

芋头——物美价廉的冬令美食

不知道还有多少人记得当年一部《宰相刘罗锅》捧红了荔浦芋头，总之李保田老师片中那大快朵颐的演绎让我深深被芋头的美味所吸引。时至冬季，正是芋头集中上市的好时节，那今天咱们就来说说芋头的妙处吧。

芋头性平，味甘，辛。具有健脾补虚，解结散毒的功效。据《滇南本草》言，可以“治中气之不足，久服补肝肾，添精益髓。”《随息居饮食谱》中说到芋头“捣涂治痈疮初起，丸服散瘰疬”。

现代研究发现，芋头中富含蛋白质、淀粉、钙、磷、铁、钾、B族维生素等多种营养，尤其适合脾胃虚弱、消化不良、病后身体补虚时食用。此外，芋头还含有一种黏液蛋白，被人体吸收后能产生免疫球蛋白，或称抗体球蛋白，可提高机体的抵抗力。故中医认为芋头能解毒，对人体的痈肿毒痛包括癌毒有抑制消解作用，尤其是肿瘤及淋巴结核等患者宜常食。

芋头与各种食材搭配，可做出许多营养又美味的组合。这里给大家推荐一道我个人很喜欢的芋头佳肴——“芋头粳米粥”。做法非常简单：将芋头去皮切碎，与洗净的粳米一起放入锅中熬煮，然后放入少许精盐即可食用。由于芋头本身含有大量淀粉，所以搭配粳米慢熬后粥汤浓稠，清香四溢。冬天食用，暖心暖胃，且润肠美容，绝对值得品尝。此外，还有一道我特别中意的美味——芋头炖鸭。鸭子焯水之后，与芋头一起加入少许调料，放入高压锅一起炖烂即可。芋头富含叶酸，鸭肉含维B₁₂，两者都是造血



所必须的营养素，同食可以预防贫血，促进儿童成长，刺激食欲，十分适合作为妈妈为孩子准备的爱心私房菜。

最后，吃芋头还有一些注意事项。一是芋头黏液有刺激性，只有加热才能破坏，所以芋头不可生食。另外，芋头含有大量淀粉，淀粉在分解过程中会产生一些气体，若一次性大量食用，会引起腹胀。

长沙市中医医院（长沙市第八医院）国家二级营养师 唐吉

湖南 13 批次肉制品抽检不合格

根据国家食品药品监管总局2017年食品安全监督抽检和风险监测计划，近期，湖南省食品药品监督管理局组织监督抽检230批次肉制品，抽样检验项目合格217批次，不合格13批次，具体名单如下：

安乡县何渔婆食品厂生产的手撕酱板鸭检出铅（以Pb计）项目不符合标准要求。

安乡县珊珀湖食品有限公司生产的石海林酱板鸭和酱板鸭均检出总砷（以As计）项目不符合标准要求。

长沙廖胡子食品有限公司生产的五香脆骨检出菌落总数项目不符合标准要求。

湖南春韵食品有限公司生产的肉串（牛肉味）、烈火烤脖和烈火酱脖均检出山梨酸及其钾盐（以山梨酸计）项目不符合标准要求。

湖南芷江和翔鸭业有限公司生产的香辣鸭脯（酱卤肉制品）和香辣鸭肉（酱卤肉制品）均检出铅（以Pb计）项目不符合标准要求。

怀化市红一帆多味酱板鸭食品厂生产的酱板鸭检出山梨酸及其钾盐（以山梨酸计）和菌落总数项目不符合标准要求。

长沙市万时红食品饮料有限公司生产的烤香羊肉味肉串（55克）、烤羊肉味肉串（10克）和烤香牛肉味肉串均检出山梨酸及其钾盐（以山梨酸计）项目不符合标准要求。

范威

巧煮鲫鱼味美汤鲜

鲫鱼汤汤鲜味美、营养易吸收，是平时餐桌上非常受欢迎的一道菜肴。但做鲫鱼汤时如果方法不得当，则一股腥味很难下咽。因此，做鲫鱼汤巧就巧在与油、姜、醋和水温有很大关系。

选用250克左右的活鲫鱼，除去鳞、鳃和内脏，刮去鱼腹内的黑膜，减少腥味。将鱼煎至两面金黄色，烹一汤匙米醋。煎鱼的油最好是猪油或五花肉等饱和脂肪酸较多的油脂，其在稍高温度下不易氧化，并且香气浓郁，尤其适合与鱼类搭配。

煎完鲫鱼，锅内放开水煮。开水一入锅，鱼汤就会呈乳白色，然后放入豆腐块和姜、胡椒，也可加点枸杞，会更营养美味。

鱼汤用中火炖煮8-10分钟左右即可，加盐少许，出锅前再煮一点米醋进一步去腥，并让鱼骨和豆腐中的钙更易吸收。米醋颜色较浅，不至于让鱼汤变色，而且起到提鲜作用。出锅后撒少许香菜，一道鲜香美味又营养的鲫鱼汤就做好了。

湖南省第二人民医院 刘莉

吃些酸奶、泡菜防流感

冬天是流感的高发季节，而居住在人流密闭的大城市居民更容易中招。近日，《美国新闻与世界报道》网站撰文指出，流感特殊时期，除了接种流感疫苗、勤洗手、保持手套、智能手机等外在接触物的洁净外，饮食调理也能起到预防作用。

吃些益生菌食物 大量研究数据证明，益生菌能提高身体免疫力，因此喝酸奶或益生菌饮料等对于预防流感大有好处。除了酸奶，泡菜等经乳酸发酵的食物也含有益生菌，不妨适量吃些。

吃含维生素和胆碱食物 维D对人体免疫系统正常运转十分重要，健康成人每天需要摄入600个单位的维D；维C有利于缩短流感时间，健康成人每天需摄入75-90毫克维C；胆碱是连接大脑与肌肉间信息传递的重要物质，当你为生病感到沮丧时，摄入一定量的胆碱可使肌肉复苏，充满活力，健康成年男性每天需摄入胆碱550毫克，女性425毫克。新鲜蔬果中含有大量维C，如一碗甘蓝菜（卷心菜、花椰菜、抱子甘蓝、羽衣甘蓝、紫甘蓝等）含有100毫克维C、63毫克胆碱。另外，一个大点的鸡蛋（含蛋黄）含有40个单位的维D和147毫克胆碱。

石纤译

怕冷吃点葡萄干

葡萄干香甜可口，营养也很丰富，营养含量高于鲜葡萄，每天吃一把能很好地改善贫血，预防寒冷。

含铁丰富 许多女性，尤其在冬天，常有脸色苍白、手脚冰凉的症状，这是轻度贫血的表现，每天一把葡萄干就可以改善。研究发现，葡萄干的含铁量是新鲜葡萄的15倍，另外还含有多种矿物质、维生素和氨基酸，是体虚贫血者的佳品。

促进消化 葡萄干中含有酒石酸，可帮助胃肠道消化。另外，葡

萄干中的膳食纤维还能吸附肠道壁的毒素，促进排毒。

保护心血管 研究显示，葡萄干能降低胆固醇，防止血栓形成，预防心血管疾病。它还含有类黄酮成分，可清除体内自由基，有抗氧化、抗衰老的功效。

没有糖尿病的人群可以每天吃一把葡萄干，约20-30克，坚持一段时间后，对改善体虚贫血有一定效果。

广西南宁市人民医院主任医师 李艳鸣

素食如花

第一次认识到素食的魅力，是因为上大学时的一次胃痛。那时住在我上铺的小宁每天为我准备素食，像土豆丝、小米粥、西红柿炒鸡蛋、黄瓜丝、紫菜汤……

出乎我意料的是，在她的精心照料下，我的胃痛居然不治而愈。

当室友们追问其中的诀窍时，小宁笑着说：“难道你们没发现，本姑娘的脸色比你们都要健康红润，因为我是个素食主义者呀！”姐妹们面面相觑一番，从此都成了小宁的粉丝，大学四年，居然没再打荤食。

可惜的是，走出学校参加工作，没有了集体吃素的氛围，平时家里也很爱吃肉。直到有一天同学聚会，我们发现除了小宁和老八之外，其他人的身材都变得很臃肿。“快说说，你们怎么保持身材的！”我们怀着羡慕嫉妒恨的复杂心情追问，恨不得一巴掌将自己打回青春时代的窈窕身材。小宁微微一笑

说：“我可没有什么法宝，不过和当年一样，一直坚持吃素食罢了！”老八也跟着点头。

那天，我们点了满满一桌子菜，不用猜，全是素食。因为大家又一次决定，要重新变成小宁的粉丝，重新吃出健康和美丽。

聚会结束，我开始调整菜谱，每天的花样依然很多，只是变成了清炒萝卜丝、凉拌黄瓜、清炖土豆、油焖春笋、鱼香茄子……最开始，儿子强烈反对，嚷着要吃肉，我跟他讲：“你不是一直讨厌别人叫你小胖墩吗？多吃点素，这个外号就不再属于你了，还能参加学校的长跑运动呢！”儿子撇了撇小嘴，只好举筷投降。

如今，素食已经成了我家餐桌上的主打菜，全家人都爱上了它的味道。素食如花，让每一个普普通通的日子，都变得美丽起来。

刘改徐