

春来一碗鲜

春天是个尝鲜季，不论是从土里长出来的，还是水里游的，都是鲜味十足，让人大饱口福。

春笋鲜嫩分节吃

春季很多人吃饭感觉没有胃口，困乏无力，这个时节可以吃点鲜嫩的春笋。立春后挖出来的笋，洁白如玉，味道鲜嫩，因此被誉为“菜王”。浙江省台州医院营养科主任何晓琴介绍：“挑选春笋时，要选择根部偏黄白色，中部到尖部白嫩而有光泽是比较新鲜的笋，最好能够带点泥土。如果中部到尖部发暗褐色，新鲜度就会差很多。”

春笋含有充足的水分、丰富的植物蛋白以及钙、磷、铁等人体必需的营养成分，特别是膳食纤维含量很高，常食用有防止便秘的作用。

春笋的食法很多，炒、烧、煮、炖等皆可，因其各个部位鲜嫩程度不同，可分档食用，各具特色。如嫩头可用来炒食；中部可切成笋片，炒、烧或作为菜肴的配料；根部质地较老，可供煮、煨以及与肉类一起烹汤。何晓琴提醒：“春笋虽然营养价值高，但春笋性寒味甘，又含较多粗纤维素，过量食用后，很难消化，容易对胃肠造成负担，老人、儿童不宜多吃，每餐最好不要超过半根。有消化道溃疡、胃炎等疾病的患者应慎食春笋。同时，春笋含草酸，若用笋片、笋丁炒菜，可先将其放入开水中焯烫后再捞出备用，这样可以去除大部分草酸，又能使菜肴无涩感。”



野菜中味道最鲜美的一种。荠菜的药用价值也很高，具有和脾、利水、止血、明目的功效，而且荠菜含丰富的维生素C和胡萝卜素，有助于增强机体免疫功能。

山东大学齐鲁医院营养科营养师赵妍强调：“吃野菜最好到菜市场买现成的，因为自己去采很难保证野菜的安全性。如果要去，采摘野菜的地点一定要选择在无污染的环境，尤其不能在拥堵的马路边以及工业污染区。同时，人们在采摘野生荠菜时需多加注意，很多杂草与荠菜外表相似，一般人难以分辨，而这些杂草本身可能含有毒性，不能食用，建议有采摘经验的人陪同更为安全。”

节性都很强，过了这个季节就很难吃到这些很鲜嫩的野菜了。马齿苋不仅可以食用，还具有药用价值，有清热解毒、杀菌消炎等功效。赵妍表示：“马齿苋可以用来和肉一起拌馅，也可以焯水后凉拌，煲粥煲汤等都是很好的选择。”需要注意的是，马齿苋为寒凉之品，脾胃虚弱、经常容易腹泻的人及孕妇要少食。此外，最好不要与胡椒、鳖甲一起食用。

扇贝吃的就是当日鲜

初春吃些鲜，河鲜、海鲜都是不错的选择。虽然这个季节应季的海鲜比较少，但还是有的，比如鲜活的扇贝开始出现在人们的餐桌上，而且一定要新鲜的才好吃。

江苏省中医院营养科主管营养师武建海介绍：“扇贝肉质鲜美、营养丰富，含有钙、锌等丰富的营养物质，是海味中的三大珍品之一，对于临床恢复期的病人、儿童与女性都是很好的选择，每周可以适量吃一到两次。”

扇贝等海鲜类产品一定要吃鲜活的，一旦海鲜死了，吃下去之后就有可能导致食物中毒。要看是否新鲜，武建海支招：“应选择外壳颜色比较一致且有光泽、大小均匀的扇贝，不能选太小的，否则因肉少而食用价值不大。买新鲜扇贝的时候，一定要闻一闻，如有腥臭味，就很不新鲜了。”

新鲜的扇贝可以做一道蒜茸粉丝蒸扇贝，味道鲜美，怕寒的人可以放点姜丝，中和一下扇贝的寒性。但是注意，有些人为了图鲜嫩，烹饪时加热时间大幅缩短，这样做很容易导致一些细菌病毒未被杀灭，食后可能会引起不适，甚至中毒。武建海强调，扇贝味道虽美，但是过敏性体质、痛风的人群要少吃，贝类多寒凉，脾胃虚寒者也不要多吃。

(据人民网)



野菜当季鲜增三分

每年三四月份，正是春季踏青、挖野菜的时候，吃多了大鱼大肉，不妨吃点荠菜、苦菜、马齿苋等新鲜的野菜，除去油腻的同时，还可以起到养生的作用。

大家常吃的荠菜是很鲜嫩的时令野菜，不仅味美可口、营养丰富、富含多种氨基酸，还是



荠菜

可以做汤、炒菜、凉拌、做馄饨等也都是不错的选择，吃法可以根据自己的口味，因人而异。”赵妍表示，荠菜不宜久烧久煮，时间过长会破坏其营养成分，也会使颜色变黄。体质虚寒者不宜食用荠菜。

马齿苋也是一种常见的野菜，这些菜的季

春天饮食“三多三少”

多吃甜 中医认为，脾胃是后天之本，是人体气血化生之源，脾胃之气健旺，人可延年益寿。而甜味的食物入脾，能补益脾气，故可多吃一点，如大枣、山药等。

多喝水 春季养生重在养肝，平时多喝水可增加血液循环，有利于养肝，可降低毒物对肝的损害。此外，补水还有利于腺体分泌，尤其是胆汁等消化液的分泌。而适量饮茶，可提神解困。若春季饮香气浓郁的花茶，有助于散发冬天积在体内的寒邪，促进人体阳气升发，疏散瘀滞。

多吃蔬菜 春季，人们常发口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病等，因此要多吃点新鲜蔬菜，以便营养均衡，身体健康。

少吃酸 春为肝气当令，根据中医五行理论，肝属木，脾属土，木土相克，即肝旺可伤及脾，影响脾的

消化吸收功能。中医又认为，五味入五脏，如酸味入肝、甘味入脾、咸味入肾等，因此若多吃酸味食物，会使本来就偏亢的肝气更旺，这样就能伤害脾胃之气。

少吃油腻刺激食物 春季饮食宜清温平淡，应少吃肥肉等高脂肪食物，因为油腻的食物食后容易产生饱腹感，人体也会产生疲乏现象。胃寒的人可以经常吃点姜，以驱寒暖胃；哮喘的人，可服点生姜蜂蜜水，以润燥镇喘；慢性气管炎的人，应禁食或少食辛辣食物；其他人也不宜多吃辛温大热的刺激性食物，以免助火伤身。

少吃寒凉食物 寒凉的食物不宜在春季食用(特殊病人除外)，特别是生冷的东西如冰淇淋等，否则，会将寒气聚集在体内，导致夏季脾虚，带来一系列不适。

(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
大滇园糊辣鱼	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