

白果宜熟吃

白果含有银杏酸、白果酚、五碳多糖、脂固醇等成分,具有通畅血管、改善大脑功能、延缓大脑衰老、增强记忆力、治疗脑供血不足等功效。白果中的黄酮甙、苦内脂对脑血栓、高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化等疾病还具有预防和治疗效果。经常食用白果,还可以滋阴养颜抗衰老,扩张微血管,促进血液循环,使人肌肤、面部红润,精神焕发,延年益寿,是老幼皆宜的保健食品和款待国宾上客的特制佳肴。种仁中的黄酮甙、苦内脂对脑血栓、老年性痴呆、高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化、脑功能减退等疾病还具有特殊的预防和治疗效果。

熟吃白果的方法有很多。可以把它用来入菜,可采用多种烹饪方法,如炒、蒸、煨、炖、焖、烧、溜、烩等。如果是新鲜的白果,需要先去除外壳,剥出来的白果仁外面会蒙着一层淡褐色薄膜,只要在

开水中泡3-5分钟,就能方便地将其撕尽。烧鸡、炖肉、煲汤时都可以放几粒白果,不但会让菜肴更美味、消除吃肉时的油腻感,还会防止生食白果发生中毒现象。

用白果入菜或煲汤,最好迟些放入。这是因为,白果的淀粉易于糊化。为了尽量保持白果的香味,最好在鸡鸭等肉类基本熟透之后放入白果仁,再稍微加热一会儿即可出锅。

白果虽然有着诸多养生保健作用,但只有食量、食用得当方可达到药食同源的保健养生效果。白果内含有少量氰苷,在一定条件下可分解为毒性很强的氢氰酸,不过,白果的毒性成分能溶于水,加热可被破坏,故白果熟用毒性小;若做为食品,应去种皮、胚芽,浸泡半天以上。因为白果皮中含有毒物质“白果酸”等,进入人体后会损害中枢神经系统,引起中毒。因此,食用白果前,一定要用开水烫掉外面



的红软膜、去芯(绿胚芽),煮熟透后才可食用,但也不能大量食用。对于成年人来说,一般一次不要超过10粒就是安全的,而孩子则不宜超过5粒。此外,有实邪者忌服,容易出血的人和身体虚寒的人也不宜食用白果。

姚扶有

厨房里手

炒“腰花”巧去腥味

去除白膜 将猪腰剖开,可见一条白膜,影响猪腰口味的就是这条白膜。因此,要炒出来的猪腰没有腥臭味,炒前需将其去除干净,并入滚水焯一下,去除血水,然后用大火快炒,炒的过程中,可淋少许米酒醉腥提香。

巧除脂皮 猪腰在烹调前,不要先将外皮去掉,以保持其鲜嫩。待至烹调时再撕掉脂皮,除去腥臊部分,然后切好,加入少许白醋,再用水浸泡10分钟,这样腰身变白发大,旺火速炒即可出锅,不仅个头大,同时色泽好看,食之脆口。

割除白色纤维膜 在清洗猪腰时,可以看到白色纤维膜内有一个浅褐色的东西,它富含皮质激素和髓质激素。如果孕妇误食了,会出现恶心、呕吐、手足麻木、肌肉无力等中毒症状。因此,吃腰花时,一定要割除干净。

胡万里

泡香菇发木耳窍门

加糖 泡发干香菇的时候,先用冷水将其表面冲洗干净,菇盖朝下放置于20℃-35℃的温水中浸泡,这样既能使香菇更容易吸水变软,又能让鸟苷酸充分分解,散发出鲜味来。在此过程中,最好加入少许白糖,可以防止鲜味流失,让烹调出来的香菇味道更鲜美。

加盐 泡发干木耳最重要的是要用冷水。温热水泡后的木耳不仅不易充分发开,口感还会绵软发黏,不少营养成分也都被溶解掉了。如果一次吃不完,只要每天用冷水淘洗一遍,一般放上3-5天都不会变质。另外,黑木耳容易粘泥沙,可用盐水清洗,轻轻揉匀,待水变浑,再用清水淘洗即可。

王永兰

胃不好 饭前别喝汤

俗话说,“饭前喝汤,苗条健康”。不过,对于慢性萎缩性胃炎、胃溃疡的患者,并不适合在饭前喝太多的汤。因为相比健康人,他们胃酸分泌较少,如果饭前汤水摄入过多,就会冲淡胃液,进一步影响食物的消化,引起胃部不适,从而加重病情。另外,对于胃酸分泌增多的人,一些煲汤(鸡汤、浓缩的肉汤)能刺激胃酸分泌更多,易引起烧心、打嗝等不适,因此总是有泛酸等不适的人,也要少喝肉汤。

除了饭前少喝或不喝汤外,饭中间喝很多汤,或者饭后大量喝汤,对于胃下垂的人也是不适宜的,因为这会让胃部更为沉重。即使要喝汤,建议吃饭时也要缓慢少量地喝,多吃菜,或者最好在饭后半个小时再喝,以一小碗为宜,大约100-200毫升。

总之,有胃病史的人要注意按时进餐,切忌暴饮暴食。饭后不宜立即喝茶或者大量喝水。

胡万里



早餐吃水果最理想

早餐较为简便,很少有菜肴佐餐,更需要水果来提供维生素。另外,经过一夜熟睡,胃肠道已经清空,水果中的膳食纤维更能起到“清道夫”的作用,清除肠壁上的有害物质,消除肠道患肿瘤的风险。膳食纤维还有调节改善血糖血脂、提高人体免疫力的功能。维护健康,从早晨开始。

王小溪



盐水泡红薯不烧心

红薯皮因含碱量较多,一次吃得过多容易出现烧心、返酸或腹胀等腹部不适症状。解决的方法是:红薯同米面豆类食物同煮,或在蒸煮红薯时,水中稍微放些碱,或把红薯放在盐水中浸泡10分钟后再蒸煮,可减少氧化酶,这样就不会引起腹胀。另外,吃红薯搭配一些白菜、萝卜同吃,或搭配些咸菜,可以减少胃酸的形成,消除肠胃不适。

谢斌



鳝鱼不妨与藕合吃

鳝鱼身上有一种粘液,这种粘液是由粘蛋白和多糖类结合而成的。它不但能促进蛋白质的吸收和合成,还含有大量人体所需的氨基酸、维生素A₁、B₁、B₂和钙等。因此,吃鳝鱼的时候,最好能同食些藕。因为藕的粘液也是由蛋白质组成的,并含有维生素B₁₂、维生素C和天门酰胺、酪氨酸等优质氨基酸,还含有大量膳食纤维,是碱性食品,而鳝鱼则属酸性食品,两者合吃,保持酸碱平衡,对滋养身体有较高的功效。

王永兰

感知,关爱银屑病健康教育

公益讲座通知

为了帮助银屑病患者提高对疾病的认知,给予银屑病患者更多的健康教育和康复指导,由中华中医药学会皮肤病分会主办,感知、关爱俱乐部协办的“银屑病患者自我管理经验分享及专家咨询活动”将于2013年11月16日上午10:00在湘潭科林医院(湘潭市砂子岭酒厂附近)举办。届时

来自中华中医药学会皮肤病分会主任委员、专家、教授等,及科林医院皮肤科主任医师盛巧辉等知名皮肤病专家将为银屑病患者提供免费的咨询、义诊活动。欢迎广大患者及家属的参与!

让我们行动起来,共同提高全社会对银屑病的关注和对疾病的正确认识,一起帮助患友们树立正确的诊治观。

专家、教授主讲题目:
运筹帷幄,正确治疗银屑病

联系电话:

0731-55559120

湘潭科林医院

