

三伏天,市民为降温钟爱“凉食”

# “凉食”虽解暑,不可贪吃

本报7月29日讯(记者 嵇磊)

炎炎夏日,市民走在街头不一会的工夫就挥汗如雨。吃一块冰镇西瓜,喝一杯冰冻的饮料,吃一碗凉面……成了市民选择解暑的方式。东营市绿色商会的工作人员提醒,夏季“凉食”不宜多吃。

近日三伏天,到餐馆吃饭的市民越来越多,凉面、凉皮等“凉食”成了市民点击率最高的食品。市民王先生告诉记者,像凉面、凉皮既便宜,吃起来又比较凉,“一下子就凉快了不少。”位于胶州路附近的一家餐馆老板表示,天气越来越热,凉皮、凉面是市民点餐最多的食物,餐馆也推出了免费的绿豆汤。

连日的高温,让街头的市民纷纷喊热。“天气太热了,有的时候感觉都要站晕了。在路边买个冰棍吃吃,还能给降降温。”市民李先生说,每天都会吃两三根雪糕,这样身体就比较舒服。东城一家冷饮销售店老板告诉记者,现在冷饮销售越来

越多,冰镇的饮料也是较多市民的选择。

在东三路某大型超市销售凉菜的柜台前,来购买凉菜的市民络绎不绝。“夏天天气很热,在家也不愿做饭,不如来超市买点凉菜,既便宜又方便。”市民张女士表示。该超市的销售人员介绍,夏天来超市购买成品食物的人很多,其中以购买凉菜的市民最多,简洁、方便是市民选择凉菜的主要原因。

东营市绿色餐饮商会的工作人员表示,天气越来越热,“凉食”是市民来酒店选择较多的食物。市民在选择“凉食”时,要看好酒店的卫生情况,也不要多吃,以免吃得过多对胃造成影响。

该工作人员表示,如果市民要吃凉食,不妨同时拌点姜或是芥末,这些作料看起来有些平常,但功效却很大,有暖胃、祛风、抑菌等功能,即使吃时是凉的,下到胃中,已然中和了大半,凉中带暖,就能减少对身体的伤害。



“凉食”成为夏季餐饮店的主打食品。(资料片)

## 四招教你享用夏日冰凉美食

炎炎夏日,不管是繁华的大街,还是偏僻的小巷,鲜榨的西瓜汁、橙汁、凉虾、冰粉,还有5块钱一大碗的冰粥……各式各样的冰凉美食争相上架,颜色漂亮又冰冰凉凉,直馋得人忍不住想痛痛快快地清凉一把。前几日,外出打探并且大饱口福的记者,回来就抱怨说,把肚子给吃坏了……

夏季是细菌生长繁殖旺盛的季节,稍不留意,就很容易吃坏肚子。晚报小记从养生食疗的角度,针对夏日冰凉美食的吃法,给大家一些中肯的建议,希望可以帮助你既不嫌弃美食,又能身体健康!

### 建议1

#### 脾虚胃寒者

#### 慎选冰凉美食

很多人有疑问,自己不是专业医生,怎么知道是不是脾虚胃寒。其实,并不是非要专业医生才能诊断,而且人的身体状况是不断变化的。一般情况下,脾虚胃寒的人,身体体质都不是很好,营养吸收也太不好,所以吃到一些生冷食物,就算是自己在家自制的生冷食物,都很可能会出现腹胀腹痛,甚至闹肚子的情况。

这样的人群,在选择夏日冰凉美食的时候,最好能遵循三个原则:

第一,选择干净卫生的食物。街头小地摊的东西虽实惠,但还是慎重点选择好,不够卫生的话最好不要随便乱吃;

第二,不吃太冰凉的食物。冰凉食物一般对胃的刺激比较大,脾胃虚寒的人吃了之后,比较容易出现胃痛的症状。所以吃冰粥的时候,最好建议服务员少加一些冰块。

第三,选择添加了红糖的冰凉美食。记者发现,乐山的很多冰凉美食都添加了红糖。对于脾虚胃寒的人来说,选择此类添加了红糖的美食,会对肠胃有好处,比如加红糖的冰粉凉糕等。因为红糖属于性热食物,而且里面还含有人体需要的微量元素,

所以从营养价值上来说,红糖的营养价值要比白糖高得多。

### 建议2

#### 西瓜虽好

#### 可不要贪吃哦

另外,凉虾、凉糕、冰粉一类的食物,水份含量都非常高,而且热量较低。所以,担心变胖的美眉完全可以放心的吃这些美味。

西瓜是夏季美味又实惠的解暑佳品,可以祛暑解热、除烦止渴,还利小便。西瓜汁和番茄汁一起,代替水饮用,对夏季产生的感冒发热、消化不良还有较好的辅助治疗效果。

从中医角度讲,西瓜属味甘性寒食物,也就是说,西瓜虽然不错,但太寒凉了,对肠胃有一些刺激。所以西瓜虽好,但不能贪食!

特别是对一些身体抵抗能力较弱的老人和孩子来说,西瓜更不宜吃得太多。而对于糖尿病的人来说,西瓜瓜肉最好在医生或营养师的帮助下,计量食用。但从中医食疗角度来说,西瓜皮、西瓜籽对于糖尿病人来说,又是很好的食疗保健佳品。

### 建议3

#### 美味冰粥

#### 跟苗条无缘

据悉,许多冷饮店都推出了热销美味的时尚冰粥!于是也跟风排队要了一份,5元一大碗,有水果有刨冰,还有果酱和炼乳,果然实惠非常。但是,看过冰粥制作过程,感受过实际口感后,记者不禁又要为想减肥又禁不住美味诱惑的美眉担忧起来,这么高热量的食物,要怎样跟减肥平衡起来呢?

一碗加满红、黄、绿、白各种色彩和装饰的冰粥,看起来色香味俱全,但事实上都是些糖分含量极高的东西。记者在许多冰粥柜台前看到,本季的新鲜水果并不是很多,西瓜、香瓜、小番茄等水果倒是很多地方都有,有的柜台干脆就只有西瓜了。垫在碗底的当然是冰渣,上面是各色水果和果酱,最后还有少许热量极高的炼乳。

夏季的时尚美食——冰粥,就是这样一份甜腻而且热量极高的食物。光看着就能让人眼馋,吃太多,又怕小肚肚会悄悄跑出来“丢人现眼”!所以我们建议嘴馋的

美眉,尽量选择水果含量较多的冰粥,尽量少加果酱和炼乳调味,这样就美味与减肥两不误,鱼和熊掌兼得了。

### 建议4

#### 夏日清凉

#### 最好悠着点吃

夏日天气炎热,我们在选择冰凉美食的时候,最好还是照顾一下自己的肠胃。太热的时候,不要立即往肚子里填冰块;西瓜一类的寒性食物不能多吃,要适可而止。另外,夏季人们喝水量往往增多,喝水较多以后,胃液会被稀释,杀菌能力也会减弱,所以夏季更应该选择干净卫生的食物,避免因为细菌感染造成胃肠不适。

中医讲究夏季饮食要少苦寒,多辛温,节冷饮。少吃苦寒类食物可避免伤阳心,多食辛味食物以养肺气,避免心火过旺制约肺气宣发。而大部分的冰凉冷饮虽然味甜,但是以性寒类食物居多,所以夏季吃冰凉冷饮虽然爽快,但还要为自己的身体着想,做到冷饮有节制。

古有谚语说:“天时虽热,不可贪凉;瓜果虽美,不可多食”,这是人们对长期生活经验的总结,也可以作为我们今天生活的参考。

(来源:《三江都市报》)

## 嘉蚨餐饮5菜

### 获评“金牌菜”

本报7月29日讯(记者 嵇磊) 据悉,在第八届中国国际食用菌烹饪大赛上,代表东营市参加大赛的东营嘉蚨餐饮管理有限公司“滇菌之家”代表队再获殊荣,一举夺得团体赛金奖,个人赛一金一银,同时获评五项“金牌菜”。

记者了解到,由国际蘑菇学会、世界中国烹饪联合会、中国烹饪协会、中国食用菌协会共同主办的“第八届中国国际食用菌烹饪大赛(潍坊高密杯)邀请赛”7月16日在山东省高密市落下帷幕。来自全国20多个省市的120多名选手参加了此次赛事活动。

经过近两天的激烈角逐,有10名参赛选手获得个人赛金牌,5家参赛队获得团体金牌;国家有关部委领导出席了大赛的颁奖仪式,并为获奖选手颁奖。东营嘉蚨餐饮管理有限公司“滇菌之家”代表队参赛的“滇菌御宴”获得团体赛金奖;嘉蚨餐饮厨务部技术总监胡志荣参赛作品获得个人赛金奖一项、银奖一项;参赛菜品“养生佛跳墙”、“松露鲍鱼”、“松茸扣海参”、“群菇争艳”、“春秋牛肝菌”获评大赛“金牌菜”。这是继去年参加第七届中国国际食用菌烹饪大赛并获金奖后嘉蚨餐饮再次获得多项金奖。

据悉,嘉蚨餐饮一直致力于菌类菜品的开发与制作,将养生文化与菌类高档食材结合,在原有的养生滋补保健火锅系列菜品基础上又开发出了多种烹饪工艺制作的野生菌系列菜,引领食补养生饮食的发展潮流。中国食用菌协会副会长张祥茂、中国烹饪协会副秘书长乔杰等领导对嘉蚨餐饮的参展菜品给予了较高评价。

## 招募 美食达人

您是不是经常为亲人做出可口的饭菜而感到欣慰,您是否经常为爱人做出爱心创意的饭菜而感到欣喜若狂……只要每道菜品用心做,都会赋予它们特殊的意义。厨房达人们,本报开设“百姓厨师show”栏目招募厨房达人啦,您就不要藏着掖着了,拿出您的“看家”饭菜,让更多市民了解、学会它们的做法。

同时,只要跟美食有关,您就可以投稿,把那些给您留下深刻记忆的美食分享给我们,让广大读者一起分享您的美食心得。

我们的联系方式:

电话:15550546000

15990987396

邮箱:qlwbcanyin@126.com(请您留下详细联系方式)

主办:  
齐鲁晚报·今日黄三角  
协办:  
东营市绿色餐饮商会

