

有红罐凉茶预防上火 再“火”的美食都食后无忧



立夏之前,城市的气温就曾一度冲高至34℃;立夏之后,平均每天的气温也徘徊在30℃左右。按理说,天气越发炎热,人越发没有食欲。热辣的阳光早就把每个人都烤得蔫蔫的,恨不得午觉最好能一下子就睡到下午3点。

但是最近却有朋友在嘀咕:奇怪了,我怎么食欲还是这么好啊?大街小巷的美食店通通都想吃个遍。”这样吃下去,胖点无所谓,关键是会不会吃得心火、肝火、肺火一齐燃烧,滋补得太过了,最后七窍流血啊?”这位朋友又开始了他的武侠版猜想……”怕什么?有王老吉嘛!防上火,岗岗的!”另一位朋友赶紧接上。

怕上火
喝王老吉

羊蝎子? 骨头汤?

最初的版本应该是,世界上最遥远的距离莫过于我就站在你面前,但你却不知道我爱你。但民众的智慧是无穷的,也正如一个人眼里有一千个哈姆雷特一样,各式各样的人都对“世界上最遥远的距离”扩散出了完全不同的理解。作为一个社会阶层,上班族们对于“世界上最遥远的距离”的理解就是“从星期一到星期五的距离”。每次熬到周五下班,都如同8年抗战获得胜利一样,颇为值得庆祝。

这不,上周五刚到下班的点儿,小思就赶紧收拾包包,准备走人。刚踏出电梯门,小思就像重获自由一样,立马给约好的朋友打电话:“我出来啦!我们去哪里吃饭呀?”对方给小思提供了羊蝎子、骨头汤、豆捞坊等多种选择,小思又贪又怕地表示:“我全部都想去,但全都是火锅,会不会上火啊?要是嘴角被充出火泡,我这么美的脸可就要破相了呀!”

不过,小思最后还是没有抵挡住诱惑,选在了离单位比较近的羊蝎子火锅店。点完菜之后,请客的那位朋友又叫了一箱红罐凉茶。“怕什么呢?吃前喝点儿这个不就行了!怕上火,喝王老吉嘛!”他说,“我们就要像这凉茶一样,外表看上去红红火火、活力迸发,实则内心一片清新凉爽,一片冰心在玉壶呀!”该朋友还真不亏是吃电视节目主持人这碗饭的。

虽然不知道草本原料的红罐凉茶喝下肚子后,会如何在身体的各个角落布下“天罗地网”,不给内火任何一丝滋生的机会,但不可否认,坐在空调房里,点菜的时候先来上一罐王老吉,身体内外就都很快降了温。等到羊蝎子火锅上桌之后,一边“嘶嘶……”地吸着骨头里的骨髓,一边喝着冰镇王老吉,体验冰与火的相逢,的确是一件畅快淋漓的事情。而且,事后,小思担心的“破相”事件也的确没有发生。

一定要去如皋吃龙虾!

夏季是龙虾的消费旺季,无论是高中低档饭店还是夜排档都不约而同地推出了龙虾菜品。在做法上,各家也有各家的道道,什么碳烤龙虾、清蒸龙虾、酒醉龙虾、酱爆龙虾……光是凭耳朵听菜名,就让人垂涎三尺。

笔者有个姐姐是南通如皋人,早在一个月之前,她就嚷着等到龙虾上市的时候,一定要约个时间,请大家去如皋吃龙虾。“我知道哪里的龙虾最新鲜,都是当天捕捞的。我们可以直接去养殖户家里买,自己回家烧制,也可以开车去养殖户附近的饭馆里吃。晚上出来散步乘凉的时候,还可以沿着小吃街,一路吃过来!”

尽管龙虾有很多品种,但是从营养价值的角度来说,各种虾体内的营养成分几乎是一致的。各种虾体内含的都是高蛋白和低脂肪,其所含的脂肪主要是由不饱和脂肪酸组成的,易于人体吸收。另外,虾肉内锌、碘、硒等微量元素的含量要高于其他食品,同时,它的肌纤维细嫩,易于消化吸收。据说,龙虾还有药用价值,能化痰止咳,促进手术后的伤口生肌愈合。

总体来说,目前市面上的龙虾做法大多数还是十三香和麻辣两种;要么使用多种香料,要么像做川菜一样,放入很多辣椒和花椒。虽说“辣得出身大汗才叫过瘾”,但是太多的香料和辛辣的食材却容易对胃肠道造成刺激,带出火辣辣的不适感,且会破坏胃及肠粘膜。因此,吃的时候最好搭上点具有清热解暑功效的王老吉凉茶饮用,预防食后内火太旺,身体会产生各种各样的不适感。

出于从消费者越来越注重养生的角度考虑,不少店家在酒水提供方面,也都会备足了各式茶饮、凉茶。通常刚进店家的门,就能隔着几张桌子就看见成箱成箱的王老吉码放在账台前。

啤酒过后再来点烧烤

不知不觉中,晚上出来摆摊卖烧烤的小商小贩也多了起来。香香的鱿鱼、烤鱼、肉串、金针菇串儿……在十里八乡之外,就勾引着贪食者的味蕾。最近在和一位喜欢夜间出来活动的朋友的聊天中,发现了一个有趣的现象:以前是就着烧烤,大口大口地灌啤酒,现在有些人则是先去酒吧喝啤酒喝个够,然后再相约下一场——去街边吃烧烤。

因为有专家提出,啤酒虽然清凉爽口,含有多人体必需的氨基酸和丰富的维生素,但是,饮用时的一些注意事项却不能不引起人们的注意。比如吃烤肉串时喝啤酒,就不妥当。烟熏食品中含有机胺及因烹调而产生的多环芳烃、苯并芘和氨基酸衍生物。当饮酒过量而使血铅含量增高时,上述物质与其结合,可诱发消化道疾病甚至肿瘤。

所以现在你会经常看到有些年轻人拎着茶饮去点烧烤。特别是随着气温的升高,即便是晚上,稍微活动活动,都会满身汗,更需要主动地给身体降温、解暑毒。另外,从中医学的角度讲,夏天偏热多湿的气候容易使人肠胃失调,再加上有的人嗜食辛辣、味重食物,难免会不同程度地出现上火、口舌生疮、咽喉肿痛、食欲不振等症状。

虽说凉茶也属于茶饮,但是它与一般的茶饮最大的不同在于,它是煎取自植物性中草药,可消除夏季人体内的暑气。尤其是源自广东的红罐王老吉凉茶是凉茶文化的代表。凉茶对于广东人,可以说是“生命源于水,健康源于凉茶”。除了清热解毒外,凉茶还可去湿、生津、清火、明目、散结、消肿等,还可治目赤头痛、头晕耳鸣、疔疮肿毒和高血压,夏天完全可以当清凉饮料饮用。

在很多人的思维里,已经逐渐形成固定的“喝凉茶,防上火”的饮食搭配模式。其中以王老吉为代表,尤其是吃火锅、麻辣油炸等刺激性食品时更是不可缺少。“有红罐凉茶在手,爱吃的朋友就不用刻意忌口啦!食欲再依旧旺盛,胃口再依旧如牛,再‘火’的美食也都食后无忧!”小思说。

小菽

