

解暑汤也要悠着喝

炎炎夏日,酷热难耐,解暑汤成为人们补充水分和追逐凉意的宠儿,其中西瓜汁、凉茶、苦瓜汤、菊花茶、绿豆汤等最为常见。虽然解暑汤能为大家解暑纳凉,但也要悠着喝。

西瓜汁。西瓜汁含糖量较高,有利尿作用。不少人认为晚上喝西瓜汁会增加排尿频率,不利睡眠。何丽告诉记者,如果晚上比较炎热,食用少量的西瓜汁反而有助睡眠。西瓜汁一天的饮用量宜在200克左右,但因其饱腹感差,很多人经常过量食用,所以最好食用整块的西瓜。糖尿病患者血糖控制良好的前提下,两餐中间可食用少量西瓜,建议不要超过100克。需要提醒的是,不要贪凉过量饮用冰镇西瓜汁,容易刺激肠胃引发腹痛、腹泻。

凉茶。市面上销售的凉茶往往含有大量糖分,不妨在家中自制好喝又健康的凉茶。凉茶的主要成分

有金银花、菊花、荷叶、淡竹叶、甘草等,建议不添加白糖。在湿热的南方,喝凉茶有清热解毒、祛湿补水的作用。何丽指出,不要拿凉茶当白开水喝,也不要将一些中药材加入熬制凉茶的原料中。儿童、老年人、体质虚寒人群,过量饮用凉茶会导致胃疼、腹痛等不适症状。

苦瓜汤。中餐和晚餐期间,不妨进食一点酸辣苦瓜汤消暑散热,而且还有开胃消食的作用,缓解因炎热导致的食欲不振。不少人认为上火时喝些苦瓜汤有立竿见影的作用,其实是误区。何丽强调,上火一般是由身体抵抗力下降、身体发生炎症、饮食结构不合理等原因导致的,喝苦瓜汤并不能解决根本问题,而且强迫不爱吃苦味的人饮用可能会引发恶心、呕吐等副作用。

菊花茶。菊花茶是一种很受欢迎的消暑饮品。泡菊花茶时,不少人会加入枸杞、莲心、冰糖等改善口味。建议不要泡得过甜,一则会

使消暑效果大打折扣,二则还有升高血糖的作用。

绿豆汤。绿豆汤可消暑止渴,为图方便,很多人经常一熬就是一大锅。殊不知绿豆汤极易变质,煮好、放至常温后应尽快饮用,实在喝不完的情况下可放入冰箱短暂冷藏保存,也可以冷冻做成绿豆冰棍。不宜过量饮用冰镇绿豆汤,以免刺激肠胃。

解暑汤的最佳饮用时间为饭后,推荐在两餐之间饮用。饭前饮用解暑汤容易影响食欲。糖尿病患者若想饮用甜味的解暑汤,可用木糖醇代替白糖和蜂蜜。除了解暑汤,夏秋季节多食用丝瓜、冬瓜、绿叶蔬菜、香瓜、樱桃、草莓等蔬果也是祛暑好方法。何丽表示,炎热的夏季适量饮用解暑汤确实为一种较好的消暑方式,但合理作息、均衡营养、足量饮水、适当出汗才是消暑的最佳途径。

(据《生命时报》)

爆炒花蛤

每周
一菜



一、原料

花蛤2斤,葱、姜、蒜、干辣椒适量,韭菜少许,秘制酱料,水

淀粉。

二、用法

1. 花蛤放入浓盐水中静置

吐沙一小时以上,水中可以放几滴香油。

2. 葱姜蒜切末,干辣椒切小段,韭菜切小段备用。

3. 接下来调制我们的秘制酱料啦!辣椒酱一勺,黄豆酱一勺,郫县豆瓣酱半勺,面酱一勺,生抽两勺,蚝油一勺,料酒两勺,糖半勺,盐少许。

4. 吐好沙的花蛤下到开水中煮到开口即可,葱姜干辣椒和一半的蒜下油锅爆香,倒入焯好水的花蛤翻炒均匀,放入韭菜段翻炒均匀。倒入秘制酱料翻炒,撒入剩下的一半蒜末,最后淋入适量水淀粉,出锅。

(综合)



7月7日,信阳锦江国际大酒店党支部全体党员在羊山新区非公企业党工委的带领下,赴湖北省红安县开展“不忘初心跟党走,牢记使命铸辉煌”主题教育活动。活动中,党员们拜谒了黄麻起义和鄂豫皖苏区革命烈士陵园并敬献花篮,重温了入党誓词,参观了李先念和董必武纪念馆以及著名的七里坪长胜街。
李红摄



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6



本栏目由鸡公山酒业冠名