

秋天炖羊肉最滋补

萝卜、豆腐、带皮生姜是最佳搭档

秋风瑟瑟，天气转凉，时下正是吃羊肉进补的大好时节。羊肉性属温热，可补虚劳、祛寒冷、温补气血，做法更是多样，到底哪种烹饪方法既美味又营养呢？

炖羊肉最滋补 蒸、炖、焖都是以水为媒介把肉烹熟，是最健康的做法。一方面，加工温度较低，产生的致敏物较少；另一方面，维生素破坏少，能最大限度地锁住营养。三种方法中首推炖羊肉，肉嫩汤鲜最滋补。炖羊肉时，可先用羊腿骨、脊梁骨大火炖半小时，成奶白色汤后捞出汤骨，再将洗过的羊肉放入锅中，加入葱、姜小火炖制。另外，羊肉加冬瓜、萝卜，不仅能润燥清火、平衡寒热，还有助去除膻味。

涮吃营养足 由于涮羊肉加热时间短，所以营养保存相对较好。另外，人们吃涮羊肉时往往会搭配多种食材，尤其是各种绿叶菜，能保证摄入更多营养。涮羊肉时，可加入冬瓜、油菜、菠菜、蘑菇、莲藕等凉性或温性食材，能很好地中和羊肉的热性，吃了不易上火。如果吃的是麻辣火锅，建议餐后喝点银耳雪梨之类生津润燥的饮品，或喝点菊花茶去火。

爆炒能发汗 爆炒羊肉因为是用旺火急炒，加热时间相对较短，所以营养损失不会特别多。爆炒时，可选用鲜嫩的羊后腿肉或里脊，切成薄片，配上新鲜葱白，浸渍后用旺火急炒。大葱是温通阳气的养生佐料，葱的主要功能是去除腥、膻等油腻厚味及菜肴中的异味，并产生特殊的香味，还有较强的杀菌作用。这道菜喷香扑鼻、发汗解表，绝对是深秋寒冬抵御



冷空气的绝佳菜品。

烧烤油最大 烤羊排、羊肉串等用油多，烹饪温度高，营养损失最严重。肉类经过高温烹调后还可能产生致癌物，对健康十分不利。如果特别馋烧烤羊肉，最好在家吃，路边摊的烧烤，腌制环节可能添加羊肉精等，腌制时间也可能比较长，易产生亚硝胺，对健康无益。在家做羊肉时，可用孜然、香叶、盐腌1小时后上锅蒸，再放在180℃左右的烤箱中烤，这样能减少油分。

做羊肉时，还要注意选对“最佳搭档”。一是萝卜。萝卜性寒凉，和羊肉在一起时能充分发挥萝卜消积滞、化痰热的作用。二是豆腐。做羊肉时加点豆腐，不仅可以消减羊肉的热性，还能补脾益胃、清热润燥，在发挥其补中益气作用的同时，对羊肉的“燥补”起到一定的缓冲作用。三是生姜。做羊肉时放点不去皮的生姜，有散火除热、止痛祛风湿的作用，因为姜皮性凉。

(据人民网)

秋后吃一宝 百病自然好



老人们常说“秋后吃一宝，百病自然好”，那这一宝是什么呢？答案就是——栗子！

据介绍，台湾人最喜欢吃栗子，所以台湾长寿的老人也特别多，这和栗子的养生保健功效密不可分！医生介绍，栗子的养生防病保健功效很多，快来看一看！

1. 慢性肠炎常吃栗子

慢性腹泻肠病不妨多吃栗子，那些杀菌的药虽然能缓解症状，但在杀灭有害菌的同时有益菌也会大量死亡，使胃肠免疫力降低，一旦停药，病情易反复。

中医认为，栗子性味温和，入脾、胃、肾经，有养胃健脾、补肾强筋、活血止血的作用，可治反胃、泄泻、腰腿软弱等症。明代李时珍曾介绍：“有人内寒，暴泄如注，令食煨栗二三十枚，顿愈。”

推荐腹泻喝点栗子粥：栗子粥有健脾止泻的作用，如果搭配山药、枣等则效果更佳。做法是取栗子(鲜)30克、粳米50克、山药(干)20克、枣(干)10克、姜2片，放入锅中，加清水适量，用文火煮成粥，调味即可。

2. 老人吃栗子腿脚好

人老腿先老，防止腿老，除了运动外，还可

以没事就嚼嚼栗子。一位老大爷家中种了很多栗子，他没事就吃栗子，83岁的他，不管是爬楼还是走路，腿脚都很利索。这是因为栗子有很丰富的营养价值。中医认为，栗子有健脾补肝、强身壮骨的功效，对肾虚效果也很不错，特别是老人肾虚、大便溏泻更适宜吃栗子。吃栗子的时候还有讲究，把栗子放在嘴里，然后慢慢嚼，直到嚼成浆再咽下去，这样才能有效解决腰腿疼。

3. 栗子+鸡能大补

从中医的观点来看，栗子和鸡肉都具有补虚、健脾、和胃的作用，二者搭配可以相得益彰。对于大病初愈的病人、生完小孩的孕妇、身体柔弱的人可以多吃点小鸡炖栗子，可以起到大补的作用。

而且，秋季养生的重点是补肾，栗子被称为“肾之果”，具有补肾壮腰、活血的功能，很适合秋天吃。

4. 生嚼栗子养护前列腺

前列腺体积较小，外形如同一个倒放的栗子，形状相似。老年男性前列腺的问题非常普遍，常常尿频尿多、腰膝无力，这是肾气渐衰的表现。其实在前列腺问题的早期，可以嚼服生栗子，是一种简便的治疗缓解方法。

栗子性温、味甘，熟食健脾，生食补肾止遗，肾虚腰痛者最宜食用。前列腺的功能和所在区域隶属于中医的肝肾系统。唐代孙思邈称栗子为“肾之果也，肾病宜食之”。明代李时珍也曾记载：“治肾虚腰脚无力，以袋盛生栗子，每旦吃十多颗，次吃猪肾粥助之，久必强健。”

5. 治口角炎常吃炒栗子

口角炎疼起来非常难受，嘴角开裂非常痛。这时吃点栗子就能痊愈！栗子富含维生素，因维生素缺乏引起的口角炎、舌炎、唇炎、阴囊炎的人，可用栗子炒熟食用，每次5枚，每日2次。

6. 气虚咳嗽吃点炖栗子

有些人气虚导致咳嗽，咳嗽经常不停，即便是睡觉也会被咳醒，非常痛苦。这时候用栗子就能缓解气虚所带来的咳嗽。用鲜栗子60克、瘦猪肉适量、生姜数片，共炖食，每日1次。

7. 能防治心血管疾病

栗子中含有大量淀粉、蛋白质、脂肪、B族维生素等多种营养素，素有“干果之王”的美称，可有效地预防和治疗高血压、冠心病、动脉硬化等心血管疾病，有益于人体健康。

8. 生栗子能治跌打损伤

生栗捣烂如泥，敷于患处，可治跌打损伤、筋骨肿痛，而且有止痛止血、吸收脓毒的作用。

9. 益气补脾健胃

《本草纲目》：“栗味甘性温，入脾胃肾经。‘栗治肾虚，腰腿无力，能通肾益气，厚肠胃也。’”专家指出，栗子是碳水化合物含量较高的干果品种，能供给人体较多的热能，并能帮助脂肪代谢。保证机体基本营养物质供应，有“铁杆庄稼”、“木本粮食”之称。因而，栗子具有益气健脾、厚补胃肠的作用。

10. 强筋健骨延缓衰老

栗子含有丰富的维生素C，能够维持牙齿、骨骼、血管肌肉的正常功能，可以预防和治疗骨质疏松、腰腿酸软、筋骨疼痛、乏力等，延缓人体衰老，是老年人理想的保健果品。经常生食栗子还有治疗腰腿酸疼、舒筋活络的功效。

(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