

金秋吃蟹正当时

在“菊留秋色蟹蟹肥”的金秋时节，与家人或三五好友一同品尝肉质鲜嫩的大闸蟹，精敲细剥，其味无穷。配以黄酒小酌，驱寒暖身，美食健康两不误。关于金秋吃蟹，江浙一带有句俗语即“九雌十雄”，到

了秋季，天气渐渐由凉到冷，在野生的环境中，到了农历九月，母蟹的蟹黄长得最丰满，农历十月公蟹的蟹膏（也叫蟹油）长得最厚实。所以，吃螃蟹有“九雌十雄”的说法。意思是：农历九月里要吃母蟹，农历十月里要吃公蟹。

首先准备一盆约45℃的温水，也就是手放入水中不感到烫就行。将大闸蟹肚子朝上逐一放入水中，等它翻过来。拿出一个牙刷，抓住大闸蟹的两边，用牙刷用力清洗背、腹和嘴部。然后清洗大闸蟹的两侧及脚和钳的根部。接下来抓住双钳，用牙刷柄从下向上挑起双钳的关节处，用抓蟹的拇指和食指顺势沿钳根向上用力抓住蟹钳。个别凶猛的螃蟹可先向下压几下钳子或敲打几下打开腹盖，在中间从里向外挤出排泄物。最后清洗大闸蟹腹盖内的脏物及蟹钳，这样，大闸蟹算是清洗完成了。阳澄湖大闸蟹的肉质细嫩、滋味鲜美、营养丰富，同其他螃蟹或别的水产品相比，所含的水分较少，含蛋白质、脂肪、碳水化合物和维生素A等营养成分特别丰富。

剥开蟹壳之后要把蟹胃、蟹心、蟹肠、蟹腮及腿下的三角形蛋白去掉，“大腿肉”

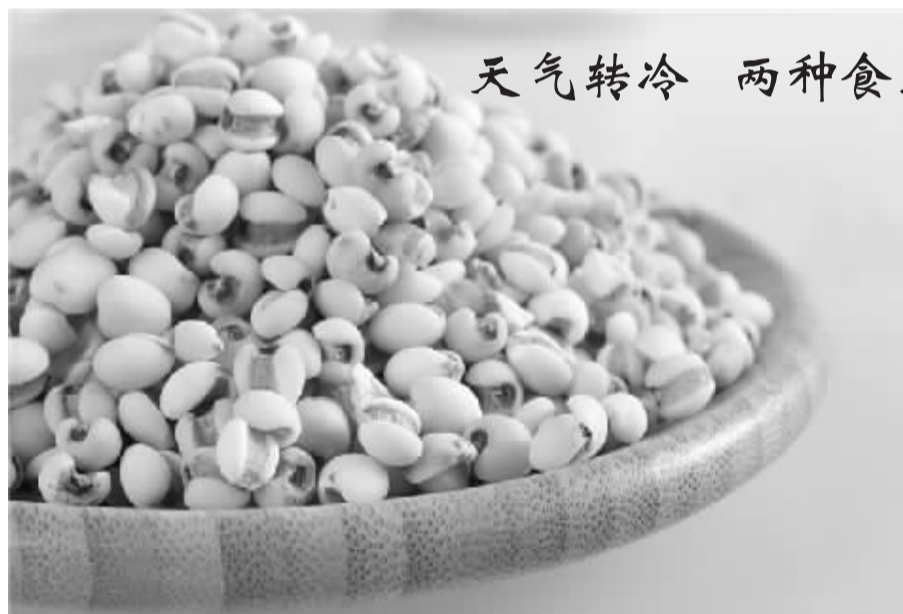


丝短纤细，味同干贝；“小腿肉”丝长细嫩，美如银鱼；“蟹身肉”洁白晶莹，胜似白鱼；“蟹黄”含有大量人体必需的蛋白质、脂肪、磷脂、维生素等营养素，营养丰富。

在吃大闸蟹的时候不要喝茶，这是因为茶中的物质会使大闸蟹的某些成分凝固，不利于身体对营养的吸收，从而引起腹痛和腹泻。大闸蟹是水中之物，较为寒凉，吃大闸蟹时都配以生姜和黄酒一起食用，而醋则增添风味。最好吃活的大闸蟹，死蟹含有有毒物质。

(据人民网)

天气转冷 两种食物搭配吃 百病不生



体内湿气堪称万病之源，祛除体内的湿气，方法非常简单，只需两种药。这两种药能当茶喝，能当饭吃，而且能解决大问题，它们是薏米和红豆。

这两种东西，不需按什么比例，每次一样抓一把，洗干净后放在锅里加水熬，熬好后就是祛湿健脾的佳品——薏米红豆粥了。

薏米红豆粥有个好处，就是怎么熬都不会发黏发稠，底下总是熬烂了的红豆和薏米，上面是淡红色的汤，而薏米和红豆的有效成分大半都在汤里。熬粥的时候，水放得多一些，这些汤就够我们喝半天了，正好可以当茶喝。

至于功效，那真是非同小可。薏米，在中药里称“薏苡仁”，《神农本草经》将其列为上品。它可以治湿痹、利肠胃、消水肿、健脾益胃，久服轻身益气。红豆，在中药里称作为“赤小豆”，也有明显的利尿、消肿、健脾胃之功效，因为它是红色的，红色入心，因此，它还能补心。现代人精神压力大、心气虚、饮食不节、运动量少、脾虚湿盛。既要祛湿又要补心，还要健脾胃，非薏米和红豆莫属。将二者熬成粥，意在使二者的有效成分充分被人体吸收，同时不给脾胃造成任何负担。

关于薏米和红豆的消肿作用，也很有意思。我们千万不要以为肿就是水肿。试看今人，10个里面起码有五六个身体发福，这也是肿，叫做体态臃肿。在中医看来，肥胖也好，水肿也好，都意味着体内有湿。水液不能随气血流动，滞留在人体细胞之间，使人体迅速膨胀起来。水肿如此，肥胖也是如此，只不过是程度有深有浅而已。祛湿性极强的药物或食物能祛除这些滞留在人体的水液，也就能消肿。所以，治疗

水肿必用红豆。而实践证明，薏米红豆粥具有良好的减肥功效，既能减肥又不伤身体，尤其是对中老年肥胖者，效果尤其好。

湿邪是造成现代各种慢性、顽固性疾病的根本，而薏米红豆汤是治湿邪最好的药。可用薏米和红豆熬粥，作为晚餐的主食。

有人在熬薏米红豆粥的时候，加了一把大

米，结果粥就熬稠了。事实上，千万不能加大米进去，因为大米长在水里，含有湿气，湿性黏稠，所以，加大米一熬就稠了。红豆和薏米都是祛湿的，本身不含湿，所以，它们怎么熬都不稠，汤很清。中医恰恰是利用了这种清的性质来把人体的湿给除掉，一旦加进去大米，就等于加进去了湿气，所以，整个粥就稠了。虽然味道可能更好了，但对于养生来说并非好事，就因为那一把大米，所有的红豆、薏米就都白费了，功效全无。

除了薏米红豆粥，大家还可以多了解各种食物的性、味，举一反三，自己进行加减，组成更多适合自己体质的饮食处方来。这样，食物才能真正成为养生的佳品。

神色晦暗、精神不足，甚至心悸、贪睡、心中空虚：薏米、红豆加桂圆；烦躁失眠，或者脸上起红疹、痘痘：薏米、红豆加百合、莲子；胃中寒痛、食欲不佳、怕冷：薏米、红豆加生姜；肾虚：薏米、红豆加黑豆；脚气：薏米、红豆加黄豆；咳嗽：薏米、红豆加梨；食欲不振、身体羸弱：薏米、红豆加山药；泄泻、腹痛、糖尿病：薏米、红豆加南瓜；体虚、早泄、遗精、夜尿过多：薏米、红豆加芡实；孕妇：减薏米，加少量黄厘、党参；产妇：减薏米，加大枣、小米、红枣。

(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
海珍筋豆捞	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
大真园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤鱼全鱼	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
东云阁大酒家	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一家？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