

秋食莲子 健脾养心



为大家介绍几款以莲子为主的药膳组合:

莲子粥

材料: 莲子 20 克, 红糖 15 克, 白米 100 克

做法: 去莲心与白米一同放入锅内, 加水适量煮粥, 待粥快好时, 再放红糖稍煮片刻。

功效: 补脾止泻, 养心安神。适用于脾气虚寒, 大便溏薄者。虚寒重的可以加姜丝。

银耳莲子羹

材料: 莲子 50 克, 银耳 30 克, 冰糖 100 克

做法: 将莲子、银耳分别用清水泡发, 捞起。把莲子、银耳、冰糖同放入碗中, 加清水适量, 入蒸笼用大火蒸 1 小时即可。

功效: 羹浓味甜。有润肺养胃的功能。适用于平素脾气亏虚, 肺胃阴虚者。

适用于病后体虚气弱者, 可补气益脾, 养心安神。

红枣核桃莲子汤

材料: 莲子 60 克, 核桃肉 30 克, 红枣 120 克, 糖适量。

做法: 红枣洗净。汤锅中加入 1200 毫升水煮开, 放入红枣核桃仁, 转小火续煮 30 分钟。放入莲子续煮 30 分钟, 最好加糖煮开即成。

功效: 养心补脾, 熬夜者脾肾双补最宜。

湘乡市中医院主任医师
赵玲瑜

莲子具有健脾除湿之功, 脾气健旺则气血充盈、精力充沛, 因此常常用它健脾扶正, 祛湿止泻。《本草纲目》说: “莲之味甘, 气温而性涩, 禀清芳之气, 得稼穡之味, 乃脾之果也。土为元气之母, 母气既和, 津液相成, 神乃自生, 久视耐老, 以其权舆也。昔人治心肾不交, 劳伤白浊, 有清心莲子饮; 补心肾, 益精血, 有瑞莲丸, 皆得此理。”《玉楸药解》说: “莲子甘平, 甚益脾胃, 而固涩之性, 最宜滑泄之家, 遗精、便溏, 极有良效。”《医林纂要》说: “去心连皮生嚼, 最益人, 能除烦、止渴、涩精、和血、止梦遗、调寒热。煮食仅治脾泄、久痢、厚肠胃, 而交心肾之功减矣。更去皮, 则无涩味, 其功止于补脾而已。”

现代药理研究也证实, 莲子有镇静、强心、抗衰老等多种作用。对于久病、产后或老年体虚者, 更是常用营养佳品。

火锅味美还要吃对方法

火锅味美, 深受人喜爱, 但是吃火锅经常会引起上火等一些不良症状, 怎样才能避免给身体带来伤害呢? 以下就为您介绍一些吃火锅的注意事项。

不能烫熟就吃 火锅中的有些菜品可以在烫几分钟后就食用, 但是滚烫火锅的温度一般都超过口腔和舌头能承受的温度, 加上火锅里面的辛辣调味料, 长期刺激口腔就很容易诱发疾病。所以, 吃火锅时应尽量将食物捞起放凉后再食用。

不要放太多食材 人们吃火锅时经常会将很多菜放入锅内, 这样很容易导致各种食物在锅内互相挤压, 一些娇嫩的食物将会被挤碎而沉入锅底形成糊, 当这些糊较多时会影响火锅口味, 同时还可能产生一

些不利身体健康的物质。因此在吃火锅时要尽量少放一些食材, 保证锅内空间充足。

涮肉时间不能太短 肉类中包含大量细菌和寄生虫卵, 而涮肉时间太短就不能将这些有害物质杀死。一般情况下, 较薄的肉片只需要烫 1 分钟左右, 待肉的颜色由鲜红变为灰白即可食用。一些较厚的肉片, 要尽量多涮一些时间, 保证其熟透后再食用。

不能喝火锅汤 很多人在吃火锅时喜欢喝鲜美的火锅汤, 但是火锅中的底料含有大量动物油脂和辛辣刺激的调料, 在大量饮用火锅汤时会对胃肠造成损害, 且容易患高血压。如果想品尝火锅汤的美味, 要尽量在汤刚沸时就饮用, 但也要尽量少喝。

湖南省儿童医院 王琴

抗衰老的食物

中老年以后, 记忆力减退, 常常丢三落四, 全身肌肉、关节僵硬, 甚至腰酸背痛, 体力、耐力也下降。另外, 和免疫力下降有关的许多疾病也开始出现, 例如癌症、各种感染等, 这些都是人体衰老的表现。老年人不妨多吃以下“抗衰老”的食物。

西兰花 西兰花、紫甘蓝、芥蓝等十字花科蔬菜富含抗氧化营养素维 C 及 β 胡萝卜素, 已被科学家们证实是最好的抗衰老和抗癌食物。

洋葱 洋葱可清血, 降低胆固醇, 抗衰老。

豆腐 豆类食品含有一种叫异黄酮的化学物质, 该物质可预防乳腺癌发生。

芝麻 现代研究证实, 芝麻中含有多种抗衰老物质, 如油酸、亚油酸、亚麻酸等不饱和脂肪酸。它含有天然维 E, 维 E 可阻止体内产生过氧化脂肪, 从而维持细胞膜的完整和功能正常, 起到延缓衰老的作用。

圆白菜 圆白菜也是十字花科蔬菜, 维 C 含量很丰富, 同时富含纤维, 能促进肠胃蠕动, 让消化系统保持年轻活力, 并且帮助排毒。

橙子 一个中等大小的橙子可以提供人一天所需的维 C, 并能提高身体抵抗细菌侵害的能力。橙子能清除自由基, 抑制肿瘤细胞生长。

麦芽 麦芽能降低大肠癌的发病率, 因为它易被吸收。麦芽本身是无味的, 因此要把它撒在麦片或加在酸奶中。

王利平

秋季话饮食

秋吃石榴 疏肝宁心

金秋十月, 正是石榴大量上市的季节。石榴在中国传统文化中是一种吉祥的水果, 寓意多子多福、吉祥如意, 深受广大群众喜爱。石榴中含有较为丰富的营养物质, 其中每百克可食部分蛋白质含量是苹果和梨的 2 倍, 脂肪含量是葡萄的 3 倍, 钙含量超出桃子 4 倍, 糖类及维生素含量也较一般水果为高。此外, 石榴中还含有苹果酸、柠檬酸、果胶、甘露醇等有益人体的营养成分。中医认为, 石榴果实性味甘酸温涩, 归心、肝、胃、肾经, 有疏肝柔肝、宁心定志的作用。《本草纲目》谓可“止泻痢、下血、脱肛、崩中带下”。石榴还能治疗咽喉及扁桃体炎、口疮以及皮肤疮癣, 并可杀虫。

赵国明 作



烹饪小技巧

茄子怎样炒不变黑?

炒茄子时, 最好适当多放油, 加些花椒或蒜片炸香, 放入茄子不断翻动, 在快熟时再放盐和蒜调味, 再加入少量白醋或番茄丁。这样炒出的茄子不易变黑, 味道浓香可口。这是因为, 油多的时候, 茄子一下锅就被油包裹住, 首先就隔绝了空气。油温本来就高, 油传热又比水快, 于是茄子的温度很快升高, 超过 70°C, 茄子中的酶就大部分失去了活性, 也就减少了和氧气接触变黑的可能。再加上番茄中的维 C 和醋里的酸, 酶就彻底没有“作乱”机会了。这样炒茄子, 即使不削皮也照样能保持比较好看的颜色。

不过, 好看的茄子难免油脂过多, 如果要吃热量很低的茄子菜, 最好采用蒸或凉拌的方式, 如蒸茄子、拌茄泥等。

做葱花鸡蛋饼 面糊均匀少用油

做葱花鸡蛋饼的方法很简单, 准备 4 个鸡蛋, 140 克左右面粉, 盐、水、葱花适量。鸡蛋加盐打匀, 加入面粉。往面粉中添水, 至浓稠度适中, 加入葱花, 搅拌均匀。面糊的稠度很重要, 太浓稠不便于流动, 太稀又容易流动速度过快, 因此一定要掌握好面粉和水的比例。锅内倒入少量油, 将面粉倒入中央, 在蛋饼未成型前, 以缓慢的速度慢慢转动锅底, 塑成圆形。注意煎饼时不要倒入太多油, 否则面糊会很快成熟, 在还未转动锅底时已成型, 无法做出漂亮的饼形。热锅时用大火, 煎饼时宜改小火慢煎。

邓菲