

夏秋交替 煲碗靓汤滋润防燥

夏秋交接的时节，大家最关心的是该煲什么汤、怎么煲？广州中医药大学黄兆胜教授为大家支招，快来学吧！

夏季饮食宜甘寒清凉
秋季则讲究清淡滋润

进入夏秋交替的时节，想通过饮食养生，需要充分了解夏天和秋天的特点。

“夏宜增辛减郁苦。”广州中医药大学教授黄兆胜建议大家夏季膳食宜选择甘寒清补之品，如西瓜、黄瓜、绿豆、冬瓜、丝瓜、西红柿、杨梅、鳝鱼、玉竹、百合、薏米、黄精、石斛、麦冬、沙参、太子参、西洋参、枸杞等。

处暑过后，天气相对干燥些，不少人会出现不同程度的鼻干咽燥、皮肤干涩或口渴，甚至干咳少痰、大便秘结等症状，祖国医学称之为秋燥。对付秋燥，饮食则应以清淡滋润为宜。日常可适当多饮些开水、淡茶、豆浆、稀粥、牛奶；蔬菜可选用新鲜汁多的萝卜、冬瓜、西红柿等。这个时节的水果种类比较多，可选吃养阴生津的梨、葡萄、香蕉、苹果等。

10款夏秋养生汤怎么煲？

夏季养生汤

1.冬荷煲老鸭

配方：冬瓜1200克，瘦鸭1只（重约1500克），鲜莲叶1/4片，芡实80克，干贝40克，陈皮1/4个，清水和盐各适量。

制法：陈皮泡软刮瓢，冬瓜洗净刮瓢去核仁（可连皮）切中等方块或厚片状，鲜莲叶、干贝洗净，清水浸泡备用；瘦鸭洗净斩小块与芡实、清水适量同入砂锅先煮滚20分钟，调小火捞去浮油，放入冬瓜、莲叶、干贝、陈皮等文火同煲30~40分钟，适量食盐调味即可。

2.鲫鱼赤小豆汤

配方：鲫鱼2条（约500克），赤小豆30克，冬瓜200克，清水、盐各适量。

制法：赤小豆洗净可先浸泡1小时；冬瓜洗净刮瓢去核仁（可连皮）切中等方块状或厚片状，与清水适量同入砂锅先煮20分钟；鲫鱼去鳞片及内脏后洗净晾干，放入热好的油锅两面煎至皮色金黄，滤去油脂，放入已煮滚的砂锅中与赤小豆、冬瓜等再文火煮30~40分钟，适量食盐调味即可。

3.苦瓜瘦肉汤



配方：苦瓜150克，猪瘦肉100克，姜2片，清水、生粉、油、盐、生抽、鸡粉各适量。

制法：苦瓜洗净去瓢切长块或长圈，瘦肉剁蓉（纳苦瓜圈中或置炖盅底部），与诸调料、清水同入炖盅，隔水炖1小时即可。

4.塘葛菜生鱼汤

配方：塘葛菜150克，生鱼500克，猪肉100克，大肉姜1片，蜜枣2个，红枣5个，油、盐、绍酒、鸡粉、胡椒粉、麻油、清水各适量。

制法：塘葛菜洗净、生鱼去鳞及内脏剔骨切薄片、猪肉也切薄片后备用；取汤锅放入适

量清水、蜜枣、红枣（破开去核）、大肉姜烧开，文火煮20分钟，调猛火依次加入生鱼片、猪肉片、塘葛菜并使之翻滚3~5分钟，待诸料熟透，加入上述调料适量调味即可。

5.鲜芦根炖冰糖

配方：鲜芦根100克，冰糖50克，清水适量。

制法：上料放瓦盅内隔水炖熟（约1小时），去渣代茶饮。

秋季养生汤

1.辽参西洋参汤

配方：辽参1条，枸杞子20克，西洋参5克，红枣3枚（去核），瘦肉1两（剁碎），清水适量。

制法：上料放瓦盅内隔水炖2小时。

2.鲜鲍石斛汤

配方：鲜鲍2个（带壳），石斛5克，红枣6枚（去核），猪腱肉适量（剁碎）。

制法：鲜鲍刷亮洗净，同余料放瓦盅内隔水炖约2小时。

3.双莲百合枇杷汤

配方：鲜莲藕500克，莲子30克，百合30克，枇杷叶20克，排骨适量，食盐少许。

制法：莲藕去皮洗净切成块状，排骨斩件，与余料、清水适量同入汤锅煮沸后捞去浮沫，转文火煲1小时左右，加入食盐调味即可。食用时捞去枇杷叶。

4.山药白果猪肚汤

配方：鲜山药（鲜品）250克，白果30克，陈皮10克，猪肚1个，食盐适量。

制法：陈皮泡软刮瓢切丝备用；猪肚、白果洗净，与清水适量入高压锅压熟（约20分钟），冷却后取出猪肚切片备用；鲜山药削皮洗净切成段（约8~10cm），放入另一汤锅煮滚20分钟后加入高压锅汤料及猪肚文火合煮20分钟，最后放入陈皮丝再煮10分钟，食盐少许调味即可。

5.竹蔗茅根马蹄汤

配方：竹蔗250克，新鲜茅根100克，马蹄250克（去皮）。

制法：竹蔗洗净剁成小段并破成片，与洗净的鲜茅根、马蹄（可切小块）同入砂锅，加清水适量，煮滚后改文火煮30~40分钟，取汤代茶饮。

（据人民网）



秋吃螃蟹好处多 教你选购五要点

秋天是吃螃蟹的季节，相信有很多人已经按耐不住了。螃蟹不仅味道鲜美，还具有很多营养价值。那么，怎样才能蒸出唯美的螃蟹来呢？下面就教教大家螃蟹的蒸法以及选购的要点吧。

螃蟹的营养价值

螃蟹含有丰富的蛋白质，较少的脂肪和碳水化合物。蟹黄中的胆固醇含量较高。螃蟹含有丰富的钙、磷、钾、钠、镁、硒等微量元素。螃蟹中含有丰富的维生素D。



接下来，再来看看螃蟹要如何选购和烹饪。

螃蟹的选购要点

看：蟹的背甲壳呈青灰色，有光泽，腹为白色，色泽光亮，脐上部无印迹，肢体连接牢固呈弯曲形状。

掂：对经眼看外观符合要求的海蟹，逐个用手掂一掂它的分量，手感重的或称较沉的为肥蟹。

剥：剥开海蟹的脐盖，若壳内蟹黄凝聚成形，则此蟹为好蟹。

拉：海蟹的腿都完整无缺，轻拉蟹腿有微弱弹力，表明是新鲜海蟹；若不新鲜的海蟹，轻拉蟹腿，不仅没有微弱力，而且蟹腿容易脱落。

闻：如闻到海蟹有腥臭味，说明海蟹已腐败变质，不能再食用。食用腐败变质的海蟹极易造成食物中毒。

蒸螃蟹的窍门

首先，给螃蟹来个盐浴，用盐水把螃蟹

泡半小时，这样，可以吐出螃蟹体内的一些脏物，而且这样蒸出来的螃蟹肉质更嫩，味道更鲜。

泡完之后还得搓个澡，用一只废旧的小牙刷把螃蟹盖、螃蟹腿周围都刷干净，这样吃起来更卫生一些。

上锅了还得让螃蟹来个舒服的姿势，躺着蒸。把螃蟹大肚朝上，这样蒸，螃蟹腹部充分接触水蒸气，可以杀菌消毒，螃蟹熟得也快。另外，这样蒸出来的螃蟹不容易掉爪，蟹体完整，色泽红润明亮，这样上桌才有食欲。

最后，还要提醒大家的是螃蟹不宜多吃哦。

（据人民网）

周口美食人气榜

订台电话

向日葵火锅	8985555
怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
越秀零距离	7997333
同忆餐厅	8597777
黎园居	8319996
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
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
大漠园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
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
东云阁大酒店	8686865
老北京涮锅	8225009
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

现在周口最有名的饭店是哪家？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