

专家推荐 冬季进补佳品

冬季,选用健脾胃、益中气的药食两用佳品来进补,是很有必要的。下面就介绍几种专家推荐的冬季进补佳品:



莲子 作用:养心健脑、益肾固精、养气安神、补脾止泻、抗衰老。适用人群:脑力劳动者。滋补方:莲子粥——莲子20克、粳米100克。将两者分别用清水浸泡,淘洗干净,放入锅内,加清水,先用武火烧沸后,再改用文火熬煮至熟烂稠厚即可,佐餐食,宜常吃。

薏米 作用:利水渗湿、健脾止泻、清热解暑、平衡血压和血脂。适用人群:高血压、急(慢)性肾炎水肿、减肥美容者。滋补方:薏苡萝卜汤——薏米、山楂、白萝卜各适量。将三者分别洗净,放入砂锅中,水煎,每日1次~2次。

百合 作用:润肺止咳、养阴清热、清心安神。适用人群:经常吸烟者,处在更年期的人。滋补方:百银茶——百合30克、金银花20克。将两者分别去杂洗净,放入砂锅中,加水煎煮,沸后加冰糖,改用小火煎煮10分钟,待温度适宜时取汁代茶饮。

(聂宏)

炖猪肉的诀窍



猪肉具有营养丰富和美味的特点,是烹饪的好原料。做好家常炖猪肉的诀窍,主要有三点:

1.肉块要切得大些。猪肉内含有可溶于水的呈鲜含氮物质,炖猪肉时释出越多,肉汤味道越浓,肉块的香味会相对减淡,因此炖肉时肉块切得要适当大些,以减少肉内呈鲜物质的外溢,这样肉味比小块肉鲜美。

2.不要用旺火猛煮。一是肉块遇到急剧的高热,肌纤维变硬,肉块就不易煮烂;二是肉中的芳香物质会随猛煮时的水汽蒸发掉,使香味减少。

3.猪肉在炖煮过程中,应少加水,以保证汤汁滋味醇厚。

(汪冰)

营养食苑

□ 记者 吴彬 实习生 张静静 通讯员 卢俊喆

小鸡炖蘑菇,可以防甲流吗

随着甲流疫情的发展,普通大众对各种有利于抗甲流的办法都很关注,尤其是食疗方法,更受欢迎。近日,一篇《小鸡炖蘑菇,可以防甲流》的文章,被各个媒体转载,网上关注度也很高。不少热心读者也来电询问,这个说法到底可信吗?

本周,记者通过网络搜索到了这篇文章,该文称,“美国科学家发现用慢火煮的鸡汤含有一种能增强鼻咽部血液循环和黏膜分泌作用的物质,能有效抵抗病毒的入侵。因此提出,在流感流行时节,喝鸡汤能收到一定的预防流感的效果。即使患了流感和感冒,喝鸡汤也能保持呼吸道通畅,减轻鼻塞、咳嗽等症状”。所以,小鸡炖蘑菇的别称为“液体青霉素”,有预防甲流的作用。

对此,市中心医院营养科主任王朝霞说,小鸡炖蘑菇的确有利于提高人体免疫力,但将其称为“液体青霉素”并不十分合适。鸡肉富含优质蛋白



金爵皇朝金汤豆捞(九都路解放路口东北角)协办
电话:65290777

质,在动物性食品中它的蛋白质含量可以说是最高的,而蛋白质能够增强抵抗力;蘑菇能提高人体内干扰病毒的蛋白合

成的水平,抑制病毒的生长繁殖,还含有提高人体免疫力功效的活性物质多糖;小鸡炖蘑菇这道菜,将蘑菇与鸡肉搭配

炖汤,配料用同样有抑制病毒作用的大葱、生姜与香菜,再加上汤汤水水有提高肌体免疫力的效果,便使这道菜抗病毒及提高免疫力的功效更加显著。因此,从提高免疫力的角度来说,小鸡炖蘑菇有帮助预防流感的作用。

但是,青霉素是一种抗生素,小鸡炖蘑菇更多的是提供增加免疫力的营养物质,而且,对付流感等病菌,前者是亡羊补牢,后者是未雨绸缪。因此,两者有着本质的区别,王朝霞对“小鸡炖蘑菇别名液体青霉素”的说法并不太赞同。而且,作为食疗方法,小鸡炖蘑菇只是有助于预防流感,不能完全靠此来预防甲流。要想从饮食上尽可能提高对甲流的抵抗力,还是应该注意多补充维生素A、维生素C等,这些物质主要来自于新鲜蔬菜、水果等。如胡萝卜、西兰花、柑橘、猕猴桃等。同时,多喝水、休息好,也有助于提高机体免疫力。

营养课堂

多彩杂烩面

□ 记者 吴彬 实习生 张静静

冬季,家居火锅颇受欢迎。不过,时常也会有剩下的“火锅菜”不知如何打发的烦恼,在这里建议您试试西区张女士的做法,既解除了剩菜的烦恼,又兼顾美味和营养。

张女士住在涧西区景华路。一到冬天,她经常邀请朋友到家里聚会,大家一起吃火锅,其乐融融。但是让张女士苦恼的是,每次聚会结束,都会剩下很多蔬菜、肉丸等“火锅菜”。用来做炒菜食材吧,一顿

两顿吃不完,放久了又怕影响营养。

2009年12月底,在一次聚会结束后第三天晚上,张女士决定和朋友一起,要把剩下的“火锅菜”全部“报销”。

首先,把吃火锅剩下的生菜、香菜洗净、择好,把香菇、胡萝卜切成丁,将十几个虾丸、牛肉丸和新鲜鸡蛋、绿豆挂面准备好。然后,在炒锅内加入少许油,开火加热。待油热后,

倒入胡萝卜和香菇,翻炒几次后加入适量食盐。在锅内加入1大碗温开水,等水开后,开始下虾丸和牛肉丸,煮一两分钟后,下绿豆面条,两三分钟后,打个鸡蛋搅进去,然后放青菜,菜叶一变色,再把香菜往锅里撒上一层,就可以关火了。

掀开锅盖,香味扑鼻而来。色彩也非常丰富:红的胡萝卜和牛肉丸,黑的香菇,白的虾丸和面条,绿的生菜和香菜,

黄的鸡蛋,五颜六色的,马上勾起人的食欲。按照平常吃面条的惯例,再放点醋和辣椒,发愁了两天的“火锅菜”全被大家“报销”了,还有种意犹未尽的感觉。朋友给它起了个名字,叫“多彩杂烩面”。

这道美食不但色香味美,还包含了维生素、碳水化合物、蛋白质、纤维素等多种营养素,真是色香味俱全,而且做法简单,还解除了“火锅菜”剩余的苦恼。

适合冬季吃的暖身菜肴



按照中国人的习惯,冬天是“进补”的大好时节,合理进补不仅益气养生,还能提高身体的免疫力。下面就为您推荐最适合冬天吃的暖身菜肴。

白萝卜 “冬吃萝卜夏吃姜,不劳大夫开药方。”萝卜含有丰富的碳水化合物和多种维生素,其中维生素C的含量比梨高8倍到10倍;不含草酸,不仅不会与食物中的钙结合,更有利于钙的吸收,在我国民间有“小人参”之美称。

最佳食用方法:上半段靠近叶子的部分,味道较甜,辣味较少,且水分最多,应该生食,以做沙拉或凉拌为佳;根部中间部位,辛味及甜味程度相等,用来煮、蒸或熬炖最适合;最末端的一块,是纤维最多的地方,而且辛味极浓,适合炒或油炸。

最好搭配:冬季人们为抵御寒冷,往往吃肉较多,吃肉则易生痰、易上火。搭配凉性的萝卜,能起到清凉、解毒、去火的作用。

冬笋竹荪汤 冬笋含有丰富的纤维素,能促进肠道蠕动,既有助于消化,又能预防便秘和结肠癌的发生。冬笋是一种高蛋白、低淀粉食品,对肥胖症、冠心病、高

血压、糖尿病和动脉硬化等患者有一定的食疗作用。竹荪含有多种氨基酸、维生素、无机盐等,具有益气补脑、宁神健体的功效;竹荪还能够保护肝脏,减少腹壁脂肪的积存,从而产生降血压、降血脂和减肥的效果。两者搭配煮汤,不仅味道鲜美,还能缓解“冬补”过后的积食状况。

最佳食用方法:竹荪含有丰富的谷氨酸,所以味道鲜美,更适宜于熬汤,搭配冬笋更有降脂、促消化的功效。

最佳搭配:冬笋竹荪汤里面可以添加冬菇,降脂的同时增加抗癌功效。

羊肉 寒冬腊月里正是吃羊肉的最佳季节。在冬季,人体容易出现手足冰冷,气血循环不畅的情况。羊肉具有补肾壮阳、温补气血、开胃健脾的功效,冬天吃羊肉,既能抵御风寒,又可滋补身体。

最佳食用方法:羊肉最好还

是炖着吃,因为羊肉经过炖制,会更加熟烂、鲜嫩,也易于消化。

最佳搭配:搭配山楂或绿豆可以去除膻味;搭配白萝卜、山药可补益脾胃、益肾平肝;搭配胡萝卜可补虚益气。(李慧)

健康饮食, 吃出健康吃有趣。“营养食苑”、“饮食故事”,期待大家来有滋有味地讲述咱老百姓自己的饮食故事。

来稿请寄《洛阳晚报·生命周刊》的《饮食健康》版,或登录洛阳网点击“文字投稿”系统投稿,或发E-mail至健康信箱 lywb5678@sina.com.cn,或拨打电话18903886990。