

# 天干物燥,吃点银耳滋润下

冬季天气干燥,吃什么最滋润?广东省中医院脾胃科大科主任黄穗平教授推荐一款“平民燕窝”——银耳的食膳方。银耳有滋阴润肺、养胃生津的功效,冬季煮一碗暖暖的银耳羹最适合不过了。

## 润肺止咳养阴益胃

银耳性平,味甘淡,是一味滋补良药,特点是滋而不伤阳,润而不腻滞。首先是润肺止咳。凡有肺阴虚损,表现为肺燥干咳或痰中带血、形体消瘦、咽干口干、五心烦热者,都可用银耳治疗或调养。其次是养阴益胃。银耳养阴生津,滋润而不碍脾胃,对那些一吃党参、黄芪、红枣、桂圆就上火的人来讲,可以用银耳来代替,适用于胃阴不足、脾胃虚弱所致的胃脘隐痛、口干咽燥、胃纳不佳等症。再就是润肠通便,适合阴虚肠燥、大便干结者。

银耳的美容养颜功效就更是广为女性追捧了。它富有天然特性胶质,长期服用可以润肌肤祛皱

纹,增强皮肤的弹性,为美容养颜佳品。

## 美味银耳也需正确食用

银耳滋补又美味,适合长期调补身体,但黄穗平提醒食用过程需注意以下几点:

1. 糖尿病患者不适合吃银耳。一般银耳主要是用来做甜品食用的,糖尿病患者不适合食用这些糖分比较高的甜品。
2. 患有风寒感冒的人不适合吃银耳,因为银耳为滋阴之品,容易敛邪,外感风寒者服用会加重感冒症状。
3. 痰湿、湿热体质不适合吃银耳,银耳能生津润燥,但又容易助湿内生。

## 挑选银耳5个小窍门

银耳的滋阴润燥的功效还取决于它的质量优良,所以,挑选质量优的银耳很重要,挑选银耳有以下5个小窍门:

1. 银耳以颜色黄白、新鲜有光

泽、瓣大、清香、有韧性、无斑点杂色、无碎渣的品质最佳。

2. 质感较差的银耳色泽不纯或带有灰色、没有韧性、膨胀性差。
3. 银耳闻起来要是有一种刺鼻的味道,可能就是用硫磺熏过。
4. 好银耳品质纯正,一煮即化,香甜糯软;胶原蛋白也很多。劣质银耳煮两三个小时汤还是清清的,一点都不黏稠,口感很硬。
5. 新鲜银耳摸起来比较干燥、质地脆,有一点刺手的感觉。长时间放置的银耳就不会这样,会有发软的感觉。

## 推荐食疗方:银耳百合枸杞羹

材料:银耳20克(干品),百合10克,枸杞10克,冰糖适量。

做法:将银耳、枸杞子同入锅内,加适量水,用文火煮成浓汁后,加入冰糖,再煮5分钟即可服用。

功效:滋阴润肺,益胃生津,润肤美颜,安神助眠。

(据《广州日报》)

## 海带为啥要打结?



(网络图)

海带炖排骨、海带炖豆腐……海带在我们的餐桌上的出镜率很高,不少人好奇,为啥有些海带要打个结?

海带打结主要有以下几个目的,一是为了煮时不粘锅。海带富含可溶性海藻胶,很容易互相粘在一起,一不小心就可能煮糊了,粘在锅底,不容易清洗。打个结能很好地避免这个情况。二是为了方便夹取。海带煮过之后表面很滑,用筷子不容易将其分开,提前打个结,可以防滑,更容易夹取。另外,海带堆在一起也会影响口感。

除了海藻胶,海带还富含碘、钾、钙、镁等矿物质和膳食纤维,常吃可以预防缺碘性甲状腺肿,并且对结肠直肠癌也有一定预防作用。海带中的可溶性膳食纤维有助降脂、控糖、降血压,在一定程度上有助排出体内重金属毒素。需要提醒大家,正常的海带应该是黄褐色或深褐色,市面上有一些颜色碧绿的海带,号称鲜海带,有可能是染出来的,最好不要买。

(据《生命时报》)

## 情绪焦虑常食龙眼肉

新鲜的龙眼肉质爽滑鲜嫩,汁多甜蜜,口感极佳,但是保鲜不易,人们常常将龙眼鲜果焙晒成干果,称为龙眼肉、桂丸、龙眼干、桂圆干等。明代李时珍有云:“食品以荔枝为贵,而资益则龙眼为良。”龙眼具体有什么样的功效呢?

专家介绍,中医认为心主血脉与神志,与精神、意识思维活动紧密相关;脾为后天气血生化之源,提供全身的营养。而龙眼肉性甘温,入心脾两经,有补心安神、养血益脾的功效,适用于心脾虚损、气血不足所致的失眠、健忘、惊悸、眩晕等症,尤其对用脑过度、精神紧张造成的头晕、失眠、焦虑等有一定辅助治疗的效果。同时,龙眼肉还含有一种抗焦虑的活性物质,对焦虑症有较为明显的缓解效果。此外,龙眼的铁含量也较高,补血效果显著。

因此,脑力劳动者、神经衰弱及久病贫血的人可常吃些龙眼肉。如冰糖炖龙眼:取龙眼10克,配冰糖适量,炖服,每日2次~3次。此方中冰糖能养阴、生津、去火,与龙眼肉同煮,能增强滋补心脾、养血安神的效果。

另外,可取龙眼10克~20克,配上2两大米煮粥;如果嫌麻烦,也可以将适量龙眼用开水浸泡10分钟后饮用。

需要提醒的是,龙眼肉性偏热,便秘、小便黄赤、口干舌燥者不宜服用;舌苔厚腻、消化不良、食欲不振者应少食;糖尿病、孕妇应禁用。

(据《大河报》)

## 枸杞山药乌鸡汤



(网络图)

### 一、原料:

乌鸡1只,山药1根,枸杞10克,姜、盐适量。

### 二、做法:

1. 乌鸡洗净,剁成块,放入沸水中焯烫片刻,去血沫,捞起沥干;
2. 将山药洗净,去皮切成滚刀块备用;
3. 将乌鸡、姜片、枸杞放入炖锅中,加足量清水,大火煮开后转文火炖40分钟;
4. 加入山药继续炖15分钟,至山药软烂,关火,加少量盐调味即可。(据人民网)

每周  
一菜

## 白菜不如白菜

入冬之后,白菜就成了许多人餐桌上的主打蔬菜。我国是白菜的原产地,人工栽培白菜始于魏晋,唐代大白菜开始广泛种植,两宋时期基本普及,达到了“南北皆有之”的程度。

“白菜”一名始于宋朝,这个名字是如何得来的呢?明代李时珍给出了说法。他在《本草纲目》中说:“菘性凌冬晚凋,四时常见,有松之操,故名菘。今谓之白菜,其色表白也。”自此,古诗词中“白菜”一词多次出现,如“拟向山阳买白菜,团炉烂煮北湖羹”。

白菜入诗入画,绝不仅仅在于其“凌冬晚凋,四时常见”,关键还在于其味美价廉,营养丰富,烹饪方便,亦食亦药。俗语“肉中就数猪肉美,菜里唯有白菜鲜”“白菜不如白菜”“冬日白菜美如笋”之语都是对白菜的赞美。宋代美食家苏轼有诗云:“白菘似羔豚,冒土出熊蹯。”

把白菜提高到与羊羔、熊掌相媲美的高度,可见白菜味道之鲜之美。宋代范成大在《田园杂兴》群诗里写道:“拨雪挑来塌地菘,味如蜜藕更肥浓。朱门肉食无风味,只作寻常菜把供。”冬日白菜堪比蜜藕,“朱门肉食”与之相比也要逊色。清代王士雄在《随食居饮食谱》称白菜“荤素咸宜,蔬中上品”。古人爱食白菜,今人同样如此,国画大师齐白石老人就爱吃白菜,爱画白菜,将白菜称为“蔬之王”。

白菜性味甘平,无毒,入药则有清热解暑、止咳化痰、通利胃肠、宽胸除烦、解酒消食、下气等多种功效。唐代《食疗本草》(孟诜著)载:“菘菜,治消渴,和羊肉甚美。其冬月作菹,煮作羹食之,能消宿食,下气治嗽。”南宋词人朱敦儒有词《朝中措·先生倦病老难医》曰:“自种畦中白菜,腌成饕里黄菹。肥葱细点,香油慢焪,汤饼如丝。早晚一

杯无害,神仙九转体痴。”《本草纲目》记载:“(白菜茎叶)通利肠胃,除胸中烦,解酒渴。消食下气,治瘴气,止热气嗽。冬汁尤传佳。和中,利大小便。(子)作油,涂头长发,涂刀剑不钝。”医药方书里记述白菜治病的单方很多,如白菜加葱白、生姜熬汤治风寒感冒等。

大白菜中含有丰富的钙、铁、钾等营养元素,以及维生素C、维生素E。白菜中的水分含量高达90%,但热量很低,一杯煮熟的大白菜汁能提供几乎与一杯牛奶同样多的钙质,冬季吃大白菜可以有效补充因天气干燥而失去的水分,能够起到很好的护肤和养颜效果。另外,大白菜含有丰富的粗纤维,可以有效刺激肠胃蠕动,帮助消化,从而起到润肠、促进排毒排便的功能。最新医学研究表明,多吃大白菜能起到预防乳腺癌的功能。

(据《中国中医药报》)