

# 暖身菜 让你从头暖到脚

俗话说“冬令进补,开春打虎”,意思是说冬天是积蓄能量的季节。在寒冷的冬季,《生命周刊》为你奉上一组热腾腾的暖身菜,既有暖烘烘味道鲜美的汤,又有味浓浓酥软不烂的菜,你缓缓地喝,慢慢地吃,连汤带菜同吃,营养不浪费。吃完后,让你从舌尖一直暖到心里,所有寒意一扫而光。

## 东北乱炖:吃出你的汗

□ 记者 刘淑芬

冬天来了,餐桌上怎么能少得了东北乱炖这道暖身菜呢?选取喜爱的各色蔬菜,加上一分耐心,就能做出滋味不同的炖菜。张女士是东北人,精于各种炖菜。考虑到现在许多都市人对素菜的好感要胜过荤菜,因此,她给大家带来一款全素的东北乱炖。别小看素菜,同样能起到滋补、暖身的效果。

张女士准备的有豆角、土豆、茄子、青椒、番茄、黑木耳、萝卜、白菜等多种蔬菜,蔬菜的量视个人的喜好,还要准备八角、葱、蒜、姜。

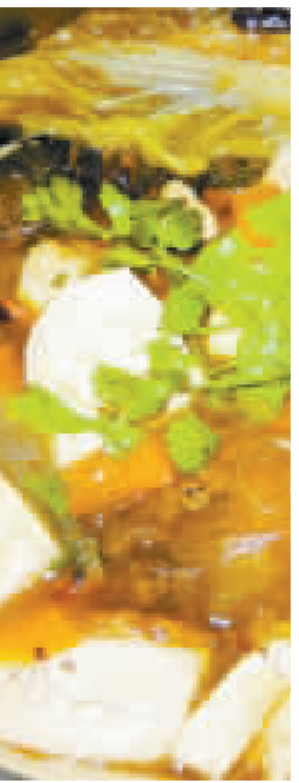
只见张女士将茄子、土豆、萝卜、青椒切成滚刀块,把豆角去筋掰成小段,把番茄切成块,把白菜用手掰成片,粉条放入温水中泡软,黑木耳用冷水泡开,洗净并撕成片。所有的菜(除了土豆、胡萝卜)要用手撕,这样做的过程中菜容易入味,还不破坏菜的营养。

在铁锅内放入2汤匙油,待锅中油至六成热时,放入花椒、八角、葱、姜炒出香味,根据食材烹制的时间,依次放入土豆、萝卜、豆角、白菜、茄子、青椒、黑木耳、番茄等翻炒,放少许老抽上色均匀,

倒入适量高汤,加盖大火煮沸后,改小火慢炖15分钟,至汤汁呈浓稠状。高汤的量依个人喜好掌握,汁浓一点味道更好。放入泡好的粉条,煮几分钟,加盐调味,翻炒均匀加入鸡精即可。

由于原料都是素菜,张女士建议,最好是添加高汤,这样做出来的菜肴才有味。

营养专家王玉玲认为,这一道菜肴有将近10种食物,“大杂烩”非常符合食物多样化的营养学要求,而且,红色的西红柿、紫色的茄子、绿色的青椒和豆角,白色的白菜和土豆、黑色的木耳等食物,也很符合每天吃5种~7种颜色食物的健康营养理念。西红柿中含有丰富的番茄红素,这是一种脂溶性的东西,只有在加热以及有油脂的情况下,才能更好地被人体所吸收、利用,因此,把西红柿放进这道菜里正是绝配。值得一提的是紫色的食物是所有带颜色的食物中抗氧化效果最强的,在帮助减压、延缓甚至逆转对老化的大脑的某些损害、改善记忆力方面,是其他任何颜色的食物都无法比拟的。



## 羊肉面疙瘩汤:喝了还想喝

□ 记者 杨寒冰

讲究美食的人,在饮食方面总是很有灵感。李浩永就是一位特有灵感的先生。

前几年他去了一趟周口农村,看到村头大树下蹲着的豪爽食客,大口吞咽着面疙瘩汤,很是过瘾。于是,回洛阳后,他就尝试着做面疙瘩汤,并且富有创意地加入了羊肉,取名羊肉面疙瘩汤。

经过几番实践、改良,李浩永现在的羊肉面疙瘩汤做得是鲜美够味、营养丰富。

来看备料,羊肉150克,面粉300克,红枣4颗、葱、姜、白芷、香叶、八角、干辣椒、盐、料酒、白胡椒粉。

有耐心的读者,可以自己卤制羊肉。图省事的,可以买现成的五香羊肉。先来搅面糊,1斤面兑4两水,读者可根据自家需要,按比例兑。用筷子顺着一个方向搅面糊,时间越长,面越筋道,效果越好。李浩永说,他一般都是搅到面糊软硬不粘手为止。

搅好面糊后,用保鲜膜包起来,饧一个小时。

卤羊肉的步骤是:锅内加入适量水,放入葱、姜、白芷、香叶、八角、干辣椒(切碎)、盐等,卤制成五香羊肉。捞出羊肉,切成丁块状备用。将锅预热,加入适量油,油五成热时,放入葱段、姜片(要稍多一些,入味)、料酒、羊肉丁等炒一两分钟。然后加入自来水(一定要是自来水,不要高汤),等水开了之后,把面块放入锅内,拿筷子搅面块,面块会自然分散成疙瘩。在面疙瘩汤烧开之前,放入适量盐、味精、白胡椒。稍煮一会儿,羊肉面疙瘩汤就可以出锅了。

营养专家点评:面和羊肉的结合非常完美。面粉能除去羊肉的膻味,并且满足河南人爱食面的心愿。羊肉可以暖身、驱寒,是冬季进补佳品。羊肉肉质细嫩,味道鲜美,含有丰富的营养,是老少皆喜食的美味食品。羊肉是一种优良的温补强壮剂。羊肉温补脾胃,可用于治疗脾胃虚寒所致的反胃、身体瘦弱、畏寒等症;温补肝肾,用于治疗肾阳虚所致的腰膝酸软冷痛、阳痿等症;补血温经,用于产后血虚经寒所致的腹痛。

## 狗肉锅仔:相约在冬季

□ 见习记者 马文双 记者 朱娜

“寒冬至,狗肉肥”,“吃了狗肉暖烘烘,不用棉被可过冬”。这些都是民间对于狗肉的赞美,看来在这寒冷的冬季还真是应与狗肉来个约会。

先准备适量的狗腿肉,辅料葱、姜、蒜、胡萝卜也要备好。如果觉得不够过瘾,还可以加上其他蔬菜,如辣椒、洋葱、土豆等,看起来也会赏心悦目。除此之外,还可以放入一些山药,起到健脾、固肾、补肺、益精的作用。

将蔬菜和狗肉切成小块。由于狗肉腥气比较大,洗净煮几分钟,再用温水冲去血沫。用纱布包好香料,葱切长段,姜块拍开,蒜去皮备用。待砂锅里的水沸腾后,将准备好的狗肉、香料包、葱、姜、蒜一起放入锅中,大火煮沸,撇去浮沫,用文火炖2小时左右,以狗肉熟烂为度。焖狗肉时一定要用小火,保持刚刚开锅即可,这样才能将狗肉焖得软滑酥烂、香气扑鼻。狗肉快熟时放胡萝卜等蔬菜,再加味精和盐进行调味。出锅后将葱段、姜块、香料包捡出即可食用。

专家点评:东方医院营养专家杨春娟指出,狗肉属温性食物,富含大量优质蛋白,不仅能促进人体血液循环,还能增强机体免疫力。特别是对老年人、寒性体质、阳气不足的人更加适合。但是内热大,外感风寒、阳气盛的人还是少吃为宜。

狗肉虽好,一顿吃50克~100克即可,吃多了会增加胃肠道、肾脏等器官的负担。胡萝卜有“小人参”的美名,富含β胡萝卜素,不仅具有抗癌、抗氧化、抗衰老、降血脂的功效,还能转换成维生素A,维护上皮组织的完整性、增强机体的免疫力,促进儿童骨骼生长。尤其适合易感冒的老人和易腹泻的孩子。

天冷了,辣椒成了不少市民的宠儿,大家吃啥都想放点辣椒,觉得吃辣可以暖身。狗肉锅仔里不要放过多辛辣食材,狗肉属于温性食物,再放辣椒等于火上浇油。

## 羊肉炖萝卜:温暖又补身

□ 记者 刘淑芬

俗话说“立冬吃羊肉,一冬暖洋洋”。现在,又到了吃羊肉暖身驱寒的时候了。市民李先生给我们推荐了一道羊肉炖萝卜,这是他家冬令的暖身养生菜,每年冬天会被经常地端上餐桌。

李先生准备了白萝卜500克,羊肉250克,还有酱油、白糖、葱、姜、八角2个,植物油,料酒、盐、味精适量。

只见李先生将羊肉洗净,切成5厘米见方的块儿,在热水中焯一下捞出,沥水备用。他又将萝卜切成5厘米见方的块,用热水焯一下,沥水备用。他在铁锅内倒入50克食用油,油至七成热时,放肉翻炒,放酱油50克待肉均匀上色后,放入葱段、姜片、八角、白糖。盖锅盖炖5分钟后放入温水,用大火炖开后,放料酒,改用文火炖。待肉六成熟时,将萝卜倒入锅内,放盐、葱和萝卜炖烂熟时,放味精出锅即可食用。如果你趁热吃上一碗,吃完立马就觉得身体热乎乎的了。

营养专家王玉玲认为,羊肉

性温热,是冬天暖身的好食物,如果再配上萝卜,滋补的功效更好。

羊肉在《本草纲目》中,是被称为“补元阳益血气”的上佳补品。吃羊肉可驱散寒冷、温暖心胃。羊肉还有补气益血、滋养肝脏、改善血液循环的功效,常吃可提升气色、滋润肌肤。“冬食萝卜提升气色、滋润肌肤。”冬食萝卜好处多多。为什么说羊肉和白萝卜是绝配呢?主要是因为,这样不仅可解决吃羊肉易上火的问题,更重要的是营养互补。萝卜为十字花科草本植物,性平微寒,具有清热解毒、健胃消食、化痰止咳、顺气利便、生津止渴、补中安脏等功效。同时,其富含的芥子油和膳食纤维,可促进消化、加快胃肠蠕动。羊肉不易消化,肠胃不好的人应配上白萝卜。此外,白萝卜富含维C,常吃可保持皮肤细腻红润、预防肌肤老化。

另外,羊肉炖萝卜对腰膝酸软、困倦乏力、肾虚阳痿、脾胃虚寒者也很适宜。

## 牛肉羹:暖身没商量

□ 见习记者 马文双 记者 朱娜

牛肉有“肉中骄子”的美称,冬季想暖身少不了它。

自己在家怎样做牛肉呢?这个问题可难不倒美食达人王女士,她说:“牛肉的吃法数不胜数,干煸牛肉丝、牛肉萝卜羹、红烧牛肉……而且这些菜让人垂涎欲滴。”但是,紧接着王女士感慨道:“牛肉好吃是好吃,但是每次做菜她都觉得太麻烦。为了保证营养均衡,准备了牛肉,还要准备蔬菜和主食。有没有办法把肉、菜、主食合为一道菜呢?”牛肉羹就是集暖身、易消化、好吸收于一身的佳肴。

有人会说,牛肉羹没听过,会不会很复杂、很难学呢?别急,它可一点都不复杂,即便零厨艺的人也能学会。主料有牛肉、粳米、薏仁,辅料为葱、姜、黄心菜、枸杞、洋葱、党参、桂皮。首先,将牛肉洗净后切成丁,放入水中略煮以去腥味,捞出备用。将粳米和薏仁洗净,卷心菜切成块状、洋葱切成条状、葱姜切碎备用。取适量水,放入砂锅中煮沸。将洗净的牛肉先放入锅中,用大火煮沸,撇去浮沫。然后放入粳米、葱、姜、党参、桂皮、薏仁,小火熬煮,待快熟时放入枸杞、洋葱、黄心菜。

专家点评:东方医院营养专家杨春娟说,寒冬食牛肉有暖胃作用,还可以强壮身体,可谓滋补佳品。中医认为,牛肉

有健脾益胃、理虚弱、益气血、强健筋骨的功效,尤其适合久病体虚、手足冰冷、大便溏泄的患者。而桂皮、生姜可温中散寒,促进血液循环。薏仁具有除湿作用,对体内湿气较重的人更为适用。粳米则可以补充人体所需的碳水化合物。

黄心菜和洋葱富含维生素C,能补充人体对维生素的需求。特别是洋葱,除含有维生素C之外,还富含大量的硒,硒具有抗癌、防癌、降血脂的功效。但是,蔬菜类食物应尽量在快出锅时再放入,放得过早,会使蔬菜中的营养物质受到破坏。喜欢吃西红柿的市民,在即将出锅时也可以加入适量西红柿。

## 红豆腐炖粉条:好吃看得见

□ 记者 杨寒冰

这里说的红豆腐并不是我们常见的鸭血等,而是地地道道的白豆腐。白白的豆腐为何会有这么一个鲜艳的名字?擅长做这道菜的李师傅说:“因为白豆腐经油炸过了以后就变红了。”

听起来就很有味道,做起来也非常有趣。先看看所需主料吧,柴川豆腐,土芹菜,韭菜,高汤,红薯粉条,面粉;调料是盐、味精、辣椒油、花椒油等。

提前将红薯粉条泡好。将豆腐切成片,放入油锅内炸,炸至变色后,捞出,放凉,切成丝。

将锅预热后,倒入适量辣椒油,加入面粉,翻炒几下。在锅内倒入高汤,加入泡好的红薯粉条,豆腐丝。在汤快滚开的时候,放入盐、味精、花椒油、土芹菜等。汤彻底滚开后,放入韭菜即可。

营养专家对李师傅的红豆腐炖粉条进行了点评。

辣椒和花椒能有效帮助人体驱寒取暖。而这道菜里,这两者都有出现。

红薯有“补虚乏,益气力,健脾胃,强肾阴”的功效,使人“长寿少疾”,还能补中、和血、暖胃、肥五脏等。

豆腐是我国素食菜肴的主要原料,历来受到人们的欢迎,被誉为“植物肉”。豆腐主要以大豆为原料加工制成,大豆含有较多的蛋白质和脂肪,营养价值较高。两小块豆腐,即可满足一个人一天的钙需求。

豆腐为补益清热养生食品,常食之,可补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃,更适于热性体质、口臭口渴、肠胃不清、热病后调养者食用。

豆腐对骨骼的生长发育也非常有益,在造血功能中可增加血液中铁的含量。豆腐不含胆固醇,为高血压、高血脂、高胆固醇血症及动脉硬化、冠心病患者的药膳佳肴。豆腐含有丰富的植物雌激素,对防治骨质疏松症有良好的作用,豆腐中的甾固醇、豆甾醇,均是抑癌的有效成分。

豆腐对更年期、肥胖、皮肤粗糙很有好处。脑力工作者、经常加班熬夜者也非常适合食用。

豆腐消化慢,小儿消化不良者不宜多食,豆腐含嘌呤较多,痛风病人及尿酸浓度增高者慎食。