

# 夏季饮啤酒5注意

## 不宜拿啤酒解渴

啤酒被不少人视为解渴、止汗的清凉饮料。但事实上,喝啤酒可能反而使口渴,出汗更厉害。啤酒在饮用时有清凉舒适感,但当酒精进入人体后,会刺激肾上腺激素的分泌,使心跳加快、血管扩张、体表散热增加,从而增加水分蒸发,引起口干。

## 不宜搭配烧烤食物

很多人都喜欢在夏夜边喝啤酒边吃烧烤,这种广受欢迎的饮食搭配却很可能诱发痛风甚至癌症。专家提醒,烧烤食品大多为海鲜、动物内脏以及肉类,它们和啤酒一样,同属高嘌呤食物,而嘌呤代谢异常是诱发痛风的重要因素,如果同时进食烧烤和啤酒,将使患痛风的风险增大。

此外,在烧烤过程中,不但会产生“苯并

芘”等致癌物质,而且肉类中的核酸经过加热分解会产生基因突变,产生致癌物。而饮酒会使消化道血管扩张,并溶解消化道黏膜表面的黏液蛋白,使这些致癌物质极易被人体吸收,加大致癌风险。因此喝啤酒时应尽量避免吃烧烤,如果实在想吃,可同时吃一些绿叶蔬菜,降低副作用。

## 酒温不宜过低

烈日炎炎,喝冰镇啤酒让人感觉无比舒畅,但温度过低的啤酒不仅影响口感,还可能诱发多种疾病。专家表示,即使是存放在冰箱里的啤酒也应控制在5摄氏度至10摄氏度,因为啤酒所含二氧化碳的溶解度随温度高低而变化,啤酒各种成分在这一温度区间协调平衡,能形成最佳口味,温度过低不仅不好喝,而且会使溶液中的蛋白质发生分

## 解、游离,营养成分受到破坏。

更重要的是,酒温过低会导致饮酒者胃肠道的温度急速下降,血流量减少,影响消化功能,严重时可能引发痉挛性腹痛、腹泻等肠胃疾病,并可引起十二指肠内压升高,进而导致胰管内压升高,激发胰腺分泌,诱发急性胰腺炎。

## 饮用不宜过量

啤酒的酒精度数不高,所以不少人在夏天开怀畅饮,甚至将其当作消暑饮料饮用。但事实上无限制地饮用啤酒,同样有损人体。专家指出,个人大量饮用啤酒,喝下去的大量水分会很快排出,但酒精却会被吸收,如果整个夏季都过量饮用啤酒,将极大增加肝脏、肾脏和心脏的负担,对这些身体的重要器官造成伤害。

同时,因为酿造啤酒的大麦芽汁中含有草酸、乌核苷酸,它们相互作用,能使人体中的尿酸量增加,促使结石形成。此外,由于啤酒营养丰富、热能较大,所含营养成分又易被人体吸收,大量饮用会造成体内脂肪堆积,因此不宜多饮。专家建议个人每天饮用量不超过1000毫升。

## 胖子不宜喝生啤

啤酒有生啤、熟啤之分。生啤一般没有经过退化杀菌,气味和口感都要好于熟啤,且保留了酶的活性,有利于大分子物质分解,因此含有更丰富的氨基酸和可溶蛋白,因此往往比熟啤更受欢迎,但需注意胖子并不适合喝生啤。

专家提醒,由于生啤所含的酵母菌在进入人体后仍能存活,可促进人体中的胃液分泌,并增强人的食欲,因而喝生啤易使人发胖,胖子饮用更会越喝越胖。胖人和减肥的人更适宜饮用熟啤,因为熟啤经过巴氏杀菌,酒里的酵母菌已被高温杀死,不会继续发酵,致胖可能性相对较小。

(曹威 李海)

# 常吃烤肉的危害

## 烤肉使人缺乏微量元素

为什么吃烤肉会造成微量元素缺乏呢?因为吃烤肉会减少蔬菜的摄入量,另外烤肉里面的微量元素经过高温烧烤会遭到破坏,所以吃烤肉的时候一定要搭配蔬菜来吃。

## 寄生虫感染

烤肉的时候,非常容易发生肉片受热不均的情况,有的地方烤不熟,如果肉还不新鲜,那就更危险了。2005年的福寿螺事件就是因为凉拌福寿螺仅经热水焯过就给消费者食用,结果造成重大的食品安全事件。福寿螺中的寄生虫能进入人体的血液循环系统,甚至进入人的大脑里面,给人们的生命健康带来重大威胁。所以为了健康,食物必须完全熟透才能吃。

## 烧烤的过程中会产生两种致癌物

瘦肉中的蛋白质被烤焦烤黑,导致致癌物杂环胺数量猛增。脂肪被烤焦烤黑就会裂变成三四苯并吡这种致癌物。

## 减少蛋白质的利用率

食物在烧烤时,由于温度太高,蛋白质变性太过彻底,因而不能被人体转化分解。拿鸡蛋举例,蒸鸡蛋就比煎鸡蛋更利于消化和吸收,尽管油炸的口感比蒸煮的口感更好。

## 烧烤可能会降低人的视力

这并非危言耸听的事情。目前的调查数据显示,从小爱吃烤肉的孩子患近视的几率会增高,主要原因就是高温破坏了食物中的维生素A和β胡萝卜素,这两种元素的缺乏则会致夜盲症和干眼病。

## 口腔溃疡,脸上长痘

烤肉的调味料比较辛辣刺激,容易使人上火,还容易损害人体的口腔黏膜和胃肠黏膜。吃烤肉有一个最直接的反应,就是口腔溃疡和脸上起包。从营养学角度讲,长期吃烤肉会导致维生素C的缺乏,牙龈容易出血,维生素B2也会缺乏,造成口腔溃疡和舌炎,甚至脂溢性皮炎。(李然)



近日,我市举办了首届哈尔滨啤酒节。图为市区游河北岸新八景之一的琵琶台旁啤酒节美食广场的热闹场面。

# 冬病夏治的食疗方法

## 补肾胡桃泥

取紫衣胡桃1个,每晚临睡前细嚼后服下,长期服用有补肾养气、润肺纳气作用。适用于肾虚的老慢支患者食用,常服有效。

## 人参蛤蚧粥

蛤蚧粉2克,人参粉3克,糯米50克至100克。先将糯米煮成稀粥,待粥熟时加入蛤蚧、人参粉搅匀,趁热服。有补肺肾、益元气、平虚喘之功效。适用于肺肾两虚型老慢支病人。

## 姜汁牛肺糯米饭

牛肺200克,生姜汁15毫升,糯米适量。牛肺切块,加糯米,用小火焖熟,起锅时加生姜汁即成。食之有祛痰、补肺、暖胃的作用,对老人寒咳日久、痰多清稀者有效。

## 山萸肉粥

怀山药30克至60克,山萸肉20克,粳米100克。将怀山药、山萸

## 肉煎取液汁,与糯米同煮粥,口服1次至2次,有补肾益精之功效,适用于肾虚型老慢支病人食用。

## 百合核桃粥

取百合50克,核桃肉15克,大红枣10枚(去核),粳米50克,共煮粥食。适用于老年人慢性支气管炎肾亏虚咳嗽气喘者。

## 冰糖蒸柿

饼柿饼3个,冰糖少量,放入锅中,隔水蒸至柿饼绵软后食用。有润肺、消痰、止血的作用,可辅助治疗慢性支气管炎、高血压、痔疮出血等。

## 西洋参

对因暑热引发的口渴、心烦、多汗及四肢无力有治疗及预防作用。可单味泡服或含服,也可加入茶叶中泡服。

## 蔷薇花

中医认为,蔷薇花性味甘凉,除了可用于治疗口腔炎、疟疾等疾病外,还具有消暑和胃的功效,夏天代茶饮能生津止渴,清热除烦。

## 三七花

性凉味甘,有清热、平肝、降压的功效。用于高血压、头昏、目眩、耳鸣、急性咽喉炎的治疗、降血压、降血脂、减肥、生津止渴、提神补气。不建议三七花和其它花茶一起食用,因为三七花单味食

## 薄荷

此中药对因暑热引发的头痛、目赤、咽喉肿痛有治疗及预防作用。薄荷有干、鲜两种,以鲜为好,可单味泡服或加入茶叶中泡服。

## 金银花

中医认为,金银花性寒味甘,它是古代清热解毒的圣药。现代医学研究证实,金银花有较强的抗菌作用,广泛用于风热感冒、咽喉疼痛、口糜目赤以及外科皮肤疮疡、丹毒等症。在酷暑炎夏,金银花可清热、降温、解暑,并对预防夏季小儿非特异性肺炎等病症也有良好作用,可单味泡服或加入茶叶中泡服。

## 菊花

中医认为,中药菊花性味辛、

甘、苦、微寒,具有疏风清热、解毒、清肝明目的功效。现代药理研究证实,菊花还有明显的解热、降血压作用,可治疗感冒头痛及肝火上炎引起的目赤肿痛。暑日用菊花,不但能解暑,还可治头晕眼花、昏厥中暑等症。对因暑热引发的头痛、目赤、疮疖等,有治疗及预防作用;白菊花、黄菊花和野菊花三个品种,可单味泡服或加入茶叶中泡服。

## 四仁鸡子羹

白果仁、甜杏仁各1份,胡桃仁、花生仁各2份,共研末,每日清晨取20克,鸡蛋1个,煮羹1小碗服用。有扶正固本、补肾润肺、纳气平喘之功效,对咳嗽日久、老慢支患者较为适宜。

## 梨子川贝汤

取梨1只,去皮切片,川贝母12克,打碎,加入白糖30克,共炖汤服。适用于老年支气管肺炎干咳少痰者。

## 百合核桃粥

取百合50克,核桃肉15克,大红枣10枚(去核),粳米50克,共煮粥食。适用于老年人慢性支气管炎肾亏虚咳嗽气喘者。

## 冰糖蒸柿

饼柿饼3个,冰糖少量,放入锅中,隔水蒸至柿饼绵软后食用。有润肺、消痰、止血的作用,可辅助治疗慢性支气管炎、高血压、痔疮出血等。

## 西洋参

对因暑热引发的口渴、心烦、多汗及四肢无力有治疗及预防作用。可单味泡服或含服,也可加入茶叶中泡服。

## 蔷薇花

中医认为,蔷薇花性味甘凉,除了可用于治疗口腔炎、疟疾等疾病外,还具有消暑和胃的功效,夏天代茶饮能生津止渴,清热除烦。

## 三七花

性凉味甘,有清热、平肝、降压的功效。用于高血压、头昏、目眩、耳鸣、急性咽喉炎的治疗、降血压、降血脂、减肥、生津止渴、提神补气。不建议三七花和其它花茶一起食用,因为三七花单味食

## 薄荷

此中药对因暑热引发的头痛、目赤、咽喉肿痛有治疗及预防作用。薄荷有干、鲜两种,以鲜为好,可单味泡服或加入茶叶中泡服。

## 金银花

中医认为,金银花性寒味甘,它是古代清热解毒的圣药。现代医学研究证实,金银花有较强的抗菌作用,广泛用于风热感冒、咽喉疼痛、口糜目赤以及外科皮肤疮疡、丹毒等症。在酷暑炎夏,金银花可清热、降温、解暑,并对预防夏季小儿非特异性肺炎等病症也有良好作用,可单味泡服或加入茶叶中泡服。

## 菊花

中医认为,中药菊花性味辛、

# 这些食物让你越吃越健康

## 七、海产品

海带:是理想的排毒养颜食物,具有消痰平喘、排毒通便的功效。海带的碘化物被人体吸收后,能加速病变和炎症渗出物的排出。

## 六、菌类食品

银耳:古书记载,银耳“益气不饥,轻身强志”,味甘,性平,有排毒解毒、清胃涤肠、和血止血等功效。

## 五、其他植物类

芦笋:含多种营养素,所含的天门冬素与钾有利尿作用,能排除体内多余的水分,有利排毒。

## 四、蔬菜类

苦瓜:《本草纲目》中谓苦瓜“除邪热,解劳乏,清心明目”。苦瓜能增加免疫细胞的活性,清除体内的有害物质。

## 三、水果类

黄瓜:具有明显的清热解暑、生津止渴功效。黄瓜所含的黄瓜酸,能促进人体的新陈代谢,排出毒素。

## 二、豆制品

冬瓜:性寒味甘,含蛋白质、维生素B、C、G及蛋白酶、脂肪酶等,有清热、解暑、助消化、健脾胃之效。

## 一、谷物类

薏苡仁:有利尿作用,能促进体内废物快速排出以此净化血液。薏苡仁冷热食用皆宜。

## 冬菇

冬菇:可以提高人体的免疫力和排毒能力,抑制癌细胞生长,促进新陈代谢及加强体内废物排泄等作用,是排毒壮身的最佳食用菌。

## 紫菜

紫菜:含丰富的胡萝卜素、维生素、钙、钾、铁,促进肠胃运动。

## 鱼

鱼:是一种高蛋白低脂肪食品,含有人体必需的多种不饱和脂肪酸,具有抑制血小板凝集和降低胆固醇的作用,并可健脑益智。

## 咖啡

咖啡更合适,咖啡有兴奋作用,导致球赛结束后还难以入睡。此外,啤酒也是很多人熬夜解渴提神的饮品,但熬夜喝啤酒并不健康,大量喝啤酒,也会导致体内酒精浓度升高,加重肠胃负担。

## 看奥运饮食应以“清火润肺”为宜

建议可以喝绿茶,减少电视辐射的危害;喝菊花茶、玫瑰茶,还能清热解暑,保护视力。吃一些容易消化的食品,连续看球易“伤眼”,可选一些明目的食物,比如桑葚、决明子、枸杞等。还有些人喜欢看球抽烟,要少抽,同时可选一些百合、芦根水等润肺之物。

## 陈晖

晚上看奥运,难免会肚子咕咕叫。有些球迷在看球赛时喜欢边喝水,边吃海鲜,虽然这些食物容易使人兴奋,但并不建议多吃,还要当心半夜因受凉而引发腹泻或腹痛等。

## 如何品尝白酒

第一,先观其色  
端起杯子由下往上看,清澈透明,无杂质,把杯子倾斜再放平,看它的挂杯度高不高。

第二,闻其香  
白酒分有四大香型(酱香、浓香、清香、米香)。

端起杯子不要直接闻,要由左往右或由右往左轻轻的闻,感觉是否香气怡人。

第三,尝其味  
端起杯子,倒一点放在舌尖上然后把舌头向上卷起,让酒精充满整个舌面,感觉是否饱满,是否醇和,是否顺喉。然后用口吸一口气再用鼻子呼出,这就是看后劲了,你呼出后是否酒香充满整个鼻腔和口腔。

第四,分其格  
品尝后看它是属于哪种风格,是否有突出的地方。(曹威)

衰老、增强免疫力。  
海味靓汤鲜蚝汤:海鲜口味、营养丰富、美容上品、老少皆宜。

配菜大不同  
自制配菜包括:大鱼头、进口靓肥牛、鲜牛片、凤尾虾、广东清远鸡、四宝丸、猴头菇、什锦蔬菜、自制虾丸。

经典锅底  
清汤锅底:清热排毒、宜人爽口、经济实惠、大众消费。

马来沙爹锅:益气健脾、养血柔肝、滋补强壮、补精益神。

甲鱼锅底:舒筋活血、强健骨骼、补气壮阳、美容养颜。

鱼翅浓汤锅底:滋补强壮、补精益神、抗

澳门金汤豆捞

地址:信阳市体彩广场金杯财富大厦C座  
电话:0376-6382222 6383333

# 西瓜

西瓜性寒,味甘,归心、胃、膀胱经;具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效;主治胸膈气壅,满闷不舒,小便不利,口鼻生疮,暑热,中暑,解酒毒等症。

西瓜是一种最富有营养、最纯净使用、最安全的饮料,有生津、除烦、止渴、解暑热,清肺胃,利小便,助消化、促代谢的功能,是一种可以滋身补体的食物和饮料,适宜于高

# 西瓜果冻

1. 将西瓜洗净,去皮,将瓜瓤切成小块;2. 西瓜果肉加入白砂糖,倒入搅拌机搅拌成西瓜果汁;3. 把鱼胶粉液倒入西瓜汁中,搅拌均匀;4. 把西瓜汁倒入西瓜壳;5. 为了让西瓜果冻看起来更逼真,可以放一些西瓜籽,入冰箱冷藏3个小时,凝固即可。

原料:西瓜一个,鱼胶粉少许、白砂糖适量。

做法:1. 鱼胶粉加入凉开水搅

匀,隔热水融化;2.西瓜果肉加入白砂糖,倒入搅拌机搅拌成西瓜果汁;

3.把鱼胶粉液倒入西瓜汁中,搅拌均匀;

4.把西瓜汁倒入西瓜壳;

5.为了让西瓜果冻看起来更逼真,可以放一些西瓜籽,入冰箱冷藏3个小时,凝固即可。

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

## 国密董酒系列一:国密篇

# 三次被列为国家机密的名酒

## 酒香里的“国家机密”

1983年,国家轻工部将董酒生产工艺、配方列为科学技术保密项目“机密”级,1994年、2006年国家科学技术部、国家保密局又重申这一项目为“国家秘密”,保密期限为长期。

董酒,竟然被三次列为国家机密,原因何在?

## 揭秘“国家机密”

其一为双醅串香——董酒采用小曲小窖制取酒醅,大曲大窖制取香醅,双醅串香工艺生产,经过分级陈酿,科学勾兑,造就董酒的典型风格——酒液清澈透明,香气幽雅舒适,入口醇和浓郁,饮后甘爽味长。

其二为百草入曲——从入曲开始融汇130多种纯天然中草药精华,酿出酒体中富含的400多种微量成分。董酒是我国名酒中

唯一使用大量草本植物参与酿造而又没有成为药酒,具备多种养生功能的白酒,是真正的健康酒。

其三为串香鼻祖——董酒开宗立派,首创串香工艺,其香味组成成分独特,“酯香、醇香、百草香”构成了董酒独特的风格,与酱、浓、清、米香型迥异其趣,被列为“董香型”白酒的代表。

## 永久性的国家机密

《保密法》规定,国家机密的保密期限一般不超过20年。但董酒却被明文规定为“保密期限为长期”。在保护国家经济技术机密的意义上,“国密董酒”是神圣不可泄露的;而作为一瓶酒,董酒被赋予了更多的民族内涵和文化意义,已经成为中华民族传统文化中永恒的瑰宝、永久的“国家机密”。

(程红钰)

教你一招

教你一招

## 康磊

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

# 澳门豆捞大不同

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招

教你一招