

养生之道

冬季应该多吃四大坚果

寒冷的冬季,各种坚果纷纷登场,平时多吃一点,对身体具有很好的补益养生作用。由于产量较大、分布地区广、营养口感佳,榛子、核桃、杏仁和腰果是所有坚果中的佼佼者,被誉为“世界四大坚果”。徐辉(上海交通大学附属第六医院营养科主任)、李晓雯(北京中日友好医院营养科副营养师)二位营养专家介绍了这四种坚果的营养及健康吃法。

核桃防老年痴呆

美国饮食协会建议人们,每周最好吃两三次核桃,尤其是中老年人和绝经期妇女,因为核桃中所含的精氨酸、油酸、抗氧化物质等能保护心血管,对预防冠心病、中风、老年痴呆等也同样效果显著。

■中医观点:核桃性质偏温,能补血、养阴、补元气,适合体质虚弱、气虚血虚的人食用,是很好的滋补品。

■滋补秘方:核桃与红枣、黑芝麻、阿胶、冰糖同煮,文火熬至膏状,食用有活血化痰、补血补气的功效,适合贫血、体虚的人食用。其中,冰糖的作用不可小觑,因为其他四种食物的性质都偏温热,冰糖则是性凉,可以抵消掉一部分温热,这样吃起来就不容易上火。

四大坚果之首:榛子降压又降脂

在“世界四大坚果”中,榛子不仅被人们食用的历史最悠久,营养价值也最高,有着“坚果之王”的称号。榛子中不饱和脂肪酸和蛋白质含量非常丰富,胡萝卜素、维生素A、维生素C、维生素E、维生素B以及铁、锌、磷、钾等营养素的含量也十分可观,这些在四大坚果中都占据优势。

■中医观点:榛子有补脾胃、益气力、明目的功效,并对易渴、夜尿多等肺肾不足之症颇有益处。平时炒着吃或煮粥、煲汤都不错。但榛子性质偏温热,吃多了易上火。一般来说,每周吃5次,每次吃一小把(25~30克)较为合适。

■滋补秘方:将榛子、莲子、粳米放在一起,煮成“榛莲粥”,不仅口感好,而且营养丰富,癌症和糖尿病人平时可以多喝些。

唯一的性凉之果:杏仁降胆固醇还护心

一项最新研究成果显示,胆固醇水平正常或稍高的人,可以用杏仁(中国杏仁)取代其膳食中的低营养密度食品,达到降低血液胆固醇并保持心脏健康的目的。杏仁除了含有丰富的不饱和脂肪酸外,还含有较高的维生素C和维生素E,这使得杏仁的美容作用凸显出来了。当然,杏仁中的微量元素如钙、磷、铁等人体不可缺少的微

量元素含量,也同样不逊色。这些营养素共同作用,还能够有效降低心脏病的发病危险。

■中医观点:杏仁是四大坚果中唯一的性凉之物,所以非常适合干燥的秋季食用。杏仁还有独特的止咳、润肺、止喘作用,能够有效地对付秋天常出现的咳嗽症状。

■滋补秘方:杏仁粉蒸肉,即用杏仁粉代替粉蒸肉中的蒸肉粉,再加料酒、酱油和适量的盐,也可以加冰糖,放在蒸锅上蒸。此菜有清肺化痰、利咽、润肠通便的功效。

含糖量比较高:腰果吃多了易过敏

腰果含蛋白质达21%,含不饱和脂肪酸达40%,富含钙、磷、锌、铁等微量元素,具有抗氧化、抗衰老、抗肿瘤和抗心血管病的作用。而其所含的脂肪多为不饱和脂肪酸,其中油酸占总脂肪酸的67.4%,亚油酸占19.8%,是高血脂、冠心病患者的食疗佳品。

■中医观点:腰果味甘,性平,无毒。

《本草拾遗》中记载:腰果仁润肺、去烦、除痰。此外,腰果还可以健脾,脾胃不佳的朋友,常吃会有不错的保健功效。

■食用提醒:腰果吃多了容易引起过敏,所以过敏体质的朋友要小心食用。(养生网)

食疗养生

宋代的傅肱,曾经写过一本《蟹经》,比较完整地总结了当时研究蟹文化的成果。

若干年以后,高似孙在《蟹经》的基础上,又广泛收集前人研究的资料,结合自己的研究,编撰了一本《蟹谱》。

《蟹经》和《蟹谱》是我国历史上最早的两本关于螃蟹的专著。

在这两本研究宋代及宋代以前蟹文的著作中,着重介绍了当时的许多种精美蟹饌。

一是“持蟹供”。书中引用了宋代著名美食家林洪与吴门钱谦斋交往后所说的一段话:“……尖脐蟹,秋风高,团者膏,请举手,不必刀,羹以蒿,尤可饗。因举山谷诗曰:‘一腹金相玉质,两螯明月秋江’。真可谓诗中之蟹,举以手,不以刀。尤见钱君之豪也。”林洪特别推荐的烹饪方法,其实是非常简单的白煮蟹,也就是把螃蟹放在水里煮熟,佐以调料,与朋友一起把酒持蟹,十分豪爽。这种吃法,与今天的蒸蟹相差无几,但却是最原汁原味的吃蟹方法。

二是尤可饗。这是一种以蒿为辅料的螃蟹羹,据说非常鲜美。高似孙曾经写过《蟹羹羹》一诗:“年年作蟹羹,倦不支吾略放

我国古代的蟹文化

行。”宋高宗对螃蟹羹也是很赞赏的。

三是“洗手蟹”。把蟹拆成块以后,拌上酒、盐、梅、姜、橙,腌上一段时间。只要洗洗手就可以食用了。

四是“蟹生”。用生蟹剥碎,以麻油熬熟,并草果、茴香、砂仁、花椒、水姜、胡椒俱为末,再加葱、盐、醋共十味,入蟹内拌匀,即时食用。

五是“酒蟹”。12月份,用清酒和盐把蟹浸一夜,取出螃蟹排出的脏物,再加上花椒和盐,另外在干净器皿里加一些酒,倒入原来浸蟹的汁,一起烧开,冷却后倒入蟹中。汁必须将蟹完全浸没。如果是螃蟹,也可以用同样的方法加工制作。

六是“醉蟹”。用糟、醋、酒酱各一碗,根据蟹的多少决定加盐腌。或者按酒七、醋三、盐二的比例腌制,风味独特。

七是“糖蟹”。在唐代,糖蟹便是地方贡

品,到了宋代仍然备受欢迎。黄庭坚曾写过“海饌糖解肥,江醪白蚁醇”的诗句。苏舜卿也说:“霜柑糖蟹新醅美,醉觉人生万事?”

八是“蟹酿橙”。选用已经黄熟并且带两瓣叶片的大橙子,把顶部切下,挖去里面的肉瓤,留下少许橙汁,塞满蟹黄蟹肉,再盖上切下的带叶橙顶部,放入蒸锅中,加酒、醋,立蒸熟。吃时蘸醋、盐,滋味清香,令人油然而生雅趣。

九是“蛸蚌签”。这是用蟹肉制成的酱,只有江浙一带部分地区的厨师会制作。

此外,还有蟹包、蛸蚌馄饨、炒蟹等许多品种。

由于宋代的厨师广泛使用各种烹饪技术,不仅讲究味道鲜美,还注意造型优美,创造出了丰富多彩的蟹饌珍品。这在中国的饮食文化中,留下了引人瞩目的一页。

(网闻)

《食疗养生》栏目由七里香迷宗蟹协办

欢迎大家供稿,稿件被采用作者均有礼品相送

地址:光荣路与安居路交叉口向西20米路北

电话:0394-8171668 电话:13683948110

○最美味下酒菜○

大凡嗜酒之人,大都需要一碟下酒菜,俺虽然不大嗜酒,但偶然也能喝个二三两,当然,这要看心情,再一个也要看有没有好的下酒菜。有了好菜,固然就能喝了。

下酒菜有许多,如我们通常最常见的就有麻辣牛肉、泡椒凤爪、红油肚丝、凉拌猪耳、凉拌猪头肉、西芹腐竹、油炸花生米、椒盐蘑菇、豆芽面筋、尖椒皮蛋、东北拉皮、凉拌豆角、蒜泥黄瓜、姜汁菠菜、小葱豆腐、芥末三丝、炆连菜……当然,这要根据时令和自身爱好来选择。比如俺自己,如果是夏秋季节,俺还是喜欢喝啤酒,再就一碟凉拌苦瓜,不仅开胃降火,而且又能过瘾解馋!

而冬季里,白酒自然成了首选,此时若是一碟好的下酒菜,那是最好不过了。俺就热衷于豆油皮,这是农家里做豆腐时,在点浆之前,从似开非开的豆浆锅里用竹棍挑起的皮子。待晾干后,如需食用时,只需用温开水烫软,切成丝,配以黄瓜丝或海带丝和粉丝,调入适量精盐、味精、白糖、香油、醋、生抽、蒜泥、红油和香菜,拌

在我们周口,人们喝酒时几乎都要有下酒菜。这主要因为酒的主要成分是乙醇,进入人体在肝脏分解转化后才能排出体外,这样就会加重肝脏的负担。而下酒菜可以保肝,能减少酒对人体的伤害。说到喝酒必然会想到下酒菜,有好酒,再有合适的下酒菜搭配,方能喝得尽兴,吃得开心!酒桌上,你最喜欢哪些下酒

美酒还需配佳肴

匀后即成了一碟爽口的下酒菜了。豆油皮是纯天然的豆制品,根本不用担心有什么添加剂和有害物质,而且提取于豆之精华,食之油香滑嫩、薄筋脆爽,尽可以大快朵颐,尽情畅饮。

真正喝酒之人大都是不讲究菜肴的贵贱的,但一碟真正色泽艳丽、口味爽口的菜肴,却能使饮者喝得尽兴。这就要看菜肴的质量和烹调上是否清新怡人、赏心悦目?就拿油炸花生米来说,大多数嗜酒者都喜欢边嚼花生边饮酒。一是能遮掩酒对味蕾的刺激,二是能缓解酒在体内的扩散。花生米炸得成功与否也直接决定饮者喝酒的兴趣!这就要看色泽和口感,欠火则皮,过火则糊。要是有一碟油香酥脆的花生米佐酒,对于饮者自然是一大快事。

佐酒菜肴多为凉拌菜居多,而我们在制作凉菜时,大多蔬菜都需要焯水,焯水不仅使生的

食物成熟,同时还可以除腥去异、消毒杀菌。因为凉拌菜在调好味后就直接食用了,所以余水是一个非常重要的环节,即使是已经成品的熟食,如有必要,也最好是余下水,使得喝酒之人能吃得健康,饮得开心。

此外,对于喝酒之人,一般也并不刻意讲究场地和菜肴的品种繁多,只要有菜,就好比唱戏的有了配音,即可开场。哪怕有一包茴香豆,即使在荒郊野外,一样可以喝得尽兴。但如果有一碟品种丰富、花样繁多的下酒菜,那就是锦上添花了。一碟不同色泽、花样的蔬菜,能使饮者每次下箸都有选择性,刺激着味蕾的诱惑,更能激发人喝酒的欲望和激情。比方黄瓜和莲藕搭配,莲藕就先要焯水冰凉后才能一同调味。而莲藕与豆角搭配,白绿相间,仅色泽就是一大诱惑。还有就是生与熟、荤与素的合理搭配。只要注意归类好原料的性质和搭配好色泽,掌握了不同的味型特征,就能给酒桌上平添一道道清新怡人赏心悦目的下酒菜。

(陈亮)

我最喜欢的下酒菜征文

菜?下酒菜的搭配技巧都有哪些?为了丰富大家的生活,本报特举办“我最喜爱的下酒菜”有奖征文活动。

1.要求:征文体裁以散文、记叙文及随笔为主,原创,字数在

800字以内。

2.投稿方式:发送电子邮件至zkrb2578@126.com,并注明

本栏目由衡水老白干协办
公司地址:市工农路36号 电话:6089588

姓名、联系方式及“最美味下酒菜”征文字样。

3.本报对所有来稿进行评定并择优在报纸上予以发表,凡文章见报,作者可获得由衡水老白干提供的礼品一份。

生
口