

冬季煲汤加点“根”



俗话说“春吃花、夏吃叶、秋吃果、冬吃根”。立冬过后,根茎类蔬菜新鲜上市。世界中医药联合会食疗药膳研究专业委员会副会长聂宏介绍,与蔬菜的花、果、叶相比,根部是植物储存能量最多的部位,生长周期更长,营养更丰富,味道更浓郁,非常适合入汤。因此,冬季煲汤加点“根”,正好符合冬补之需,有助人们安然过冬。

萝卜 顺气消食

萝卜可谓冬季第一“根菜”了。《本草纲目》记载,萝卜有“消积滞、清热、化痰、理气、宽中、解毒”之功效,民间素有“冬吃萝卜夏吃姜,不找医生开药方”的说法。萝卜消食顺气的

效果尤为出色,这主要归功于其中富含的糖化酵素,它有助分解食物中的淀粉、脂肪等成分。萝卜中的芥子油和膳食纤维,也有助促进肠胃蠕动。冬季人们喜食大鱼大肉、缺乏活动,

体内易生热生痰,特别是中老年人。针对这种情况,煲汤时加些萝卜,能够起到“消食降火、顺气解腻”作用。比如,香菜萝卜粉丝汤、萝卜肉丸汤、排骨萝卜汤、羊肉萝卜汤。

山药 调养脾胃

山药既是中药,也是美食。它不热不燥,性味平和,具有补脾、养肺、固肾、益精之功。研究证明,山药中的B族维生素含量是大米的数倍,矿物质中钾含量极其丰富。同时富含多种生物活性成分,包括山药

多糖、黏液蛋白、皂甙、尿囊素、脱氢表雄酮等。冬日养生的一大要点就是调养脾胃,山药特有的黏液蛋白能够滋养胃黏膜,有较好的养胃功效,对缓解胃痛有很好的疗效。山药汤是以山药为主料,配以其他食材

为辅料,熬煮而成的一种食疗饮品。例如,山药排骨汤是中华食疗名汤,能够补虚益气、温中润肺。红枣山药汤,有助健脾养胃、滋补养颜。山药还可以配鲫鱼、乌鸡、羊肉等肉类,以及百合、南瓜等蔬菜煲汤。

莲藕 清热凉血

中医认为,莲藕是药用价值相当高的植物。莲藕中含有鞣质,具有健脾止泻的作用,吃莲藕还能增进食欲,非常适合食欲不振的人。莲藕中的黏液蛋白和膳食

纤维,能与人体内的胆酸盐、食物中的胆固醇结合使其从粪便中排出,减少脂类吸收。冬季人们常因天气干燥、饮食过热而导致上火,吃些莲藕,可以清热润燥。莲藕散

发出一种独特清香,入汤后,可以起到清除油腻、中和口味的效果。吃火锅时放一点莲藕,不但去油解腻,与肉食温凉互补,还可充当主食。

冬笋 降脂解腻

冬笋素有“金衣白玉,蔬中一绝”的美誉,具有化痰下气、清热除烦之功。和春笋、夏笋相比,冬笋品质最佳,营养最高,含有丰富的胡萝卜素、B族维生素、维生素

C以及多种氨基酸。冬笋热量比较低,膳食纤维丰富,可以促进肠胃蠕动,降低体内多余脂肪,特别适合“三高”和肥胖人群,偶尔吃一些,可以控制体重。冬笋可搭配各

种肉类入汤,不但味道更鲜美,还可以清热解腻,例如冬笋肘子汤、冬笋雪菜鱼骨头汤、冬笋老鸭汤、排骨冬笋汤等。

(据《生命时报》)

田园烧排骨

每周
一菜



一、原料:
排骨 500 克, 玉米 1 根, 胡萝卜 1 根, 豆角

100 克, 酱油、白糖、盐、葱、姜、香叶、桂皮、八角、花椒适量。

二、做法:

1. 将排骨洗净, 各种香料放入炖煮包中, 同时在汤锅中烧一锅水;
2. 玉米切成段, 胡萝卜切成滚刀块, 豆角剔除筋后掰成 5 厘米以上的段备用;
3. 水开后, 放入排骨, 保持大火, 待汤面上出现浮沫、排骨变白后, 用漏勺捞出;
4. 汤锅洗净后, 重新加入排骨, 倒入开水, 水量以没过肉表面为准, 依次加入酱油、白糖、葱、姜和炖煮包, 加盖用中火慢炖;
5. 汤汁沸腾后, 转成小火, 煮 40 分钟, 然后加入豆角、玉米、胡萝卜, 再煮 10 分钟, 最后根据自己的口味调入适量盐即可。

(据人民网)

银杏果 不能随便吃

寒风起, 银杏黄, 随风飘落街头的除了银杏叶外, 还有很多银杏果。因为银杏果有保健效果, 所以每到这个季节, 路边捡拾银杏果的身影随处可见, 有些老人拿回家后就直接煮来吃了。

银杏是第四纪冰川后幸存的古老树种, 其叶、种仁和种皮都含药用成分, 被称为“全身都是宝的活化石”。银杏果的种仁叫白果, 在我国食用历史已达上千年, 药用也有 600 多年的历史, 早在古医书《神农本草经》上就记载过其功效。其味甘、苦、涩, 性平, 有毒, 归肺、肾经, 有敛肺定喘、化痰、止带缩尿的功效, 多用于痰多喘咳、带下白浊、遗尿尿频等症。临床上, 白果搭配具有辛散功效的麻黄, 可治疗冬天由风寒引发的寒喘; 配山药、莲子, 对妇女的带下病、脾肾虚亏等症有很好的效果。现代研究也承认白果的功效, 认为其能预防心脑血管疾病, 可降血脂、扩张心血管、防止血栓形成; 能美容养颜, 抗氧化、延缓衰老; 还有抗过敏、消炎杀菌的功效。除此之外, 白果含有维生素 C、核黄素、胡萝卜素、钙、磷、铁、钾、镁等微量元素, 以及银杏酸、银杏酚、五碳多糖等多种营养成分。

“白果虽好, 但也不能随便吃, 因为它有一定的毒性。”首都医科大学附属北京中医医院药学部副主任药师陈占功给出三点禁忌: 1. 不可生食。生白果不仅味道苦涩, 还含有氰苷、白果酸等有毒物质, 故食用前, 应先将种皮去掉, 浸泡半天以上, 煮透后才可食用。2. 不宜多食。生食、过量食用白果, 轻则头痛头晕、恶心呕吐, 重则抽搐、昏迷, 甚至导致呼吸麻痹而死亡。建议每天摄入量控制在 5 克~10 克, 即成人每天不宜超过 10 颗。一旦发现上述中毒症状, 尽快就医。症状轻时, 可水煎甘草 30 克温服。3. 儿童慎吃。小孩子对毒素耐受程度低, 食用了没有处理好的白果很容易中毒。如果孩子有咳嗽、尿频等问题, 建议在医生指导下服用白果治疗; 健康孩子不宜食用白果。食用白果, 方法上也有讲究, 建议制成汤饮。首都医科大学附属北京中医医院药学部中药师刘岩给大家推荐了两款。

红白果仁汤。取白果 6 克~8 克、红枣 10 个~12 个、桂圆肉 5 个~6 个、薏米 50 克、冰糖适量, 加清水 500 毫升, 小火煮熟后温服。白果蜂蜜汤。取白果 8 克~10 克煮水, 水开后加适量蜂蜜, 每晚睡前饮用。

(据人民网)