

蘑菇富钾防中风 青菜高钙平心情

秋季当家菜的绝活

**莲藕，维生素 B1 冠军。**无论做汤、清炒还是凉拌，莲藕都是秋季养生食谱上大受欢迎的食材。其含有丰富的维生素 B1，有助于缓解疲劳、促进新陈代谢和消化，还有美肤的作用。此外，莲藕还含有维生素 C、钙、铁等无机盐，具有抗氧化作用的多酚类物质。从中医角度来讲，生藕性寒，有清热除烦的效果，煮熟后由凉变温，能养胃滋阴、健脾益气养血，尤其适合老幼妇孺、高热病人及高血压、食欲不振、缺铁性贫血者食用。但需要注意的是，鲜藕性偏凉，生吃较难消化，脾虚胃寒、易腹泻的人最好煮熟了吃。

**蘑菇，补钾冠军。**被冠以“山珍”美誉的蘑菇，矿物质含量非常丰富，尤其富含钾。我们通常所说的“补钾明星”香蕉，钾含量为 256 毫克/100 克，而常见菇类中钾的含量分别是：口蘑（白蘑）1655 毫克/100 克、蘑菇（鲜蘑）312 毫克/100 克、双孢蘑菇 307 毫克/100 克，远超出了香蕉。钾可预防中风，并协助肌肉正常收缩，还有降低血压的作用。此外，蘑菇中还含有丰富的膳食纤维，更难能可贵的是，蘑菇的口感嫩滑细腻，不像别的高纤维食物那么令人难以下咽。蘑菇吃法多样，比如炒、做汤和做馅等。

立秋过后，各种瓜果蔬菜纷纷上市。其中一些可谓秋季当家菜，个个有自己的营养绝活，建议大家适当多吃。

**西兰花，胡萝卜素冠军。**作为公认的明星蔬菜，其营养成分不仅含量高，而且十分全面，尤其胡萝卜素含量更是遥遥领先，每 100 克中高达 7210 微克。胡萝卜素进入体内不但可以转化为维生素 A，护眼明目，还具有抗氧化作用，对预防心血管疾病、肿瘤，以及延缓衰老和防癌都有重要意义。此外，西兰花中钙、磷、铁、钾、锌、锰等含量都很丰富，比同属于十字花科的白菜花高出很多。而且，其维生素 C 含量高出番茄近 3 倍。研究表明，将西兰花隔水蒸 5 分钟后拌着吃，抗癌效果最好。

**菠菜，叶酸冠军。**除了含有我们熟知的镁、铁、锌等矿物质外，菠菜中还含有丰富的叶酸，叶酸最重要的功能是制造红血球和白血球，增强免疫力。并且，它也是预防宝宝出生缺陷的一种重要营养素。菠菜还是叶黄素的最佳来源之一，而叶黄素对于预防眼睛衰老导致的“视网膜黄斑变性”十分有效。由于叶酸是一种水溶性维生素，对热、光线均不稳定，因此菠菜最好现买现吃，贮存的时间尽量别超过 2 天。而且，要用蒸、旺火快炒、少量水煮等方式来烹制，避免烹煮过久、过烂，损失营养。

**小白菜，补钙冠军。**小白菜又叫青菜、鸡毛菜，是蔬菜中含矿物质较丰富的一种，尤其钙元素，高达 90 毫克/100 克，比大白菜高出近一倍。小白菜中还含有大量有助于钙吸收的矿物质元素和维生素 K。另外，小白菜富含维生素 B1、B6、泛酸等，具有缓解精神紧张的功能，多吃有助于保持平静的心态。需要指出的是，小白菜不可以生吃，用它制作菜肴时，炒、熬时间不宜过长，以免营养流失。



做肉加酒 香而不腻

在美食高手眼中，酒也是一种很好的“调味料”，用它来做菜，还有许多好处。

首先，可以用酒替代部分油来“湿润”食材，从而减少用油量。其次，炒肉、炖肉时加酒，去腥的同时，还可减少肉本身的油脂。因为酒会与肉中的脂肪发生反应，可以帮助脂肪溶解，同时生成具有特殊香气的酯类物质，使菜肴香而不腻。最后，用酒做菜还为菜肴增添了酒中独特的营养，如抗氧化物质。其中，不同品种的酒所适用的食材有所不同。

黄酒，耐高温，多用于除腥膻，比如烹调带鱼等异味较重的冰冻鱼时，可提前用黄酒腌制十几分钟。葡萄酒能增加美味，减少油腻。一般来说，浅色的肉类，如鸡肉和鱼肉，适合用白葡萄酒；深色的肉类，如牛肉和猪肉，则适合用红葡萄酒。啤酒天然的麦芽香味能与肉充分混合，使肉更加嫩滑鲜美，如啤酒炖鸡或炖鸭。除此之外，啤酒还常用于煮汤，如啤酒汤。（朱毅）



半熟的鸡蛋吃不得

所含致病菌会引发腹泻发烧等

在不少人眼中，溏心蛋鲜嫩美味，营养成分损失少。但其实，半熟的鸡蛋健康风险很大。

鸡蛋是一种比较容易受到细菌污染的食品，其中最常见的致病菌是沙门氏菌。被污染的鸡蛋无色无味，肉眼无法分辨，一旦被感染后，通常在 8 到 72 小时之间，人会出现腹泻、腹痛、发烧等症状，免疫力比较弱的人有可能死亡。2010 年 10 月份，美国爆发了一起鸡蛋被沙门氏菌污染的事件，被召回的鸡蛋总数多达 5 亿只。虽然不见得所有的鸡蛋都被致病菌污染，但这种可能性始终是存在的。

消费者自我保护最有效的手段就是把鸡蛋充分煮熟。美国农业部的推荐是，鸡蛋制品加热到 71℃ 以上。在这个温度下，沙门氏菌基本上被剿灭，蛋黄也凝固了。日常生活中，可以把“蛋黄完全凝固”当成鸡蛋“熟透”的标志。但如果蛋黄还处于“溏心”状态，甚至表面的蛋白都还没有凝固（鸡蛋的凝固温度大概在 62℃），就不会实现有效灭菌，从而增加了被致病菌感染的风险。（云无心）



《周口晚报》时尚消费周刊 大众品菜团招募启事

为推动我市餐饮业繁荣、促进菜品风格的多元化，同时为广大居民提供各饭店新菜品资讯，在本报成立周口餐饮消费联盟的同时，本报时尚消费周刊决定成立大众品菜团，开展品菜活动。在大众品菜团活动中，本报以新闻报道作支持，通过媒体、社会、饭店的互动，为餐饮业发展造势，现特向社会招募品菜高手百名，条件如下：1.经常下厨，至少能烹饪一道好吃且有特色的菜肴。2.尽管不常下厨，但是对菜肴有很强的鉴赏能力。3.有走南闯北的丰富阅历，对各地餐饮熟悉。名额有限，欢迎社会各界人士报名，报名以电子邮件形式进行，报名者要写明自己的姓名、年龄、家庭住址、工作单位、履历和 200 字菜品鉴赏的感言。届时，本报将组织专家筛

选，以确定人选，结果将以短信回复。

大众品菜团将于近日开展品菜活动，首批特色饭店为怡景田园功夫面馆、锦绣江南酒店。怡景田园功夫面馆以怀旧型文化餐饮风格为主，锦绣江南酒店以粤菜、杭帮菜、淮扬菜为主打风格，两个店的美食颇有品位。敬请广大美食爱好者关注此活动。

另外，本报欢迎各餐饮企业参加品菜活动，凡新开张的饭店、推出新菜的饭店均可报名。本报还诚征本活动的总冠名合作伙伴，欢迎餐饮企业、酒饮商等报名。

咨询、报名电话：8599369 15138290269 13592220015 电子邮箱：283257456@qq.com

周口餐饮消费联盟展示

酒店名称	经营地点	特色美食	订台电话
花千代秘制烤鱼	万顺达百货六楼	秘制烤鱼、上海阿三生煎包	8390888
东云阁大酒店	迎宾大道（汇林凤凰苑）	盘龙鳝、私房菜	8686865
百春永和	八一大道①店、七一路②店、大庆路③店	豆浆、油条	8685666、8916666、8260111
韩胖子食品总店	周口市文明路与七一路交叉口南路西	香辣土鸭系列	8261191
小码头家常菜馆	汉阳南路（原大闸路）	平价海鲜、家常菜	8363555
锦绣江南酒店	黄河东路（原火车站东）	汇聚杭帮菜、上海菜、淮扬菜、粤菜、川湘菜	8318787、8358787
怡景田园功夫面馆	建安路（原光菜路）	绿色食材、田园私房菜、本土功夫浆面条	8101116
北京酱骨头店	庆丰中路	北京酱骨头、北京炸酱面、扒猪脸、特色家常菜	8591888
老妈饺子馆	文明南路	特色农家菜、水饺	8121717

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话：8599376 8599369