

上火易长痘、咽喉干痛……

五大美食帮您秋冬消消“火”

“上火”是中医学专用名词。如果出现咽喉干痛、两眼红赤、鼻腔热烘、口干舌燥以及烂嘴角、流鼻血、牙痛等症状，中医就认为是“上火”。情绪波动过大、中暑、受凉、伤风、嗜烟酒以及过食葱、姜、蒜、辣椒等辛辣之品，贪食羊肉、狗肉等肥腻之品和中毒、缺少睡眠等都会“上火”。

从中医的角度看，秋冬属火，阴虚阳亢，阳亢火气就大，身体里热量高，且排不出去，当阴阳不平衡的时候，身体和心理就会受到影响。我们应该从根本上把“火气”降下来。

一、百合

败火关键词:轻微干咳百合炒西芹

“春暖卷帘永昼长，池塘碧艳卧鸳鸯。”这是百合花盛开的美丽。“更气两从香百合，老翁七十尚童心。”这是说百合的对人的保健作用。中医认为，百合味甘，微苦，性微寒。入心、肺二经，为清补之品。具有养阴润肺，清心安神，解热利尿，止咳平喘，理胃健脾的功效。

小零嘴食用:

糯米百合甜杏粥。糯米100克，百合30克，甜杏仁20克洗净同煮为粥。

强效食补:

用百合来炒青菜，百合和青菜的清香能增进食欲。

二、莲子

败火关键词:心神不宁

莲子的寿命很长，历代很多本草著作都认为莲子可以延年益寿。《神农本草经》列莲子为上品，可以颐养天命。莲子的作用补肾、健脾、养心、安神、抗衰老。用莲子配白茯苓、淮山药、糯米、陈仓米、白砂糖等，蒸熟成糕，每日服食最能延年益寿。

小零嘴食用:

到点心铺买些莲子糕，莲蓉夹心糕，莲蓉月饼，鲜奶椰丝莲子饼来吃。

强效食补:

用莲子来蒸馒头，并将其作为可爱的馒头芯食用。

三、银耳

败火关键词:面色晦暗

银耳每100克干品中含蛋白质5~6克，脂肪0.6克~3.1克，碳水化合物79克，粗纤维2.6克，钙380毫克，磷250毫克，铁30毫克，还含有维生素B2、胡萝卜素、胶质蛋白等人体必需的营养物质。可以润肺止咳、生津养阴，还具有消除肌肉疲劳，健脑仿衰的作用。



小零嘴食用:

先将银耳放入砂锅中熬至浓稠酥软，再将西红柿洗净去皮捣烂，放入银耳羹中煮开，加冰糖适量调味。

强效食补:

将白木耳(银耳)和黑木耳一起，沾芥末酱油吃，味道很鲜。

四、秋梨

败火关键词:稍有痰火

秋梨被誉为“百果之宗”，具有润肺清痰、降火除热、镇静安神、降低血压、消炎去痛的作用。

小零嘴食用:

买上两瓶梨梨膏。这秋梨膏有药料却没有药味儿，梨香芬芳，甜润可口，润肺止咳。

强效食补:

把梨切成小块和蜂蜜一起搅拌均匀食用，甘甜可口。

五、西洋参

败火关键词:身体虚弱

西洋参，又叫花旗参。他所含的皂甙有显著的抗疲劳、抗利尿、抗缺氧能力。尤其在人们出现阴虚少气、口干口渴、萎靡乏力的情况，而在煮粥或者炖肉中放入一些西洋参，不仅能镇静秋燥，还能温和滋补。

小零嘴食用:

市场上有一种蜜制西洋参的小食品，是用蜜糖裹了西洋参做的，吃起来香脆可口。

强效食补:

在吃火锅的时候，在里面放入西洋参，可以有效进补。(宗和)

鲁菜大赛

东营获两项金奖

10月31日至11月2日，由山东省商务厅、人力资源和社会保障厅共同主办的第二届鲁菜创新大赛决赛在泰安成功举办。全省17城市派出130家企业的324名参赛选手经过角逐分获金奖、银奖和优秀奖。

据悉，在本次大赛上，东营市代表团共有6家企业的20名选手入围决赛，分别参加了主题筵席、小吃荟萃、面点制作、客房服务和餐厅服务等五个项目的比

赛。参赛选手努力拼搏，技术创新，在比赛中取得了两个金奖、七个银奖、三个优秀奖的优异成绩。

本届鲁菜创新大赛以“满足多元消费需求、繁荣壮大鲁菜产业”为主题，突出鲁菜名师名厨名店培育，围绕挖掘鲁菜文化内涵，提升鲁菜品牌竞争力、市场影响力和产业化发展潜力，着力推进鲁菜文化内涵、特色发展、营销推广和餐饮住宿服务创新。(嵇磊)

秋冬季吃火锅，谨记5大禁忌

1. 禁忌一热当三鲜

表现:热腾腾的火锅中的美味一夹起来便直往嘴里送，烫得舌头发麻额头出汗大呼过瘾，并美其名曰：“一热当三鲜”。

伤害:口腔、食道和胃黏膜一般只能耐受50℃的温度，而火锅浓汤的温度可高达120℃。本来就有复发性口腔溃疡的人，吃了火锅后容易上火，其口腔溃疡发生机会又多出好几倍，或者原有的口腔黏膜炎症出现加重症状。如此反复，还会诱发食道癌变。

建议:从火锅中取出的食物要量小，等降温后入口。

2. 禁忌冷、热混吃求“中和”

表现:一口麻辣烫一口冰冻啤酒，是许多人喜欢的火锅吃法，美其名曰“中和”。

伤害:忽冷忽热，对胃黏膜极不利，易造成胃肠疾病。

建议:吃火锅时应尽量避免喝冷饮。

3. 禁忌半生不熟最鲜美

表现:为追求嫩滑的口感，食物在火锅里烫一下就吃。

伤害:这样的吃法除了造成消化不良外，潜藏于食物中的细菌、寄生虫卵会随食物吞入胃肠从而导致疾病的发生。

建议:吃火锅的时候要将肉切薄、多烫，涮猪肉片、牛肉

片时，一定要涮熟再吃。

4. 禁忌火锅汤当“营养汤”

表现:把涮完的火锅汤底当“营养汤”喝光。

伤害:火锅吃多了易导致高血脂、十二指肠溃疡、口腔溃疡、痔疮等疾病。另外，火锅汤久沸不止、久涮不换，其中的成分会发生一些化学反应，产生有害物质。

建议:对于一次吃不完剩下

5. 禁忌太过辛辣

表现:又麻又辣又烫的口味成了火锅首选，被辣得大汗淋漓的感觉太过瘾了。

伤害:火锅的辛辣味道最先刺激的是食道，接着迅速通过胃、小肠等，严重刺激胃肠黏膜，引起胃酸和胀气，除了容易引发食道炎、胃炎外，腹泻也在所难免。

建议:又麻又辣的火锅还是少吃为妙；切不可一下子吃得太多，并要尽量把调料调至微辣，少喝火锅辣汤。另外，吃完火锅后要多喝些开水或浓茶，以稀释辣汁，减轻对肠胃的刺激，这样胃肠都会舒服一些。一旦有什么不适，赶紧喝些清淡的饮品如稀米粥或牛奶保护肠胃壁。(宗和)

冬季滋润美食 让您尝尝鲜

◎番茄马铃薯椰菜排骨汤

主料:番茄240克，土豆(黄皮)240克，红萝卜50克，猪小排(猪肋排)400克，菜花200克，洋葱(白皮)100克。

调料:姜5克，淀粉(玉米)10克，芡粉5克，盐3克。

做法:

1. 菜花洗净切碎；洋葱去衣洗净，切粒。
2. 红萝卜、马铃薯去皮洗净，切粒。
3. 把水烧开后，放下番茄浸5分钟，取起撕去皮，切开边，去核后切粒。
4. 排骨洗净，抹干，加腌料捞匀，入开水中煮5分钟后，捞起冲净，滴干。
5. 烧热锅，下油放姜、番茄、洋葱炒香铲起。

6. 把水放入煲内煲开，放入排骨、番茄、洋葱、姜、马铃薯、红萝卜、椰菜(菜花)煲开，慢火煲1.5小时，下调味料即可。

◎香辣羊肉锅

原料:羊排(或羊腿)500克。

配料:胡萝卜120克、土豆120克、洋葱80克、腐竹节10个。

调料:八角2颗、桂皮1小块、香叶2片、草果1个、生姜、干辣椒、醋、料酒、大蒜、郫县豆瓣、老抽、生抽各适量。

做法:

1. 羊肉放入清洗至无血水后捞出，锅内放入适量的冷水，下入羊肉，加入两小勺醋，烧开后用漏勺将其捞出，再用清水冲去血沫，沥干待用。
2. 将郫县豆瓣剁碎，八角、桂皮、

香叶、草果、干辣椒洗净沥干，生姜切片，大蒜去皮；胡萝卜、土豆、洋葱均切成滚刀块；腐竹节提前用清水泡发；

3. 热锅放油，下入郫县豆瓣，炒出红油后下入羊肉、八角、桂皮、香叶、草果、干辣椒、生姜、大蒜，炒匀；

4. 加入两小勺料酒，炒匀；再加入老抽，生抽各一小勺以及适量的盐，再次炒匀；

5. 加入足够多的热水，盖上锅盖，大火烧开后转小火焖煮约70分钟；

6. 下入胡萝卜与土豆，煮约10分钟；

7. 下入腐竹节，煮约2分钟；

8. 再下入洋葱，煮一分钟后即可出锅。

(来源:《时代商报》)

东营超市未现韩产问题方便面

有的超市将农心牌泡面整体下架

韩国农心公司六款方便面在韩国被检出致癌物质苯并芘事件，国家质检总局新闻发言人介绍，目前农心六款方便面召回正在进行中。日前，记者探访东营各大超市发现，被曝六款方便面在东营都已经全部下架，有的超市将农心牌泡面整体下架。

韩方于10月26日向质检总局通报，称韩国食药厅决定对韩国农心公司六种产品(农心辣味乌冬面、农心鲜虾味大碗面、农心乌冬面、农心生乌冬碗面、农心辣味乌冬面多连包和农心生乌冬面)实施召回。

记者在胶州路一大型超市看见，六种产品已经下架，农心牌的方便面还有五六种摆在货架上。销售人员告

诉记者，自从被曝出有问题之后，厂家就下达通知要求下架，“现在我们只剩下很少的几种。”

在东三路的一家大型超市，记者看见货架上只剩下六种农心牌的方便面，销售人员说，超市一直没有销售被曝有问题的六种方便面，所以近期也没有接到下架通知。在另一家大型超市，货架上找不到农心牌方便面的影子，销售人员告诉记者，本来品种就很少，被曝有问题之后，超市就



东营未现韩产问题方便面，其他品种方便面仍在售。本报记者 吕增霞 摄

直接整体下架了。(吕增霞)

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印象的美食分享给大家，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