

橘子、橙子,吃哪个更有益?

橘子红了,橙子也上市了。要如何吃橘子和橙子呢?听听广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任中医师郑艳华怎么说——

橙子避免空腹吃

橘子和橙子,怎么看都像是一家的,事实上也确实。橙子是橘子和柚子杂交的产物,自古以来就是“疗疾佳果”。橙子性味酸凉,具有行气化痰、健脾温胃、助消化、增食欲等药用功效。

和吃橘子“上火”不同,橙子吃了并不“上火”。大概是因为柚子的关系,橙子还能有些“祛火”的效果。橙子虽好,但《开宝本草》也提到橙子“不可多食,伤肝气。”《本草纲目拾遗》里说:“气虚痰多者勿服”。因此,气虚痰多、易疲劳的人应该少吃或不吃,最好避免空腹吃,不和药物混合吃。

发烧咳嗽时少吃橘子

眼下肯定是吃橘子的好时

节。橘子气味芳香,味甘酸、性温,入肺、胃经,具有开胃理气、止咳润肺的功效。不过要提醒大家的是橘肉容易生热养痰,因此咳嗽痰多或痰黄稠或是发烧的时候应该少吃橘子。

推荐食疗方

盐蒸橙子

适用于因阴虚或燥热引起的热咳,主要症状为痰黄、黏稠、咽痛、口干、口苦等。

材料:橙子1个,盐少量。

做法:把橙子洗干净,用淡盐水泡10分钟。取出后用清水冲洗干净后切开顶部。用叉子戳几下,加入少许盐,以便盐能渗入橙肉内部。把处理好的橙子放进碗里,盖上切掉的橙子顶部,放进锅中,隔水蒸。大火煮开后转中火继续蒸10分钟即可。去皮吃果肉,碗里的汁儿也可以喝。

需要强调的是,最好选择当季新鲜的橙子,如果担心果皮中农药

残留,可用淀粉搓洗果皮,再用盐摩擦果皮并用流水冲洗。此法为食疗方法,老少皆宜,但不建议替代药物,最好不要在睡前吃。

陈皮老鸭煲冬瓜

健脾理气、滋阴润燥,适合口干、眼干、皮肤干、易疲劳的人群。

材料:老鸭适量,冬瓜200克,陈皮10克,枸杞1把。

做法:冬瓜切成与鸭肉般大小的小块,放入砂锅里,加适量清水,用大火烧开后,撇去浮沫,再加入陈皮、生姜、枸杞,改用小火炖至鸭肉熟烂时,调入精盐即可。老鸭可补阴,配伍陈皮润而不腻,能很好地发挥其补养的功效。陈皮不等于新鲜橘皮。新鲜橘皮可能含有保鲜剂或农药,并不一定适合内服。如果能保证新鲜橘皮的安全性,代茶饮或入菜或入汤,都是不错的。

(据《羊城晚报》)

药酒不能乱泡乱喝

药酒一般分内用和外用,很多老人把内用药酒当成补药,认为把大补的药材往酒里一泡,就是十全大补的妙方。其实,内用药酒分几种类型,老人服药酒,一定要对症。如果盲目乱泡乱喝,对身体反而造成损害。

补益类药酒,可分为补气、气血双补及补阳三大类。补气类药酒以人参酒为代表,对因气虚所致的神疲乏力、少气懒言者有较好疗效。气血双补类药酒以八珍酒、十全大补酒为代表,以补气的四君子与补血的四物为主,用于气血两虚所致的面色苍白、神疲体倦等。补阳类以人参鹿茸酒、虫草酒、龟灵集酒为代表,用于肾阳虚证所致的腰膝酸软、畏寒肢冷、性功能减退等。

跌打损伤类药酒,主要由活血化瘀、疗伤止痛、补肾强腰的中药配制而成,具有消炎止痛的功效。

治风湿痹病类药酒,主要由祛风除湿、散寒止痛的中药材配制而成,具有舒筋活络的功效,用于治疗风湿性关节疼痛等。这类药酒有国公酒、虎骨酒、舒筋活络酒等。

有些药酒的功能性很强,老人不要随便喝。患有肝肾疾病、心脑血管疾病、过敏性疾病等的老人,最好不要饮药酒。喝药酒也讲究时间。春季阳气生,夏季阳气盛,秋季阳气始衰而阴气生,冬季阴气隆盛。因此,喝药酒养生要遵循“春夏养阳,秋冬养阴”。药酒最好在白天饮用,根据个人对酒的耐受力,每天喝不超过一两。

如果用动物类浸酒药材,宜除去内脏及污物,清水洗净,用火炉或烤箱烘烤。不仅可去除水分,还可灭菌,使有效成分更易溶于酒中,饮用起来也有香醇之感。植物药应最大程度地去除药材中的杂质、污泥。浸酒的药材应较为干燥,才能保证药酒效能。

提醒老年朋友,泡药酒一般选用50度或以上的饮用酒为佳,因为这样在浸泡过程中能最大程度杀灭中草药材中沾附的病菌以及有害的微生物、寄生虫及虫卵。泡酒的容器宜用玻璃瓶、瓦罐,不要用金属容器,以免金属中析出有毒物质或产生毒性化学反应。吃饭时别喝药酒,不然会对消化道产生刺激,还会影响药效发挥。另外,饮药酒要注意时效,一般优质酒以贮藏4年~5年为最佳。假若继续贮存,会使酒精度下降,酒味变淡,香气消失,同时药效也会受到影响。

(据《生命时报》)



周一菜

杜淮花生炖猪尾



一、原料:

杜仲20克、淮山50克、花生仁50克、猪尾300克(2人至3人量)。

二、做法:

1.猪尾用沸水烫后刮净猪毛,斩成小段;
2.杜仲、淮山、花生仁用清水稍洗后,用

温水浸泡,杜仲刮去粗皮;

3.将所有用料放进大炖盅,加入清水至炖盅八分满,把炖盅盖上,隔水炖之。

4.待锅内的水烧开后,用中火续炖2小时即可;

5.炖好后,取出药渣,加入适量油即可服用。

(据《广州日报》)

煲鱼汤 六种错误影响口感

为什么有时候煲出的鱼汤不鲜美、鱼肉不细嫩?你可能在煲鱼汤的过程中犯了以下几种错误。

错误1:活杀现吃

新鲜活鱼刚被宰杀后,鱼肉呈弱酸性,肉质发硬,鱼肉组织中的蛋白质还没有分解产生氨基酸,而氨基酸可以产生鲜味。如果宰杀后立即烹饪,不仅口感差,营养成分不能充分被人体吸收,而且酸性肉质还会影响消化。

鱼的最佳烹饪时机是被宰杀后2小时~5小时,这时鱼肉中的酶开始发挥作用,使蛋白质开始分解为氨基酸,让鱼肉变得鲜美、

细嫩。

错误2:内脏和腥腺没有处理干净

正确的处理方法是,手的两指伸入鱼鳃中,抠掉鱼鳃,然后刮掉鱼鳞,剪掉鱼鳍,剖腹,去除内脏。清水洗几次,然后抽掉腥腺。鱼身体两侧各有一条白色的线,叫腥腺,其分泌出来的黏液含带腥味的三甲胺,去掉腥腺可减轻鱼的腥味。

错误3:加花椒、大料、酱油

煲鱼汤时,放几片姜就可以,还可以适量加白胡椒粉,不要加花椒、大料、酱油等本身有鲜味的调料。

错误4:中途加冷水

一次性放水不够,导致中途加水,影响鱼汤的浓度。一般情况下,煲汤时的用水量至少为鱼本身重量的3倍。如果中途确实需要加水,应以热水为好,不要加冷水。

错误5:一直用大火加热

煲汤的时候不能一直用大火,而应先开大火,等到水沸腾后转为小火,使鱼汤始终保持沸腾的状态即可。

错误6:炖煮时间太长

煲鱼汤只要把汤烧到发白即可,如果再继续炖,不但会破坏营养,而且鱼肉也会变老,口感变差。

(据《大河健康报》)