

蘑菇富钾防中风 青菜高钙平心情

秋季当家菜的绝活

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。

“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咽下。蘑菇吃法多样，比如炒、做汤和做馅等。

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。

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，脾胃虚寒、易腹泻的人最好煮熟了吃。

蘑菇，补钾冠军。被冠以“山



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。

(何洪巨)

《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(原光荣路)	绿色食材、田园私房菜、本土功夫面	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

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，如啤酒鸡汤。

(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)

