

驱寒养生

冬季最该吃的八种当家菜



**包心菜**  
包心菜维生素 C 的含量是西红柿的 3.5 倍,钙的含量是黄瓜的 2 倍。包心菜还含有较多的微量元素钼和锰,是人体制造酶、激素等活性物质所必不可少的原料。它能促进人体物质代谢,十分有利于儿童生长发育。包心菜的多量维生素 C 能增强肌体抗癌能力。

**小白菜**  
中医认为,小白菜养胃和中,味苦微寒,通畅利胃。小白菜富含 维生素 C 和钙质,还含铁、磷、胡萝卜素和 B 族维生素等。还有洋白菜,即卷心菜,性味苦平,能益心肾、健脾胃,对胃及十二指肠溃疡有止痛、促进愈合的作用。

**豆芽菜**  
黄豆、绿豆中含有大量的蛋白质、脂肪和碳水化合物以及钠、磷、铁、钙等人体必需的饮食微量元素。豆生芽后,不但能保持原有



的物质,而且增加了维生素的含量,有利于消除疲劳。豆芽中的叶绿素可以防治直肠癌。

**萝卜**  
萝卜含有较多的水分,维生素 C,一定量的钙、磷、碳水化合物及少量的蛋白质、铁及其他维生素,还含有木质素、胆碱、氧化酶素、甘酶、淀粉酶、芥子油等有益成分。中医学认为,萝卜性凉味辛甘,入肺、胃二经,可消积滞、化痰热、下气贯中、解毒,用于食积胀满、小便不利等症。可见萝卜对调理脾胃作用非小,所以有“秋后萝卜赛人参”之说,对秋季常见的消化不良、风热型感冒、扁桃体炎、咳喘多痰、咽喉痛等疾病也有辅助治疗作用。

**莴笋**  
莴笋肉质细嫩,生吃熟炒均相宜。秋季常吃莴笋,可增强胃液和消化液的分泌,增进胆汁的分



泌。莴笋中含的钾是钠的 27 倍,而且含有的维生素还有利于促进排尿,维持水平衡,对高血压和心脏病患者有很大的益处。莴笋中的含碘量高,这对人体的基础代谢和体格发育会产生有利影响。莴笋叶的营养远远高于莴笋茎。莴笋饮食中所含的氟元素,可参与牙釉质和牙本质的形成,参与骨骼的生长。除此之外,秋季患咳嗽的人,多吃莴笋叶,还可平咳。

**芹菜**  
中医认为,芹菜性凉,平肝健胃,味甘辛无毒,富含蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素 C、氨基酸等,能兴奋中枢神经。多食芹菜,促进胃液分泌、增进食欲,并有祛痰作用。芹菜可与香干、肉丝等炒食,色彩鲜艳,味道清香。

**红薯**  
红薯系粮食中营养较为丰富



的食品。由于红薯能供给人体大量的黏液蛋白、糖、维生素 A 和维生素 C,因此,红薯具有补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴以及和胃、暖胃、益肺等功效。常吃红薯能防止肝脏和肾脏中结缔组织萎缩,防止胶原病的发生。

**芋头**  
芋头富含淀粉,营养丰富。每 100 克鲜品中含有热量 91 卡、蛋白质 2.4 克、脂肪 0.2 克、碳水化合物 20.5 克、钙 14 毫克、磷 43 毫克、铁 0.5 毫克、维生素 C10 毫克、维生素 B1 0.09 毫克、维生素 B2 0.04 毫克。芋头还含乳聚糖,质地软滑,易消化,有健胃作用,非常适宜脾胃虚弱、患肠道疾病、结核病和正处恢复期的病人食用,是婴幼儿和老年人的食用佳品。

(据新华网)



厨房小妙招

泡菜加油不易长毛

泡菜在腌制过程中很容易长毛,如果在腌制时加入少许橄榄油,不仅可以防止泡菜长毛,还可以让泡菜味道更加清香。

苏打水泡海蜇更脆

先用清水浸泡 2 小时,洗净海蜇后再倒入自制的苏打水(每 500 克清水加入 10 克小苏打)和少许白醋,继续浸泡 20 分钟,捞出海蜇冲洗干净即可入菜。

盐水泡蘑菇易去沙

带有褶皱的蘑菇中会夹杂少许细沙,为此可将蘑菇放入淡盐水中(清水 1 千克加入盐 15 克左右)略微浸泡,就很容易将细沙去掉。

煮后速冻爬虾去壳

爬虾去壳非常麻烦,可将爬虾大火蒸 5

分钟,取出后凉透放入冰箱冷冻 1 小时,这时虾肉已经开始脱水,用剪刀将虾壳剪开,就可以很容易地将虾肉取出。

水晶虾仁透明有招

将剥好的虾仁 1 千克洗净,加入盐 8 克、食用碱 5 克轻轻抓拌,当感觉虾仁有些



发粘时放入清水中浸泡 1 小时,再用清水略微漂洗后按照正常方法上浆,这样做出来的水晶虾仁透明感更强,而且口感格外爽脆。

砂糖搓揉虾仁更嫩

取洗净、吸水的新鲜虾仁 5 千克放入盆内,加入白砂糖 1 千克一直轻轻搅拌,直至白砂糖完全融化,用保鲜膜将虾仁密封,放入冰箱内冷藏 1 小时,取出后再加入生粉 300 克轻轻搓揉,最后用清水冲洗干净,吸干水分的虾仁按照传统方法上浆即可。经过糖和生粉的处理后,虾仁不仅更加细嫩,鲜味也更充足了。

(刘玉雯)

周口美食人气榜

订台电话

怡景田园功夫面馆	8101116
北京酱骨头店	8591888
伏羲部落	7706789
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍筋豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
湘里人家	8171777
炙青春主题烧烤吧	8516789
荣华楼	8263895
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
湘家界	8528355
大美坊火锅	7980888
千里洪家宴	8171678
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大清真糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二妞火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
水木情缘京味涮锅	7976969
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒家	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766
祥轩文化餐厅	8502888

现在周口最有名气的饭店是哪家?请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票,让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中,发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式:饭店名称(越具体越好)+投票理由(20 字以内),发至 13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新,欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟  
餐饮版电话: 8599376  
8599369