

# 常吃三笋能护肝



莴笋、竹笋、芦笋,除了名字里都带有“笋”字,它们在食疗方面还有一个共同的功效——护肝。

莴笋含有丰富的维生素、钙、磷、铁、钾、镁、膳食纤维等成分。它味道清新,略带苦味,能刺激消化,增加胆汁分泌,有助于增进食欲。其中含有一种芳香烃羟化酯,对于肝癌有预防作用,也可缓解癌症患者放疗或化疗的副作用。此外,日本研究人员发现,莴笋中含有一种特殊成分能抑制肥大细胞释放组织胺等

化学传导物质,可抵抗因过敏引发的鼻炎。莴笋叶同样可以食用,其维生素C含量是茎的4倍,胡萝卜素含量为茎的近6倍,蛋白质、糖、铁等含量也都高于茎。

莴笋适合拌、烧、炆、炒,也可做汤,常见的有莴笋炒肉片、炆辣莴笋。莴笋怕咸,所以烹饪时要少放盐才好吃。焯莴笋时一定要注意,时间过长、温度过高会使其变得绵软,失去清脆的口感。

中医认为,竹笋味甘、微苦、性

寒,能化痰下气、清热除烦。《本草纲目拾遗》称其“利九窍,通血脉,化痰涎,消食胀”,尤其善于清热消痰;从营养学角度,竹笋富含B族维生素,这类营养素就像体内的“油库”,它能加速物质代谢,让它们转化成能量,不仅能给肝脏“加油”,还能修复肝功能、防止脂肪肝变性,进而起到预防脂肪肝的作用。

烹饪前,靠近笋尖部的地方宜顺切,下部宜横切,这样烹制时不但容易熟烂,而且更易入味。鲜竹笋存放时不要剥皮,以免失去清香味。

芦笋富含B族维生素以及硒、铁、锰、锌等微量元素。尤其值得一提的是,其含硒量高于一般蔬菜。硒是一种强抗氧化剂,能够消灭人体内的自由基,帮助肝脏解毒。研究表明,芦笋及芦笋叶提取物中的氨基酸和矿物质可以减轻宿醉症状,保护肝脏细胞免受酒精毒素的侵害。

芦笋做法很多,凉拌芦笋、双蛋芦笋汤、烤芦笋、锅塌芦笋都是不错的选择。芦笋含有一定量的草酸,容易与钙结合形成草酸钙,所以吃前要用淡盐水煮5到10分钟,可去除大部分草酸和涩味,改善口感。

(据人民网)

## 麻辣小龙虾



### 一、原料

小龙虾3斤,葱段1个,生姜4片,蒜瓣2个,花椒20粒,干辣椒5个,蒸鱼豉汁1勺半,

生抽1大勺,陈醋1小勺,白糖半勺,盐适量,料酒2大勺。

### 二、做法

1.先将小龙虾用淡盐水浸泡

1至2小时,清除原来所处环境的隐性污染,最大程度减少危害性。

2.清理小龙虾可分三个步骤:

①剪去全部鳌足,用牙刷清洗腹部及外壳;②用手捏住尾巴中间那块尾甲,掐断并拽出虾肠;③用剪刀减去头部(靠近虾嘴)的三分之一,挖出里面的黑色囊状物虾胃,冲洗后沥水。

3.准备好葱段、姜片、蒜瓣、花椒和干辣椒;事先将蒸鱼豉汁、生抽、陈醋、白糖、盐调制碗汁备用;先将花椒粒放入油锅中小火炒香,捡出花椒不要。

4.用花椒油爆香葱段、姜片、蒜瓣和干辣椒,倒入小龙虾一起翻炒,加入料酒蒸发出酒味;炒至小龙虾变红时倒入调好的碗汁,加半碗清水大火煮开,然后加盖中火焖7分钟使其入味,看汤汁略收干即可盛出。

(综合)

每周  
一菜

## 牛奶,人体的“白色血液”

牛奶被誉为人体的“白色血液”,富含矿物质、钙、磷、铁、铜、锰、钾,是人体钙的最佳来源,而且钙磷比例非常适当。

### 新鲜安全这样挑

闻味道。新鲜优质的牛奶有乳香味,如果有酸味、鱼腥味、臭味则已经变质。

看包装。购买时要观察是否有胀包现象,奶液是否是均匀的乳浊液,如上层出现清液,下层呈豆腐

脑状,则说明牛奶已经变质了。

品尝。新鲜的牛奶微甜,香气不浓烈。如果有苦味或酸味,说明原料奶质量差;如果有浓香或味道很甜,则说明加入了香精或增味剂。

加热。如果牛奶在未沸腾时就出现分层或凝聚现象,说明微生物超标。

试验。把牛奶倒入干净的玻璃杯,几分钟后倒出。如果杯壁上出

现均匀的、薄薄的挂杯,是正常现象;如果杯壁上有细小颗粒、细小团块,说明原料奶质量不好。

### 科学储存这样做

牛奶如果受到灯光、日光照射,维生素会遭破坏,芳香也会丧失。牛奶应放置在阴凉处,最好放入冰箱冷藏。杯中剩下的牛奶切不可倒回原来的瓶子,而应盖好杯盖,冷藏保存。

(据《中国医药报》)



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