



经常看到关于南方人如何煲汤、如何通过饮食来保养身体的消息,可是,桃胶、沙参、虫草花、干贝……这些东西对咱们洛阳人来说,不但不常见,而且许多人也不爱吃。那么,咱们爱吃的家常菜有没有养生效果?

尤娅利给的答案是:当然有!咱们洛阳人爱吃的糊涂面、蒸菜都是具有食疗效果的好东西!

对症才能“吃好饭” 家常菜肴也养生

胃肠不好,适合吃糊涂面; 呼吸道不舒服的,吃蒸胡萝卜丝吧

□记者 柴婧 通讯员 王小燕

受访专家:市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任 尤娅利



推荐食品——糊涂面

推荐理由:面条本就柔软,您可以放点晒干的芝麻叶,也可以放点自己喜欢的蔬菜,还可以加入玉米粒、芝麻等,加上粗粮玉米面,黏黏糊糊、柔软甜香的一碗面条,不仅暖胃,还暖心。

做法:1.锅中加水或高汤,烧开后加入少许玉米面,小火煮20分钟;
2.加入面条,还可以放点芹菜、胡萝卜丝、干芝麻叶等,注意搅拌,以免糊锅;

3.面条煮熟后,加入盐、鸡精、香油等调味,最后还可以撒上熟芝麻、花生碎等提味。

提醒:如果您本来就有胃炎、胃溃疡等疾病,要少吃酸,相对于咱洛阳人爱吃的浆面条来说,糊涂面可能更适合您。

肠胃不好,来碗糊涂面吧

快过年了,当您面对满满一桌大鱼大肉时,当您和朋友开怀畅饮时,您会不会考虑到,胃肠肝胆都会因为您管不住嘴而不堪重负呢?



推荐食品——蒸胡萝卜丝

推荐理由:动物肝脏、胡萝卜等富含维生素A的食物,可以保护肺表黏膜的完整性,这道“防护墙”结实了,肺就不容易被病毒和细菌入侵了。

做法:1.将胡萝卜丝放在盐水中泡10分钟左右,可以适当多放点盐,这样蒸出来的胡萝卜丝有嚼劲儿;
2.将泡好的胡萝卜丝沥干水分,倒入适量食用油拌匀后再倒入面粉,用双手揉搓,直到每根胡萝卜丝都被面粉裹住;
3.将裹好面粉的胡萝卜丝放在笼屉上蒸,上汽后5分钟左右关火;
4.将蒸好的胡萝卜丝放至合适的温度,加入自己喜欢的调味料拌匀即可。

提醒:如果您咳嗽,还有痰,应尽量少吃甜食。(下转05版)

呼吸道不舒服,试试蒸胡萝卜丝吧

在寒冷的冬季,呼吸系统容易受冷空气侵袭,引发呼吸道疾病。今冬流感来势汹汹,除了要积极治疗,我们还可以通过饮食来增强机体免疫力,给肺部筑起一道“防护墙”。

(本版图片均为资料图片)

云南文山老刘三七——原生态 无污染

正宗文山三七,良心生意



大家好,我是来自云南文山的刘,我家种植三七已经有80年的历史了,在文山当地赫赫有名,下面我来介绍一下我种植的三七。我先带您走进三七的生长环境。



这个就是我们三七种植基地的远景,我们的三七不像其他的三七地连绵一片,只有这样的小面积种植出来的三七,含量、营养才会高,因为可以独享这一片的山清水秀。



您们很少看到牛吧!这就是我们合作社特意养的牛,我们的三七施的肥都是用猪粪、马粪、牛粪、鸡粪等发酵的农家肥。无污染、原生态的生长环境,几十年来都是秉着良心,不打农药不施化肥。虽然产量低些,但是功效显著,效果和品质非常好。



正在为我种的三七检查是否生长健康,看看三七是否有“病”,这需要经常频繁地查看,有人问我们辛苦吗?我们始终笑着说,不辛苦。因为我们种植三七多年了,对于这些早已习惯了,只要看着三七能健康成长,再苦我们觉得都是值得的。



三七长到一定的时候就要搬迁到另外一个三七园,由于三七要求的海拔和土壤不一样,并且栽过一次的地就再也不能栽第二次了,所以有的时候两个三七园要相距几十里。我们正在挑选一些年份够的三七到另外一个三七园那里继续栽培。



这就是分捡好的三七,拉到大棚里面晒,晒一批三七都要花上七到八天的时间,晒三七的日子好难熬,吃住都要在大棚里,晚上还要被蚊子咬,不过为了能种出好三七,吃这些苦也是值得的。



不吹捧自己,不贬低别人。不用过多的华丽辞藻去修饰。不冠以一大堆看上去很高端的术语来忽悠。唯愿给大家好三七的我,只想告诉您,好与不好,一试便知!

(小帮)

本版图片均为资料图片

- 1.三七头数是什么意思?**
每500克(1市斤)三七中三七的个数。比如说20头的三七即500克三七中有三七20个。30头即500克三七中有三七30个。注意:灵草园的20头、30头绝不玩人,全部是精选的标准三七头:(20头就是20个/500g,30头就是30个/500g)
- 2.头数不同有什么区别?**
头数越少,三七个头越大、生长年份越长,营养物质越丰富,反之则质量稍差一些。
- 3.为什么有人卖的比你们便宜呢?**
一分钱一分货,我们秉着为顾客负责的原则,长期坚持只卖优质三七。

131-1876-6005

【微信同号】

温馨提示:由于打电话的客户多,如果打不通,麻烦您发个短信或者加微信!