

头伏饺子二伏面 三伏烙饼摊鸡蛋

伏天吃面好在哪

“伏”，代表阴气受阳气所迫藏伏地下，伏天是一年中最热的时候。今年的 7 月 18 日是一伏，7 月 28 日是二伏，8 月 7 日是三伏。北方有句俚语，叫“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”，说的是老百姓过伏天的习俗。

其实，从现代营养学的角度来说，这句俗语有一定的道理。以前生活条件差，饮食选择上较单调，入伏后，正是麦子丰收的季节，以饺子、面条、烙饼为代表的面食大受欢迎。伏天气温高，人体新陈代谢会加快，身体大量出汗，对能量的需求增多。饺子等面食含糖类、B 族维生素、多种矿物质等，可为人体提供充足的热量。而且，暑热难耐，人们食欲不振，面食相对好消化吸收，这也是热天吃面食的一个理由。

头伏饺子 头伏吃饺子有“元宝藏福”的寓意，因为饺子形似元宝，“伏”与“福”谐音。饺子最大的优点就是既是主食，又兼副食，既有荤菜，又有素菜。面粉做的皮，含多种维生素和微量元素；素馅里大白菜、茴香、韭菜等含丰富的维生素、矿物质和膳食纤维；肉馅里鱼、虾、猪肉、牛羊肉可补充优质蛋白；在馅中再加些蘑菇、海带、黑木耳、葱、姜等，营养会更丰富。而且，饺子馅一般都剁得很精细，容易消化。

如果在饺子皮里加些粗粮面，如豆面、小米面或黑米面等更健康。饺子馅来说，一荤一素一菇是最合理的搭配，而且肉最好三分肥七分瘦。此外，与油煎等方法相比，蒸、

煮和水煎等烹调方法不易摄入过多的脂肪，营养素的损失也较小。

二伏面 南朝《荆楚岁时记》记载“六月伏日食汤饼，名为辟恶”。吃碗热汤面，身上发汗，可以去除体内的潮气和暑气。面条有多种做法，我们常吃的包括：汤面，如番茄鸡蛋面、红烧牛肉面等，可以带汤一起吃，不过，面汤中普遍含盐较高，要少喝；捞面，是把面条沥干后加上调料菜拌食的，像凉面、炸酱面等，有人爱把面条放到冷水中冲两次，那样会使部分 B 族维生素和钾元素溶到水中，营养易流失；炒面，将煮好的面条加配料炒制，这种做法通常用油多，不建议常吃；焖面，将各种配料炒好，然后放入面条加水焖制而成，营养损失较小。

许多人吃面经常是面条多、配菜少，营养很难平衡。因此，建议菜的种类丰富点，常加的有黄瓜、萝卜、菠菜、西红柿、蘑菇等。还可以再加一些豆制品，如黄豆芽、煮熟的黄豆、腐竹、豆腐丝等。



三伏烙饼摊

鸡蛋 进入未伏，难

熬的伏天进入尾声，天气开始转凉，简单方便的烙饼成了受欢迎的食物。饼摊鸡蛋做法简单，把面糊在饼铛中摊成饼，受热均匀快成型时，将摊好的鸡蛋迅速倒在饼上。

不过，烙饼除了面里的营养外，其他营养素都严重不足。即使加上鸡蛋，也达不到饮食多样化及营养均衡的标准。所以，吃烙饼时，可以切几片酱牛肉，加把豆腐丝。还可以加点菜进去，如黄瓜丝、胡萝卜丝等，放点应季野菜也不错，如夏秋季节茎叶茂盛的马齿苋，含有粗纤维及钙、磷、铁等多种营养成分，可以将其去根洗净，沥干焯水后切成小段。

(付金如)



品尝特色菜 找餐饮联盟 欢迎饭店加盟周口餐饮消费联盟

倡议、发起者：周口报业传媒集团酒水餐饮部
周口晚报时尚消费周刊

联盟宗旨：推荐美食，引导消费，加强交流，服务大众，繁荣市场

联盟会员活动：周口餐饮消费联盟形象展示

一品美食节（春、秋两季）

餐饮企业 3·15 诚信宣言

市民大众品菜团

名厨旅游美食秀

消费联盟祝贺版

周口美食高峰论坛

周口美食大搜索

全市烹饪厨艺大赛

公务套餐展示



厨艺大赛



划拳大赛



大众品菜团