长寿之乡“米”梦成真

“我们有一个梦想，希望每一颗谷粒能够在纯净健康环境下自然生长；

我们有一个梦想，希望这片土地所孕育出的精华能被更多人所熟知；

我们有一个梦想，希望家人和朋友能够简简单单吃上放心健康食品。”

这是专注全谷物胚芽营养品的麻阳米米梦工场的胚芽“米”梦，如今成为现实，他们研发生产的发芽糙米和富硒大米已经成为人们餐桌上的健康主食。

湖南麻阳苗族自治县，是我国著名长寿之乡，全县39.5万人口中，现有百岁以上老人46位，百岁老人占总人口比例居全省之冠。米米梦工场选址山川秀美的武陵山区西晃山脉筑健康“米”梦，这里自然环境优越，拥有独特的高山气候，海拔500–700米坡地，水土丰润，负氧离子浓度高，水土中富含硒、铁、锌等多种有益微量元素和维生素。原始天然的生态环境，清泉灌溉的传统种植优势等为水稻生长提供了得天独厚的条件。

“利用麻阳优质稻谷，在中国普及胚芽食品，发展胚芽研发产业，让胚芽食品成为国民膳食。”米米梦工场副总经理兼总工程师罗庆华先生说，目前市场开发的发芽糙米和富硒大米是与南京农业大学等高等院校科研机构深度精诚合作的结晶。

发芽糙米到底是一种什么米米呢？据罗庆华先生介绍，发芽糙米就是发了芽的糙米，其最大特色是含有胚芽，是一颗完整、有生命活力的种子。在一定的生理活性化工艺条件下，其所含有的大量酶如淀粉酶、蛋白酶、植酸酶等被激活和释放，正是由于这一生理活化过程，发芽糙米的粗纤维外壳被酶解软化，部分蛋白质分解为氨基酸，淀粉转变为糖类，使食物的感官性能和风味得以改善，而且保留了丰富的维生素、矿物质和膳食纤维营养成分，产生多种具有促进人体健康和防治疾病的成分，如γ—氨基丁酸、六磷酸肌醇等。1斤发芽糙米的有效营养成分相当于20斤普通大米。长期食用发芽糙米能改善酸性体质，恢复细胞活性，使人体酸碱平衡的调整变得更为简单，成为糖尿病人的首选食品。

米米梦工场为让“米”梦成真，他们建立自己的绿色水稻种植基地，遵循古法生态种植，引进世界一流生产设备，采用高精尖技术，携手优秀科研团队，形成了从制种到基地建设、产品深加工等一条完整的产业链，只为给人们奉上一份舌尖上的美味与健康。

本报记者 **许红波**

美味鱼头

鱼头鲜香味美，清炖干炸各有特色。

清炖鱼头银耳汤 把较大的鲢鱼头或鲤鱼头去腮洗净，切成两半。锅内放清水，把鱼头放入，再放入适量的姜、胡椒、盐。旺火烧开后，用中火炖30分钟，滤去骨渣，汤锅内留乳白色汤汁，放入泡发好的银耳再炖20分钟，放味精起锅，盛入汤盆内即成。

干炸五香鱼头 准备鲢鱼或鲤鱼头（重1000克）。将鱼头去腮洗净，每个切成两半，放少量的料酒、花椒粉、盐再加湿淀粉拌匀，腌渍1–2个小时入味，然后放入八成热的油锅内，不停翻动，炸至两面呈焦黄色时捞出装盘。炸鱼头还可搭配其他凉菜摆成各种图案的拼盘，供家宴食用，其特点是外脆里嫩。

连淑兰

“麻辣”花椒

酸苦甘辛咸，是中国饮食文化常说的五味。古代医生辨识中药时，也以这五种味道为纲纪，并以五味对应五行。然而，以中国人对口腹之欲的无穷追求，早就想跳出五行之外，探索出新的滋味，于是麻味应时而生，花椒就是其中一种。

花椒原产于中国，很早的时候，人们就开始采摘野生花椒，《尔雅》称花椒为大椒、椴，《神农本草经》根据产地不同，称陕西、陇南一带的为秦椒，四川一带的为蜀椒。这种芸香科植物，五月开花，九月结果，果实大如赤豆，若野葡萄攒聚，果皮紫红色而皱，熟则开裂，开裂后的果壳即可作药用。

花椒最早被古人用以祭祀祖先或驱邪辟疫，《楚辞章句》中写道：“椒，香物，所以降神。”直到南北朝时期它才开始被用作调味品和药材，《齐民要术》就有“花椒脯腊”的记载。在一些地区的饮食中，花椒更是必不可少的一种风味，其中的代表就是川菜的“麻辣”味型。

在现代，花椒已然成为厨房里必不可少的调味佳品，是中国特有的香料，位列调料“十三香”之首。无论红烧、卤味、小菜、泡菜，以及烹制鸡鸭鱼羊牛等菜肴均可用到它。当然还有一些普遍的用法，比如制作成椒盐或者花椒油。

花椒不仅可以调味，也是一味不可多得的良药。中医认为，花椒性温，味辛，归脾、胃经，有温中散寒、健胃除湿、止痛杀虫、解毒理气、止痒祛腥的功效，可用于治疗积食、停饮、呃逆、呕吐以及风寒湿邪所致的关节肌肉疼痛、脘腹冷痛、泄泻、痢疾、蛔虫等病症。女性在姜枣茶中加一味花椒，便能有针对性地调理宫寒。

广西医科大学附属医院
主任医师 **周一海**

百菜不如白菜

眼下入冬，又到了大白菜陆续上市的季节。大白菜因易于保存，价格实惠，受到不少家庭的喜爱，以下是它的一些食疗功效。

1、吃大白菜可以抗癌。俗话说，百菜不如白菜，大白菜含有丰富的维C和膳食纤维等营养素，且含有一种硒元素，对于消化道、胃肠道、肝脏等肿瘤病人及心脑血管疾病、关节病患者十分有益。

2、大白菜能解酒。大白菜含有丰富的硒，能帮助肝脏合成谷胱甘肽过氧化物酶，有利于帮助肝脏排解酒精。喝酒的过程中吃些大白菜，有助预防醉酒。万一喝醉了，喝杯大白菜汁（加入10%–15%的糖分），能有效解酒。

3、《中药大辞典》中介绍，大白菜能消食下气，治瘴气，止热气咳。这里推荐一款用大白菜预防冬季干燥上火验方。大白菜根3条，冰糖、百合各10克，洗净切片，全部食材（还可加入梨、荸荠等）煮三五分钟，每日服2次。

解放军第309医院营养科
教授 **张晔**

贵阳美味——恋爱豆腐果

贵阳的街头巷尾，常见一些小摊档，在搪瓷盆上盖着一层铁丝网，上面整齐摆放着一个个豆腐块，被盆里的炭火烤得焦黄油亮。“好吃的恋爱豆腐果！”伴着摊主的吆喝声，让人忍不住停下脚步品尝。

为什么豆腐具有这么浪漫的名字呢？原来，抗日战争期间，贵阳时常遭到日机的轰炸，人们便跑到郊外躲避空袭，到了吃饭时间又不能回去，正好有一对姓张的夫妇在这里卖烤豆腐果，久而久之，一些青年男女在此相遇、相识，后来成了夫妻，全靠这豆腐果为媒，因此得名“恋爱豆腐果。”

制作“恋爱豆腐果”的主料选用老豆腐，将豆腐切成5厘米宽、7厘米长、3厘米厚的长方形小块，用碱水浸泡，直至表面形成一层有韧劲的皮，捞出，盖上湿布发酵12小时。烤豆腐块的铁网是特制的，先均匀地涂抹上食用油，既能防止豆腐块与铁网粘连在一起，又能发挥食用油的高温与芳香，使豆腐的口感更香醇。烧烤燃料用糠壳与锯木屑，以取其香气，且燃烧时火焰小，能保证豆腐块受热均匀。待烤至外壳焦黄，像充气玩具一样鼓起来时，就算烤好了。

吃“恋爱豆腐果”必须配以独具贵阳风味的“蘸水”。将折耳根、酸萝卜、苦蒜切碎装入碗中，加入煳辣椒粉、酱油、盐、味精、麻油、木姜子、姜、葱花等调料拌匀。折耳根又名鱼腥草，有健脾、燥湿、治胃寒腹痛、泄泻、食滞饱胀等作用，木姜子则有清热解毒、消炎止咳功，豆腐有益气、补虚等功能，因此，一块热腾腾的烤豆腐果既美味又有营养保健功效。

张帮俊