

# 一鸽胜九鸡



初秋正是滋补的季节。鸽肉营养丰富,易于消化,既是名贵的美味佳肴,又是高级滋补佳品。鸽肉富含氨基酸,而且脂肪少,符合当代人的饮食需求,吃起来更是一种时尚享受。在我国民间素有“一鸽胜九鸡”的说法。许多美食家和养生名家都认为:宁吃天上三两,不吃地下一斤。

由于鸽肉具有益气血、补肝肾、添精髓和祛风解毒的作用,对于高血压、血管硬化以及用脑过度引起的神经衰弱、记忆衰退都有极好的治疗作用。因此,秋初时节适当进补鸽肉对身体较为有益。常吃鸽肉,可以改善人体机能,使人青春常驻,达到延年益寿的目的。

红烧乳鸽是广东经典名菜,特点是皮脆、肉滑、骨香、汁多。此菜选用肉质肥嫩的妙龄乳鸽,置入

大小茴香、桂皮、八角和中药材秘制而成的汁水中浸泡,捞出后油炸至外酥内嫩,再加酱油、葱、姜片等熬成红色即可上桌。入口皮脆肉滑、甘香鲜美、香嫩不腻,色香味俱佳,被推为上乘佳肴,极具特色。

黄山炖鸽是安徽传统名菜之一,取黄山菜鸽与黄山特产的山药隔水炖制而成。汤清味鲜,鸽肉酥烂,山药清香爽口、松软细腻,两者搭配炖制相得益彰。此菜润肺、补虚劳、强筋骨,恢复脑力,经常食用可以使全身器官活力充沛、新陈代谢通畅。是一道滋补健身、防止早

衰的佳肴,被当地百姓视为滋补延年的佳品。

盐焗乳鸽是久负盛名的客家特色名菜,也是享誉国内外的经典菜式。此菜将鸽子用洋葱、五香粉等腌制半小时后,用生宣纸包上放进盐堆里焗住,再用小火焗20分钟即成。由于生宣纸有细微的缝隙却不透油,因此在焗的过程中,可以让盐味充分渗入到鸽子中,却不用担心油分会渗出来。盐焗乳鸽咸香肉嫩、脆皮弹牙,连骨头都带着一股特别的葱香味,十分美味可口。

陈慰

## 鸡蛋食疗方

### 何首乌煮鸡蛋

何首乌60-100克,加水煮30分钟,待药水降温后,加入鸡蛋2-3个,煮熟后捞出剥去蛋壳,再放入药汤中煮片刻,吃蛋喝汤。

功用:补肝肾,益精血,养阴黑发,抗衰老。

适宜人群:适宜虚不受温补的患者。

### 枸杞煮鸡蛋

枸杞子15-30克(或鲜枸杞叶100-200克),红枣5-10枚,鸡蛋2-3个,同煮熟捞出鸡蛋。剥去蛋壳,再放入药汤中煮片刻后即可食用。

功用:滋养肝肾,调补脾胃,补虚劳,益气血。

适宜:头晕眼花,神经衰弱,心悸失眠,体弱血虚,视力减退,慢性肝炎等症。

### 辣椒叶鸡蛋汤

鸡蛋两个打匀,用油煎黄,加水一碗半,放入洗净的新鲜辣椒叶60-90克同煮汤,加食盐调味食用。

功用:驱寒,止痛,养血。

适宜:虚寒性胃痛,不时嗝气。

### 茶叶煮鸡蛋

绿茶15克,鸡蛋两个,加水同煮,蛋熟后剥去蛋壳,再煮至水干时食用。

功用:化痰、止咳、平喘。

适宜:支气管炎咳嗽、支气管哮喘等症。

周一海

## 劝君多吃红薯叶



红薯叶,即秋天红薯(学名番薯)成熟后地上秧茎顶端的嫩叶,一般人对它不屑一顾。殊不知,红薯叶也是一种营养价值甚高的绿叶蔬菜,还有人将其誉为“蔬菜皇后”呢!

现代医学研究发现:红薯叶含有一种独特的胶粘蛋白,所含维生素B、C和矿物质丰富,能够增强人体细胞的活性,有利于预防冠心病和动脉粥样硬化过早出现,又能防止肝脏和肾脏中结缔组织的萎缩,保持消化道、呼吸道和关节腔的润滑,预防胶原病的发生;红薯叶富含的黄酮类化合物,具有抗氧化、提高人体抗病能力、延缓细胞衰老、抗炎防癌等多种保健作用;红薯叶中含有大量的纤维素,是很好的“减肥蔬菜”;红薯叶含有胰岛素样成分,有一定的降血糖作用,为糖尿病人的理想食品。

下面给大家介绍几则红薯叶菜谱,有兴趣者不妨加以选用:

### 清炒红薯叶

原料:鲜嫩红薯叶500克,花生油30克,蒜瓣、姜丝、食盐、味精各适量。

制作:先把红薯叶洗净,沥一下水备用。然后将花生油加至七成热,放入蒜瓣、姜丝、红薯叶,翻炒两下后加入食盐、味精调味,再翻炒约2分钟便可出锅食用。

### 香辣薯叶菜

原料:鲜嫩红薯叶500克,辣椒(红、尖)20克,色拉油、酱油、香油、盐、味精、大蒜(白皮)各适量。

制作:先在锅内加适量水煮沸,下少许盐和色拉油,放入洗净的红薯叶略焯即捞起,沥干水分备用;再把蒜切碎成茸、红尖椒切成丝;然后将锅加热,用油爆香蒜茸和椒丝,熄火稍凉后加入红薯叶及其他配料拌匀即成。

郭细平

## 母亲的水煮花生

漫步于秋果飘香的时节,花生浑身氤氲着泥土的芳香。水煮花生要趁早,这是母亲的烹调经验。于是,趁着早上的时光,为新鲜的花生洗去身上的泥衣,母亲的水煮花生,也就拉开了帷幕。

每一颗新鲜花生的顶部开一个小口,这是一道细致而又费神的功夫,为了我们的口味,母亲总是不厌其烦。先将小茴香、八角、桂皮、香叶用纱布包好。大大的锅,清清的水,将新鲜花生和香包一起投入,水开之后,用小火焖制半个小时左右,关火后让新鲜花生继续浸泡一段时间。

水煮花生要热乎乎地吃,轻轻地打开花生的壳,浓烈的汁水流了出来,咸咸的,辛辣的,花生仁一旦与舌尖共舞,那绝对是一曲优雅的华尔兹。再回首,便是一种暖心温胃的幸福感觉了。

民间将花生称之为“长生果”,它还和黄豆一起誉为“植物肉”。生吃花生能润肺止咳,水煮花生能调节人的口味,大凡心烦意乱、心急浮躁的人是做不出水煮花生的。而今,每一次回家,看到母亲兴高采烈地将这碗家常菜蔬端上餐桌的时刻,我思忖,岁月静美才有灿烂心情装点自己的口味,我品尝着水煮花生,心地安然如水。

黄茨娅

## 爱上苦瓜

不知从何时起,我变得爱吃苦瓜了,三两天就要吃一次,多是生拌,食盐、香醋、花椒油,酸中带苦,苦中留香,拌在碗里翠玉一般,咬在嘴里嘎巴作响,就连卖菜的大姐都感到惊奇,哇!我们都嫌苦,要焯一下再吃,你就生着拌呀!

以前想吃苦瓜,都要去超市或者菜市场找嫩一些的买几根慢慢吃,现在方便了,也不用囤积了,因为咱自家院子里就有。

年初搬进新居后,我最先把小院子整理了出来,选靠近阳台窗户的地方种下了两棵苦瓜,然后就天天为吃上纯天然的苦瓜而奋斗,浇水,施肥,松土,搭

架,等到两棵瓜秧开出了黄色的小花,我更加盼望早点吃上自己种的苦瓜了。

等啊等,瓜秧终于爬满了阳台的窗户,大大小小的苦瓜,滴沥当啷地挂在窗前,绝对一副难得的城市景观。

我照样生拌苦瓜吃,每天中午下班回来,攀梯踩凳摘一根,几分钟后就能入口,这种新鲜的吃法不是每个人都能有的。

我与苦瓜有了这段不了的情缘,虽是苦恋,却幸福异常。明天春天,我还会种上两棵苦瓜,继续让它们在我的窗前美丽绽放。

赵辉

## 脑萎缩 宜吃这些食物

老人易出现脑萎缩的情况,对这种情况不妨常吃以下食物。

**鱼头** 鱼头含有蛋白质、氨基酸、维生素和大量微量元素,对补五脏、健脑益智有很好的效果。

**红糖** 红糖中所含的钙是糖类中最高的,同时它还含有少量的B族维生素,这些对大脑的发育很有利(糖尿病患者不宜食用)。

**核桃** 它富含不饱和脂肪酸,这种物质能使脑的结构物质完善,从而使人具有良好的脑力。所以人们都把它作为健脑食品的首选。

此外,豆芽、鱼虾类、海藻类、蜂蜜、豆类等,也是非常好的健脑食品。脑萎缩患者适当多食用健脑食品,可以起到辅助治疗的作用,从而提高治疗效果,获得较好的预后。

胡安仁