

驱寒养生

冬季最该吃的 8 种当家菜



包心菜

其维生素 C 的含量是西红柿的 3.5 倍,钙的含量是黄瓜的 2 倍。包心菜还含有较多的微量元素钼和锰,是人体制造酶、激素等活性物质所必不可少的原料。它能促进人体物质代谢,十分有利于儿童生长发育。其多量维生素 C 能增强肌体抗癌能力。

小白菜

中医认为,小白菜养胃和中,味苦微寒,通畅利胃。小白菜富含维生素 c 和钙质,还含铁、磷、胡萝卜素和 b 族维生素等。还有小白菜,即卷心菜,性味苦平,能益心肾,健脾胃,对胃及十二指肠溃疡有止痛、促进愈合的作用。



豆芽菜

黄豆、绿豆中含有大量的蛋白质、脂肪和碳水化合物,以及钠、磷、铁、钙等人体必需的饮食微量元素。豆生芽后,不但能保持原有的物质,而且增加了维生素的含量,有利于消除疲劳。豆芽中的叶绿素可以防治直肠癌。

萝卜

萝卜含有较多的水分、维生素 C,一定量的钙、磷、碳水化合物及少量的蛋白质、铁及其他维生素,还含有木质素、胆碱、氧化酶素、苷酶、淀粉酶、芥子油等有益成分。中医学认为,萝卜性凉味辛甘,入肺、胃二经,可消积滞、化痰热、下气贯中、解毒,用于食积胀满、小便不利等症。可见萝卜对调理脾胃作用非小,所以有“秋后萝卜赛人参”之说,对秋季常见的消化不良、风热型感冒、扁桃腺炎、咳嗽多痰、咽喉痛等疾病也有辅助治疗作用。



莴笋

莴笋肉质细嫩,生吃热炒均相宜。常吃莴笋,可增强胃液和消化液的分泌,增进胆汁的分泌。

莴笋中含的钾是钠的 27 倍,而且含有的维生素还有利于促进排尿,维持水平衡,对高血压和心脏病患者有很大的裨益。莴笋中的含碘量高,这对人体的基础代谢和体格发育会产生有利影响。莴笋叶的营养远远高于莴笋茎。莴笋饮食中所含的氟元素,可参与牙釉质和牙本质的形成,参与骨骼的生长。除此之外,秋季患咳嗽的人,多吃莴笋叶,还可平咳。



芹菜

中医认为,芹菜性凉,平肝健胃,味甘辛无毒,富含蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素 c、氨基酸等,能兴奋中枢神经,多饮食,促进胃液分泌,增进食欲,并有祛痰作用。芹菜可与香干、肉丝等炒食,色彩鲜艳,味道清香。



红薯

系粮食中营养较为丰富的食品。由于红薯能供给人体大量的黏液蛋白、糖、维生素 A 和维生素 C,因此具有补虚乏、益气力,健脾胃、强肾阴以及和胃、暖胃、益肺等功效。因此,常吃红薯能防止肝脏和肾脏中结缔组织萎缩,防止胶原病的发生。

芋头

芋头富含淀粉,营养丰富。每 100 克鲜品中含有热量 91 卡,蛋白质 2.4 克,脂肪 0.2 克,碳水化合物 20.5 克,钙 14 毫克,磷 43 毫克,铁 0.5 毫克,维生素 C10 毫克,维生素 B1 0.09 毫克,维生素 B20.04 毫克。并含乳聚糖,质地软滑,轻易消化,有健胃作用,非常适宜脾胃虚弱、患肠道疾病、结核病和正处恢复期的病人食用,是婴幼儿和老年人的食用佳品。
(据新华网)



烤地瓜

——暖烘烘的甜蜜



烤地瓜,想必是个最能勾起我们甜美回味的美食了吧,软乎乎、香喷喷的烤地瓜捧在手里暖烘烘的,香气腾腾的,想想都流口水?

烤地瓜是专属于冬季的一个美食,雪花飞舞的日子里吃上一块热烘烘、甜甜蜜蜜的红薯,真算是很惬意的事。

最有味道的烤地瓜还是到野外挖个坑,把地瓜埋在坑里用柴火烤着吃。记着小时候调皮和小伙伴偷生产队里的地瓜吃,就在地上挖个小坑,周边垒上土坷垃,把偷来的地瓜放到这个“炉膛里”,捡来柴火堆在上面用火烧,轮番用嘴去吹火,弄得乌烟瘴气,灰头土脸的,可那烤出来的地瓜又香又甜是真好吃。现在没有生产队了,也没有地瓜可偷了,很失落啊。

好在现在允许做小买卖了,每到天气凉起来的时候,街上卖烤地瓜的就出来了。大老远就能闻到烤地瓜那特有的甜甜蜜蜜、暖烘烘的香味。烤地瓜所用的炉子也是有讲究的,这种炉子是用汽油桶做成的。旁边开口,算作小门方便拿进拿出地瓜,炉膛里放两层用细钢筋做成的算子,下面的一层用以将生地瓜烤熟,上面的一层中间留出空间,把烤熟的地瓜拿到这层算子上保温。再讲究点的话,把算子做成旋转的,用起来就更方便了。像变魔术一样,把生硬的地瓜放入烤炉,过不了许久再拿出来就是软烘烘、香喷喷的烤地瓜了,捧在手里

打心眼里感到温暖和甜美。

红薯一般分黄瓤、红薯和白瓤红薯。白瓤红薯,色白口感较干,咬进嘴有沙沙酥酥的粉末感,味道甜而面;皮呈淡粉色的属黄瓤红薯,熟后瓤呈红黄色,这种红薯糖分重,烤熟后呈软膏状,味甜可口。红薯一般都是越放越甜,所以买回来后最好放些日子,这样等到红薯里的糖分得到充分积累,煮熟后会格外甜。

烤地瓜:香味扑鼻,食之甜软;冬日取暖,必不可少。

1.地瓜洗净泥土,晾净水分。

2.烤架上铺上铝箔纸,把地瓜摆放在烤架上。

3.把烤架放入烤箱,220℃,烤 30 分钟。

4.烤 30 分钟后,把地瓜翻个继续烤 30 分钟。

烤箱温度设定在 220℃,烤制 60 分钟,只是我这次用的设定。具体的时间和温度要根据地瓜个头的大小来决定。

1.在地瓜下面铺上铝箔纸,可防止地瓜烤出的油脂滴落到烤箱上不好清理。

2.烤至地瓜表皮出现瓜油,用手捏外皮感觉很软即熟透。

3.红薯所含淀粉较多,容易刺激胃液分泌,吃多就会引起烧心、腹胀、打嗝、吐酸水,所以一次吃得不要太多。

4.不要食用带有黑斑霉变的红薯和发芽的红薯,以免中毒。

(小安)