

哪家餐厅适合七夕约会 请您推荐



■本报记者 张晨阳

今年的七夕,你会为她或他准备什么样的惊喜?你想好和她去哪里烛光晚餐了吗?
行走在乱花渐欲迷人眼的尘世,假如执手不紧,不是你弄丢了

我,便是我遗失了你。因此,要珍惜每一个属于二人世界的日子。

对于七夕这样的节日,爱意满满的节日,总会有人问小编哪里比较适合两人约会的餐厅,要环境好、有情调、人均消费不要太高

的地方。
8月9日就是一年一度的七夕节,漯河最适合约会的餐厅,富有情调而又不失格调、相对安静别致又不太贵,你知道几家?快来推荐给

推荐时间:7月27日~8月1日
参与方式:

1.关注“漯河旅游”微信留言。

2.联系电话(微信):
15803955599

我们将在下周通过《漯河晚报》和“漯河旅游”微信公布大家推荐排名最靠前的餐厅。



白茶十大功效

白茶是天然的保健饮品,专家科研与民间实践证实:白茶有着神奇的十大功效。

1.延缓衰老

茶多酚具有很强的抗氧化性和生理活性,是人体自由基的清除剂。据有关部门研究证明1毫克茶多酚能清除对人体有害的过量自由基的效能相当于9微克超氧化物歧化酶(SOD),大大高于其他同类物质。茶多酚有阻断脂质过氧化反应,清除活性酶的作用。

2.抑制心血管疾病

茶多酚对人体脂肪代谢有着重要作用。人体的胆固醇、三酸甘油酯等含量高,血管内壁脂肪沉积,血管平滑肌细胞增生后形成动脉粥样化斑块等心血管疾病。茶多酚,尤其是茶多酚中的儿茶素及其氧化产物茶黄素等,有助于使这种斑状增生受到抑制,使形成血凝黏度增强的纤维蛋白原降低,凝血变清,从而抑制动脉粥样硬化。

3.防癌抗癌

茶多酚可以阻断亚硝酸铵等多种致癌物质在体内合成,并具有直接杀伤癌细胞和提高肌体免疫能力的功效。据有关资料显示,茶叶中的茶多酚(主要是儿茶素类化合物),对胃癌、肠癌等多种癌症的预防和辅助治疗,均有裨益。

4.有助于预防和治疗辐射伤害

茶多酚及其氧化产物具有吸收放射性物质锶90和钴60毒害的能力。据有关医疗部门临床试验证实,对肿瘤患者在放射治疗过程中引起的轻度放射病,用茶叶

提取物进行治疗,有效率可达90%以上。对血细胞减少症,茶叶提取物治疗的有效率达81.7%。对因放射辐射而引起的白细胞减少症治疗效果更好。

5.抗菌杀毒

茶多酚有较强的收敛作用,对病原菌、病毒有明显的抑制和杀灭作用,对消炎止泻有明显效果。中国有不少医疗单位应用茶叶制剂治疗急性和慢性痢疾、阿米巴痢疾、流感,治愈率达90%左右。

6.美容护肤

茶多酚是水溶性物质,用它洗脸能清除面部的油腻,收敛毛孔,具有消毒、灭菌、抗皮肤老化,减少日光中的紫外线辐射对皮肤的损伤等功效。

7.提神醒脑

茶叶中的咖啡因能促使人体中枢神经兴奋,增强大脑皮层的兴奋过程,起到提神益思、清心的效果。

8.利尿解乏

茶叶中的咖啡因可刺激肾

脏,促使尿液迅速排出体外,提高肾脏的滤出率,减少有害物质在肾脏中滞留时间。咖啡因还可排除尿液中的过量乳酸,有助于使人体尽快消除疲劳。

9.降脂助消化

唐代《本草拾遗》中对茶的功效有“久食令人瘦”的记载。中国边疆少数民族有“不可一日无茶”之说。茶叶有助消化和降低脂肪的重要功效,就是有助于减肥。这是由于茶叶中的咖啡因能提高胃液的分泌量,可以帮助消化,增强分解脂肪的能力。所谓“久食令人瘦”的道理就在这里。

10.预防龋齿

茶叶中含氟量较高,每100克干茶中含氟量为10毫克~15毫克,且80%为水溶性成分。若每人每天饮茶10克,则可吸收水溶性氟1毫克~1.5毫克,茶叶是碱性饮料,可抑制人体钙质的减少,这对预防龋齿、护齿、坚齿,都是有益的。

禹艳涛

暑假 孩子变身“小厨神”

■本报记者 张晨阳

暑假生活已经过去半个月了,很多家长都在朋友圈里晒出了孩子的暑假生活。记者发现,孩子们暑假除了上兴趣班、特长班,还有不少孩子由“小吃货”变身“小厨神”,亲自下厨房学起了烹饪。很多“小吃货”这个暑假计划学习制作简单美食,不论烹制给长辈还是同学吃,都是有趣的暑假记忆。

孩子变身“小厨神” 打造属于自己的美味

7月16日上午,在市区沟张农贸市场张怡家正在和爸爸妈妈一起采购蔬菜。今年马上就要上二年级的张怡家已经不是第一次到市场采购食材了,挑拣起蔬菜来有模有样。“今天中午做米饭,鸡蛋西红柿,还有炒青菜。现在这种简单的饭菜我都会做了,自己做菜特别开心。”张怡家说。

除了日常的家常饭菜,还有不少小朋友学起了西餐,记者在我市一家大型超市里采购披萨食材的初中生刘思琦,“我们转了一圈,发现这里的食材不全。我打算在网上购买食材。”刘思琦告诉记者,“做披萨少不了披萨面粉、披萨酱、芝士碎、培根、洋葱、青椒、玉米等食材。肉类和蔬菜可以在超市买,但是其他的食材还是网上的齐全。”

记者问:“做披萨要有一定的技术,你会吗?”刘思琦说:“做披萨技术方面无需担心,因为网上有很多教程,有些视频很详

细,应该能学会”。

自己动手做 美味又开怀

近日,记者来到市区一家蛋糕烘焙手工坊。烘焙师准备了烤饼干用的奶油、黄油、面粉、鸡蛋等食材。孩子们的热情与甜蜜温暖的烘焙香气充满了活动现场。

“暑假来这里制作饼干的孩子特别多,有的是和家一起来的,有的是和同学一起来的。”烘焙师告诉笔者。

精心的制作过程,新奇的创意,还有盯着烤箱等待美味出炉的期待,这些都是孩子们体验做甜点时的独特经历。这些孩子不但能品尝自己制作的甜点,还能和家分享自己的劳动成果。

“通过这次制作,我品尝了自己动手做的美食,知道了这些美食的制作过程,学到了很多生活小常识。”6岁的彤彤小朋友说,这个过程看似简单,却需要自己不断练习。我又学会了一项新手艺!”

在制作过程中,孩子和家们都沉浸在甜蜜温馨而又创意十足的氛围中,切身感受了自己制作带来的乐趣。“孩子长这么大第一次下厨做饭,虽然做的味道一般,但是孩子学的很开心,孩子也很有成就感。”一名家长说。

记者在采访中发现,很多孩子都喜欢自己动手学做美食,特别是一些糕点和烘焙,为了方便更多的孩子学习,《漯河晚报》也将在近期为家推荐一些孩子自己动手做烘焙的手工坊和烘焙方法。

夏季养胃的六个锦囊

夏季有人欢喜有人忧。对那些喜欢吃烧烤、喝冰啤、喝冷饮的人来说,夏天再好不过,可对那些怕热的人来说,就不那么喜欢夏天了。然而无论喜欢与否,夏天终究要过。因此,与其抱怨,不如制订好对策,愉快地过夏天。

笔者以自身的经验,觉得夏天养生,其实主要是养胃,夏天护好了胃,养生便成功了一半。要想护好胃,夏天到来之时,应该注意六点:

1.按时睡觉。有的人在夏天喜欢熬夜,他们熬夜不是为了工作,而是为了应酬,为了吃夜宵,有的人吃夜宵吃到凌晨一两点,回去洗完澡,一觉睡到第二天中午,这是很不好的。还是应当按时睡觉,保证睡眠质量。

2.科学饮食。夏天炎热,人容易上火,这时应少吃辛辣食物,多吃蔬菜与水果,上火的水果也要少吃,可适量多吃一点薏米,

熬粥喝,对胃大有好处。

3.讲究卫生。夏天是细菌特别活跃的季节,因此,生活中应当特别注意讲究卫生,饭前洗手,勤刷牙,餐具要整洁干净,生、熟食物不要盛在一个盘子里,多吃熟食,以免细菌感染伤胃。

4.冷饮冰啤尽量少喝,烈日之下,喝些冰冻冷饮,可谓清心爽胃,可凉爽过后,却要付出代价,大量喝冷饮冰啤,易造成胃出血,轻则吃药,重则住院。

5.每天进行一定量的体育锻炼。研究表明,夏天利用早上或者晚上进行40分钟的体育锻炼,有利于增加体质,增强身体的抵抗力。

6.少发怒,及时调节情绪。有的人脾气暴躁,这样很容易伤胃伤脾。烦躁时听听美妙的音乐,或者散步,打羽毛球,及时转移自己的注意力,远离烦恼。

据美食网

有些蔬菜生吃不安全

大多数蔬菜是适合生吃的,但是有些蔬菜生吃反而不利于营养素的吸收。

胡萝卜最好熟吃,而且要跟含脂肪比较多的食物一起烹调,这样β-胡萝卜素才能更好地溶于油脂而被人体吸收。菠菜含有大量的草酸,草酸不经过焯水会影响人体对

营养物质的吸收,也不适合生吃。而且菠菜也不宜多吃,食物中宝贵的元素锌和钙会与草酸结合排出体外,从而引起人体锌和钙的缺乏。

还有豆芽菜也不宜生吃,由于豆芽等豆类中含有抗营养成分的物质(如胰蛋白酶抑制素、生物碱及抗凝血素),这些物质不利于营养吸

收,而且有害身体健康,食用后可能会引起恶心、呕吐、腹泻、头晕等不良反应,应该炒熟后再吃。

最后,小编也提醒大家,虽说有些蔬菜生吃不安全,但烹饪时也要注意,对绿叶蔬菜不要烹调时间过长,也要注意做好后,存放时间不能过长。

据美食网

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