

我的营养餐

解酒开胃 酸汤面

□ 记者 杨寒冰 文 / 图

吃腻了大鱼大肉之后,最想吃什么? 饮酒之后,吃什么才能食欲大开? 简单易做的酸汤面,解酒开胃,保你食欲大增。

刘聪老师的老公热情好客,常约好友来家里把酒小聚。开席之前,朋友们都要一再地重复:菜可以少吃,酒可以少喝,但刘聪做的酸汤面不能不吃。

我们来看看这酸汤面里到底有什么奥秘,如此招人喜爱。

备料很简单:葱花、姜末、陈醋、食盐、味精、大蒜、十三香、生菜和面条。

做起来也不复杂:先将锅烧热,倒入适量油。油四五成热时,放入葱花、姜末。葱花、姜末的香味出来后,倒入陈醋,可适量多一些。倒醋的方法有讲究,要顺着锅边,绕圈往里倒,这样做出来的面有醋的味道,但又不会太酸。

醋滚开之后,锅内按一碗面条,两碗水的比例加水。水烧开后,将面条下锅。面条煮熟之前,放入适量生菜(刘聪介绍,放生菜是为了增加营养,其实,不放生菜,酸汤面的味道会更纯正)。生菜稍稍煮一下,再放入少量盐、味精、十三香、大蒜片后即可出锅食用。

营养专家点评了刘聪的酸汤面:简单易做,营养不少。

面条的主要成分有蛋白质、脂肪、碳水化合物等。面条易于消化吸收,有改善贫血,增强免疫力,平衡营养吸收等功效。



醋能降低人体血液的 pH 值,可以开胃,促进唾液和胃液的分泌,帮助消化吸收,使人食欲旺盛,能消食化积。醋有很好的抑菌和杀菌作用,能有效预防肠道疾病,流行性感冒和呼吸道疾病。醋可软化血管、降低胆固醇,是高血压等心血管病人的必备美味。适量吃醋对人的皮肤、头发能起到很好的保护作用,中医认为醋有生发、美容、降压、减肥的功效。吃醋可以消除疲劳,促进睡眠,并能减轻晕车、晕船等不适症状。醋还可以减少胃肠道和血液中的酒精浓度,起到醒酒的作用。

生菜稍稍一煮就出锅,保持了生菜脆嫩的口感。

生菜又叫减肥菜,含有膳食纤维和维生素 C,有消除多余脂肪的作用。生菜的茎叶中含有莴苣素,虽味道稍苦,但具有镇痛催眠、降低胆固醇、辅助治疗神经衰弱等功效。生菜中含有甘露醇等有效成分,有利尿、促进血液循环的作用。生菜中含有的“干扰素诱生剂”,可刺激人体正常细胞产生干扰素,从而产生一种“抗病毒蛋白”,抑制病毒。大蒜不仅有很强的杀菌作用,还能促进新陈代谢,增进食欲,预防动脉硬化和高血压,甚至还有补脑的功效。大蒜还可预防呼吸道、肠道传染病,春天常吃,好处多多。

营养课堂

春天吃菜多讲究 应按体质来调整



蔬菜中含有大量的纤维素,有良好的通便作用,能够降低大肠癌发病率。祖国医学认为不同体质类型的人应选择不同的时鲜蔬菜,下面简要介绍几种时鲜蔬菜的食疗作用及其忌宜。

1. 荠菜味甘性温。李时珍说:“冬至后生苗,二、三月起茎五六寸,开细白花,整整如一。”荠菜是最早报春的时鲜野菜,因其清香可口,民间常用它包馄饨,或炒野鸡肉,或与

豆腐一同煮羹,但多数人不知道它的药用价值。荠菜临床上常被用来治疗多种出血性疾病,如血尿、妇女功能性子宫出血、高血压患者眼底出血、牙龈出血等,其良好的止血作用主要是其所含荠菜酸所致。目前市场上有两种荠菜,一种菜叶较小,有奇香,止血效果好;另一种为人工种植的,菜叶宽大,不太香,药效较差。

2. 薤菜又名空心菜,味甘性平。薤菜可

炒,可煮汤,可凉拌,因为味淡,常不被人们重视,药用价值被忽略。嵇康的《方草木状》称其为“南方之奇蔬”,因它能解毒,如解毒蕈类、砒霜、野葛、木薯等中毒,治蜈蚣、毒蛇咬伤,治淋浊便血、妇女白带、肺热咳血、鼻出血及无名中毒等。有书记载,用其内服能治热痢,外用能治疮痛肿毒。紫色薤菜含有胰岛素样物质,故糖尿病病人食用有利于控制血糖。

3. 茼蒿味甘辛性平。早在唐代茼蒿已被列为食疗之品,唐代医家孙思邈在《千金方》中称其能“安心气,养脾胃,消痰饮”。茼蒿有明显的平肝、清虚热作用,对肝阳上亢之症如高血压头昏脑胀、烦热头昏、睡眠不安及热咳有痰等有良好的疗效;有润肠通便之功,尤宜于内热便秘者。

4. 生姜味辛性微温。日常在烧鱼、肉、鸡、鸭、虾、蟹等都要放点生姜作佐料。生姜的药效有去寒、去腥、止呕、发汗、止咳、止反胃等。生姜皮利水,可以治菌痢,治热痢留姜皮,治冷痢则刮去姜皮。因生姜性升,不宜晚上吃,因为夜间人气收敛,故不宜反其道而升之。用生姜3片加红枣10枚煎水服,治疗脾胃虚寒导致的胃、十二指肠溃疡病及大便泄泻,非常有效。在此必须说明,内热偏重者及舌苔黄而干者忌食生姜。

5. 韭菜味甘辛性温。韭菜是一种良好的兴奋性强壮剂,有健胃、壮阳功能。凡肾阳虚所致梦遗、滑泄、腰酸、小便频数、小儿尿床、妇女腰酸白带多者都可以常食韭菜,故韭菜又名“起阳草”,如与虾米同炒,其效更好。但内热便秘,口干舌燥者忌韭菜。韭菜昏目,有眼病者,如结膜炎等也当忌食。(天添)

老人喝果汁奶可强身健脑

牙齿脱落、身高降低、腰背疼痛、容易骨折……骨质疏松给老年人的生活带来诸多不便。除此之外,大脑反应迟钝让老年人与社会越来越脱节。

其实,只要老年人坚持喝牛奶、吃水果,就能强身健脑,延缓衰老。

市中心医院大夫陈珂说,牛奶对于老年人来说,是一种理想的完全食品。牛奶含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水等六大营养素,因此,多喝牛奶对老年人很有好处。

多喝牛奶可以帮助老年人获得人体必需的不饱和脂肪酸,如亚麻酸和花生四烯酸等,亚麻酸有显著地降低胆固醇作用,花生四烯酸可以降低三酸甘油酯,这对于防止动脉粥样硬化和高血压都有好处。

老年人喝牛奶可以补充维生素 A、D、E、K 等。牛奶中的乳糖能促进人体肠道内有益的乳酸菌生长,维持肠道的正常消化功能。乳糖也有利于老年人对钙的吸收,可防止机体因缺钙而产生的骨质疏松等病症。

但是,很多老年人都很不习惯牛奶的味道,常常难以咽下。怎么办? 陈珂说,可以往牛奶中兑果汁。

多吃新鲜水果对老年人的身体很有好处,但是,许多水果有一定硬度,老年人的牙齿又不好,吃起来有难度。所以,最好的选择便是榨成果汁喝。



陈珂说,最新的一项研究成果显示,每天喝果汁能让老年人远离老年痴呆。研究发现,每周喝3次以上果汁的人,与那些每周最多喝1次的人相比,患老年痴呆的概率要低76%。另外,每周喝一到两次果汁,能够将患老年痴呆的概率降低16%。

据报道,美国研究人员在10年间跟踪研究了2000个生活在日本本土的日本人和日裔美国人,他们的年龄都在65岁以上。在研究开始时,这些人都有不同程度的老年痴呆征兆。研究者从其中1589个平均年龄为72岁的实验参与者那里获得了他们的日常饮食信息,以此来研究饮食与老年痴呆的关系。

结果表明,生活在日本本土的人,患老年痴呆的比较少,而生活在美国的日本人患老年痴呆的则相对较多。这是因为生活在日本的人饮食比较清淡,日常饮品也以果汁为主。

牛奶强身,果汁健脑,所以,果汁奶是老年人的最佳选择。

(杨寒冰)

桌边提醒

春日上火 饮食四招防燥

寒性果蔬 清热解暑 既然是上火,那么就需要寒性的蔬菜或水果去火,比如芹菜和梨。芹菜可以清热解毒,对肝火旺盛、皮肤粗糙的人来说很有益处,而且它含有大量粗纤维,可刺激肠胃蠕动;梨是众所周知的降火水果。其他如苦瓜、番茄、香蕉等,也是春天化燥的好蔬果。

水和蜂蜜 化燥必备 春天,干燥的天气容易消耗掉人体内的水分,所以,春天多喝水是第一要务。《本草纲目》上记载,蜂蜜有“清热、解毒、润燥”等功效,是健康长寿的妙药。早上起床喝一大杯温蜂蜜水,对化解“春燥”很有好处。

水分够 营养足 春燥固然和空气干燥、湿度低有很大关系,而新鲜水果和蔬菜摄入不足,身体水分、维生素和优质脂肪储备下降,都会引起诸多春燥反应。所以,早春时特别需要补充多种维生素、矿物质和深海鱼油,这样可以避免和治疗让人烦恼的“上火长痘”,保持肌肤滋润。

规律饮食 去火润燥 春天尤其要注意饮食,吃饭不要饥一顿饱一顿,少吃大鱼大肉等油腻食物,多吃蔬菜、水果,多喝水。这里向大家推荐一款板栗冰糖粥,好吃又润燥:取板栗仁50克和粳米100克,将板栗仁切碎与粳米一同放入锅内,加适量清水煮粥,待粥煮至浓稠时,加入适量冰糖调味即可。

(可可)

天天饮奶 营养健康

巨尔乳业温馨提示