

# 初秋吃好水下三宝



菱角、马蹄、芡实，都是水生植物，不但口感清爽，而且都有养阴滋阴的特殊本领。营养专家建议，初秋要吃好水下三宝，滋养身体，清火祛燥。

## 菱角炒莲藕滋阴清热

华中科技大学同济医学院营养与食品卫生学系教授黄连珍：“我从小就爱吃菱角，因为它生吃、熟吃都可以，而且口感都不错。”

菱角生长在湖水里，因为富含淀粉、蛋白质及多种维生素、矿物质，可以跟坚果相媲美。菱角是凉性的食物，夏秋季节食用能解内热、止消渴。嫩菱角因为没有完全成熟，呈青绿色，可以当成水果吃，脆脆的，口感清凉，而且还有股甘甜味。但是嫩菱角吃起来稍微有点涩，也不要吃多了。

嫩菱角是青色的，等到完全成熟后，就变成了红色或黑色，这时候口感就比较面。因为其富含淀粉，可以当“粮食”吃，将菱角去皮后



切成块，和莲藕、莲子一起炒着吃，清新又爽口。注意菱角的角上有很锋利的刺，特别是表皮发红发黑的老菱角，不小心就会伤到嘴，吃的时候要小心。另外，菱角属于生冷食物，脾肾虚寒者少吃。

## 马蹄配虾仁清爽不腻

国家二级公共营养师许钰麒：“生长在浅水中的马蹄口感清爽，是清火解燥的高手，我就很喜欢吃。”

可别瞧不起小小的马蹄，它不但口感好，吃法也挺多。去皮后切片，和虾仁或肉等一起炒着吃，能起到解腻的作用，营养也比较均衡。马蹄性味甘寒，能清热、泻火、祛燥，风热感冒或者上火嗓子不舒服时，我就会榨点马蹄汁喝，能起到很好的缓解作用。平时还可以跟玉米、牛奶一起榨汁喝，营养丰富，口感也非常好，还有保肝醒酒的作用。

我们一般吃马蹄，都是洗净后煮熟吃，虽



然没有生吃时清爽，但依然脆劲十足，老人和小孩也好嚼。需要注意的是，因为马蹄是水生蔬菜，有的还生长在泥中，容易受到污染，滋生细菌，因此不建议生吃，最好清洗干净后煮熟食用。如果要生吃的话，一定要洗净后削皮吃，建议用热水短时间浸烫一下，这样会更安全。

## 芡实核桃粥补脾养胃

解放军第309医院营养科营养师王晶：“‘冰碗’是老北京的传统小吃，里面必不可少的配料就是芡实。芡实被称为‘水中人参’，制品在南方多见，北方大都是干制品。”

芡实是清热解燥、健脾利湿、益肾固精的好食材，在超市或者中药店买点干的芡实，和核桃、大枣以及粳米一起煮粥。新鲜的芡实容易熟，但干芡实比较硬，最好先将芡实泡8小时左右，再与其他食材一块煮，这样吃起来比较软烂，也好消化。现在超市也有磨好的芡实粉，用来熬粥很方便。

如果家里有老人，可以经常煮点芡实粥喝，滋补脾肾，能起到很好的保健作用，尤其是对于老年人常见的尿频有治疗作用。也可以跟银耳、红枣一起炖汤喝，是很好的健康甜品。需要注意的是，芡实有固涩收敛的作用，一次不可吃太多，否则难以消化以及引起便秘。

(据人民网)

# 秋季吃三薯 健康跟着走

白露为二十四节气之一，是9月份的第一个节气。《月令七十二候集解》中说：“八月节……阴气渐重，露凝而白也。”在这个时节，空气中的水蒸气在夜晚常在地或近地物体如树木花草上凝结成白色的水珠，所以称之为白露。根据阴阳五行规律来说，秋季在五行中属金，其色白，所以白主要是指秋季。进入白露之后就意味夏季的结束，秋季的正式到来。

白露后，温差逐渐加大，随着天气的变化，我们在起居饮食方面也应进行相应的调整，注意及时添加衣物，预防受凉。按照《中国居民膳食指南(2016)》的建议：食物多样，谷类为主。每天的食物应该有谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶、大豆等。

我们经常吃的薯类有甘薯(又称红薯、白薯、山芋、地瓜等)、马铃薯(又称土豆、洋芋)和芋薯(芋头、山药等)。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。为了健康，每天都应该吃点薯类。

白薯中膳食纤维的含量较高，可促进胃肠蠕动，预防便秘。白薯中含的脂肪低，仅为0.2%，碳水化合物高，达25%。白薯中胡萝卜



素、维生素B1、维生素B2、维生素C和烟酸的含量比谷类高，红心白薯中胡萝卜素含量比白心白薯高。

土豆(马铃薯)属于大众情人，既可做主食，也可当蔬菜食用，广受大众喜爱。土豆中含淀粉量多，达17%，维生素C含量和钾等矿物质的含量也很丰富。我国已经启动了马铃薯主粮化战略，推进把马铃薯加工成馒头、面条、米

粉等主食，马铃薯将成稻米、小麦、玉米外的又一主粮。

芋头含有一种黏液蛋白，被人体吸收后能产生免疫球蛋白，或称抗体球蛋白，可提高机体的抵抗力。

薯类干品中淀粉含量可达80%左右，蛋白质含量仅约5%，脂肪含量约0.5%，具有控制体重、预防便秘的作用。由于薯类蛋白质含量偏低，儿童不宜长期过多食用，否则不利于孩子的生长发育。

白露过后，建议适当增加薯类的摄入，每周吃5次，每次吃1~2两。

薯类的吃法很多，最简单、健康的吃法是蒸、煮或烤，这可以保留较多的营养素，也可用炒、煎、炸的方法烹调。选薯类要选新鲜的，尽量少用油炸方式。油炸的加工方法，不仅会导致维生素大量损失，还会增加脂肪，成倍提高能量。因此，不建议选加工的薯类，如炸薯片、炸薯条等。

(据人民网)

# “洋河·天之蓝杯”周口市摄影书法大赛获奖名单

## 一、书法组

- 一等奖 姚四海 《古诗抒怀》
- 二等奖 梁家俊 《观洋河有感》
- 谢恩卫 《匠心苏酒》
- 三等奖 龚新文 《观海听涛》
- 夏玉红 《二谢面东》

## 薛荀 《男人情怀》

## 二、摄影组

- 一等奖 陈楚逸民 《双沟万箱酒仓》
- 二等奖 浩然 《大美周口》
- 郑博 《洋河晨曲》
- 三等奖 段大眼 《梦幻家园》

## 郭富强 《项王居》

## 杨书文 《湿地小屋》

## 三、特别奖

- 常歆 《宿迁之约》
- 付海水 《酒都散记》

# 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