

天热了，露天烧烤也“火”了

□本报记者 张晨阳

近日，随着气温日渐升高，每到夜幕降临，在路边吃烧烤、喝啤酒的市民多了起来，路边烧烤的生意也越来越红火。

烧烤生意日渐火爆

每到晚上，不少市民走出家门，约上三五好友，来到路边的大排档吃烧烤。记者在辽河路看到烧烤摊一个挨着一个，甚至有些西餐饭店门前也摆上了烧烤摊，每个摊点都坐了不少市民。在一家烧烤摊前，各种烤串、菜品种类齐全。前来吃烧烤的有的是三五朋友相聚，有的是一家三口，面前的桌上大都摆着啤酒、煮毛豆角、小西红柿，以及各类烤串。

家住海河路的张先生对记者说，每到夏天，他经常会约上几个朋友一起在小区外的烧烤摊吃烤串、喝啤酒。大家聚在一起，一边享受美食，一边聊

天，既轻松又热闹。采访中一家烧烤摊的老板告诉记者，天气一热，出来吃烧烤的市民也越来越多了。

火锅店转型卖烧烤

俗话说，风水轮流转，餐饮行业也是如此，冬季生意红火的火锅店如今门可罗雀，一些火锅店在门口卖起了烧烤。据了解，造成火锅店夏季经营不景气的原因，除了天气炎热及人们的饮食习惯外，还有一个重要的原因是夜市烧烤的盛行带走了一部分客源。

晚上八九点，找个路边烧烤摊，喝着啤酒，吃着羊肉串一直是很多市民的爱好。“我喜欢吃火锅，也喜欢吃烧烤，但是夏天吃火锅既热又容易上火，相比之下还是在路边吃烧烤、喝啤酒爽快。”市民朱先生说。

在市区经营一家小型火锅店的王先生告诉记者，为应对淡

季，很多沿街火锅店都会选择在夏季到来的时候增加烧烤、小龙虾等餐饮项目，今年他也增加了烧烤。目前看来，生意还不错。

烧烤摊扰民待规范

烧烤生意火了，烧烤的美味让人留恋，但是对于居住在附近的市民却并不开心，一位市民告诉记者，“我们家楼下常年进行烧烤，到了夏天旺季的时候，这些烧烤摊每天都是干到半夜，烟雾能够飘散数百米，占道、扰民、污染环境，让周围的居民苦不堪言，而且烧烤摊的桌子和凳子都摆在了路边，第二天早上，路面上都是垃圾、油渍，难以清理。”

采访中，不少居民表示，露天烧烤不仅占道经营，影响市容市貌，且产生的大量油烟严重污染空气，妨碍市民生活，损害居民健康，希望相关部门进一步加强管理整治。



荔枝肉

闽菜特色菜荔枝肉已有二三百年的历史。因原料中有白色的荸荠和切成十字花刀的猪肉，烹调后皆似荔枝而得名。

用料：
里脊肉 250 克、菠萝几小块、土豆 1 个、葱 5 克、蒜 3 瓣、姜 5 克、淀粉 1 调羹、盐适量、红曲粉 1 茶匙、番茄酱 2 调羹、香油半调羹、醋 1.5 调羹、糖 1 调羹、生抽 1 调羹、水淀粉 5 调羹。



做法：

1. 土豆去皮切滚刀块，菠萝切小块，葱姜蒜切粒。2. 里脊肉切稍厚点的片，在上面切十字花刀。不要切透了。用红曲粉、淀粉、适量盐、一点点水打湿，抓匀。



3. 锅里油热，六成左右。把里脊肉一片片放进去小火炸透。直到肉片卷起来，熟透，即可捞出，继续把油烧热，复炸一遍，让肉的表面变脆，倒出滤油。4. 把土豆也炸熟透。



5. 提前用 2 调羹番茄酱、1 调羹生抽、5 调羹水淀粉、1 调羹糖、半调羹香油、1.5 调羹醋，调出一碗汁。6. 炒锅留底油，爆香葱姜蒜，倒入调好的汁，倒入炸好的里脊肉、土豆。菠萝也一起放进去，翻炒均匀使每一块肉都裹上芡汁。最后再舀一调羹热油淋上去，快速翻动，出锅即可。

据美食网

常喝白茶有助皮肤保持弹性

研究证明：白茶成分能保护皮肤细胞免受阳光损伤



眼看太阳一天比一天焦灼，天气越来越炎热，大家的各种防晒工具都已纷纷出动。无论是太阳伞、遮阳帽还是防晒霜，这些外部措施常常显得心有余而力不足。

阳光强烈的时候，紫外线等辐射更强烈，对肌肤的破坏能力更大，容易使色素沉淀而变黑、产生色斑，也使肌肤更容易衰老。

在美国凯斯西储大学，大学医院的研究者已经证明，白茶成分能有效提高皮肤细胞的免疫功能，保护它们免受阳光的损伤。研究发现，白茶提取物能保护皮肤免受氧化应激和免疫细胞的损伤。

医学博士艾尔玛巴伦是皮肤研究中心 UHC 及凯斯西储大学的董事。“我们发现白茶提取物是应用于保护皮肤免疫系统的关键要素。”巴伦博士说，“与氧化导致汽车生锈类似，皮肤的氧化应激能引起细胞强度和功能的

破坏。白茶提取物能抵抗这种应激。”

作为研究的一部分，科学家将白茶提取物精华涂抹在受试者臀部的一块皮肤上（这部分皮肤通常不暴露于阳光），同时涂抹另一块平时未被保护的皮肤上。然后这两部分皮肤都暴露于人造阳光下。期间会用白茶提取物重复涂抹之前涂覆的区域。三天后，科学家比较两块区域皮肤在细胞水平上的差异。

以下是他们的发现：在免疫系统中，皮肤外层的朗格汉斯细胞（表皮）是免疫系统的最外层，并且是第一个识别非自身物质的系统。他们是第一层免疫细胞或监察细胞，发现细菌和发现由癌细胞产生的突变蛋白都至关重要。但是，也正因为它们的位置，朗格汉斯细胞对太阳光的损害非常敏感。

从实验中可以看到白茶提取物能保护朗格汉斯细胞免于破坏。研究人员随后测试，有免疫系统细胞的皮肤在白茶提取物保护下，暴露在阳光下后是否仍能正常工作。他们发现，免疫功能确实被白茶提取物修复了。他们还发现，白茶提取物可以通过减少暴露于阳光后发生在细胞中的 DNA 损伤，有效保护皮肤细胞。

研究人员认为，白茶提取物的抗氧化性能是产生效果的原因。若是这样，这也表明了该提取物有益于抗老化。与皮肤细胞中氧化应激导致免疫系统的损害机理相同，氧化应激会促进皮肤癌和光损伤，像起皱纹或斑状色素沉着。年轻的皮肤往往能够抵抗暴露在阳光下的破坏性射线引起的氧化应激，白茶提取物也能抵抗引起皮肤老化的氧化应激。

禹艳涛

绿雪芽®

中国白茶标志性品牌

漯河旗舰店

白茶始祖 传世经典

— Lv Xue Ya —

一年茶 三年药 七年宝

地址：海河路39号 电话：0395-3386888