



暖到心底的馇饭

寒冬腊月,北风卷着漫天的雪花,呼啸着,扑打着山野。街上冷冷清清,即使偶遇一两个路人,也都是行色匆匆,简着手,缩着脖子。这样的天气,没有什么要紧的事,谁也不愿意出门。天寒地冻,围着火炉烤火,才是最惬意的事情。尤其是,就着火炉吃一碗热气腾腾的馇饭,该是多么美气的事啊!

馇饭,是北方冬日常吃的一种农家饭,以杂粮面为佳,比如豌豆面、玉米面,即使最差强人意,也得是黑面(二面)。黑面,指的是小麦磨出的二道面,较一道面而言,颜色没有一道面白,粗糙一点。

馇饭分两种做法,甜馇饭或酸馇饭。做甜馇饭,玉米面是首选。做甜馇饭前,先炒两盘下饭菜。冬日,在北方的农家,大白菜和胡萝卜、洋葱炒在一起,就是最好的下饭菜了。若做酸馇饭,豌豆面为上,下饭菜可以少一些,但酸菜必不可少。深秋,勤快的主妇们早就用包心菜的老叶子,做了满满一缸酸菜。发酵好的酸菜,既可以用来做馇饭,又可以做酸菜包子、酸菜盒子、酸菜烩面等等。

做馇饭,先在锅里倒入适量的水,大火烧开。爱吃洋芋的,把洋芋切成块,一同放入水中。等水开了,改用文火,左手捏一把面,缓缓撒入开水中。边撒,边用木叉去搅动,防止结块。反复搅动下,锅里的水早就变成了一锅粥状,冒着泡泡。虽然是粗茶淡饭,但更能显示厨艺。若太稀,像浆糊;若太稠,成了搅团。稀稠的把握,正是一家主妇厨艺水平高低的体现。

大约十几分钟后,一锅热气腾腾的馇饭新鲜出炉。若是玉米面的甜馇饭,盛在白瓷碗中,圆圆的,黄澄澄的。在上面浇一层刚泼的辣椒油,红彤彤的,碧绿的韭菜、清脆的花盖腌的咸菜,也是不可或缺的。金黄的馇饭,红而亮的辣椒油,绿色的咸菜,红黄绿相互映衬。不用说了,光看一眼,就会让你食欲大增。如果恰好你刚从外边进屋,冻得手冰凉、脚直跺。此刻,几口馇饭下肚,寒意顿失,从里到外,暖烘烘的,别提有多舒坦呀!

前两天,朋友圈有人晒出了吃馇饭的图片,我的神呀!光下饭菜就十几种。照片下有人留言:一顿馇饭,吃出了武山十全流水席的味道。

无论是昔日裹腹的馇饭,还是如今豪华版的馇饭,寒冷的天气里,吃一碗热气直冒,暖到心底的馇饭,永远是武山人的最爱。(远方)

一位老美在晨练时不慎跌倒骨裂,就医后在家休养。几位同练的老中去看望,送他一袋特地从中国城买来的猪骨头。老美吃惊问道:“这是什么东西?”老中答道:“这是猪骨头啊,送给你熬汤喝。”老美不解:“为什么要喝这种汤?”老中解释道:“你不是骨裂了吗,喝骨头汤可以帮你快些恢复呀。”老美更糊涂了:“这是为什么呢?”老中说:“我们中国人讲究吃啥补啥,你的骨头受了伤,当然就要喝骨头汤来补骨啦。”老美打破砂锅问到底:“为什么吃啥就能补啥?再说为什么一定要用猪骨头?用牛骨头行不行?”为啥吃啥补啥,其实老中也说不清楚。

那么,“吃啥补啥”到底有没有科学道理?

● 形色补 不靠谱

“以形补形”的意思是,如果某种食物的形状与人体某个器官的形状接近,那么吃这种食物就能滋补该器官。例如吃核桃补脑,吃西红柿补心,吃胡萝卜补眼睛等。

民间有个说法:脑子不好多吃核桃,因为核桃仁的形状与大脑沟回的形状相似,因此吃核桃能补脑。研究表明,核桃含有丰富的 α -亚麻酸等不饱和脂肪酸,在人体内可以转化成DHA,有益于大脑发育。核桃还含有钙、铁等微量元素,对大脑神经细胞有益。不过这并不能验证“以形补形”,因为杏仁与腰果等坚果也富含不饱和脂肪酸,对大脑有益,而杏仁与腰果的外形却与大脑相去甚远。



吃火锅 美味健康两不误

冬季,美味的火锅又要安排上了,如何健康吃火锅,关键是看如何选择。

首选鸳鸯锅,清汤+番茄。清汤锅底大多是白水加葱片,低盐、无脂肪、无能量,是健康优选;番茄锅底中番茄红素含量高,酸甜鲜香,风味浓郁,兼具美味与健康。

▲ 火锅小料不宜多吃

香油、红油属于纯脂肪,油脂高、热量高、营养价值低;芝麻酱热量比香油低,但依然是高热量,不过可以添加蒜泥和一点火锅汤来稀

“吃啥补啥”到底有没有道理?



与“以形补形”类似,还有“以色补色”的说法。民间认为赤小豆和红枣具有红色外皮,吃了可以改善缺铁性贫血。但营养学研究表明,赤小豆的含铁量并不高;100克红枣的含铁量也仅为2毫克,且属非血红素铁,人体吸收率仅5%。因此,说吃赤小豆

释减少油脂摄入。最佳方法是自制调料,用酱油、葱、蒜、辣椒面自己调配。

▲ 多素菜少加工制品

菠菜、茼蒿、豌豆苗、生菜等绿色蔬菜都可以选,菌类拼盘也可来一份,冻豆腐、豆腐、豆腐片都适合涮着吃,就是油炸过的豆制品要少吃。肉类要选择鲜切肉,不要选择丸子类,丸子通常是加了淀粉加工制成,含盐量较高,添加剂较多。

▲ 吃火锅宜温不宜烫

口腔黏膜耐热温度65℃,而冒着泡的火锅温度是100℃。出现口腔、消化道溃疡一点不意外。总吃烫食的人食道癌发生几率比吃温热食物的人高出许多倍。正确姿势应该是:夹出来、控一控,汤水沥干,在小盘中晾到温热再吃。

▲ 吃火锅别伴冷饮

不要吃完火锅就马上喝冷饮,吃冰镇的水果,“如火如荼”地消化着食物的胃肠道突然遇上冷饮,会让胃部血管收缩,蠕动减弱,消化液分泌减少,消化功能差的人根本扛不住这种刺激,结果就容易出现消化不良、胃胀、胃痛、腹胀、腹泻等各种不良后果,甚至两三天都缓不过来。(伊羽雪)

和红枣能补血,乃是认知误区。

由此可知,“以形补形”与“以色补色”纯为简单类比,实属牵强附会。

● 脏补脏 不科学

“以脏补脏”的意思是,食用某些动物身体的五脏六腑,能促进人体相应部位的康复,或增强其功能。常见的说法有“吃血补血”“吃肾补肾”“吃肝补肝”等等。这些“以脏补脏”的说法有没有道理呢?

从科学的角度来看,动物脏器与人体相应脏器的形态、组织与结构上相似,特别是生物化学物质的种类及含量也相近。科学家自然想到,是否可以把动物脏器里对人体有益的物质,去粗取精提炼出来呢?事实上,现代制药业正是以动物脏器为原料,去其糟粕取其精华,制成了数百种生物化学药品。例如用动物的肝、肺、胃、脑、胰腺、软骨、胎盘,分别制成了肝精、肝宁、息喘平、胃膜素、胃蛋白酶、催产素、促皮质素等,以及多种酶类和激素类药物。这应该说是升级版的“以脏补脏”吧。

由此看来,有些“吃啥补啥”的说法的确有一定道理,有些说法则是错误的,需要对具体问题作具体分析,更重要的是不能滥用“吃啥补啥”。要补充什么营养,得依据自己身体情况来确定。单一的“吃啥补啥”不可行,还是应该遵循营养学提倡的三原则:多样、均衡、适量,这是健康膳食的不二法门。(黄宗慈)

眼干喝 石斛白菊茶



长时间用眼或过食肥甘厚味致使体内有热,就会出现眼睛干涩、眼痒、眼灼热、眼屎多、泪液不足等现象,治疗以养肝肾、润肺胃、清温热为主,喝石斛白菊茶可缓解眼睛干涩症状。

取石斛、枸杞各5克,白菊花、玫瑰茄各3克。洗净后放入茶壶中,沸水浸泡10分钟,即可。每日代茶饮,连续3-5天。

方中石斛味甘,性微寒,有滋养胃阴、生津液等功效,特别适合眼睛干涩、布满血丝、咽喉肿痛,口臭,心情烦躁等患者。枸杞味甘,性平,质润气和,可升可降,能补肾益精、养肝明目、润肺生津。白菊花性寒,味辛、甘、苦,可疏散风热、平肝明目、清热解暑,对发热头痛、目赤昏花、风热感冒、眩晕惊风等有治疗作用。玫瑰茄味酸,性凉,善敛肺止咳、降血压、解酒,可缓解疲劳、改善睡眠。此方性质偏凉,有滋阴养胃、疏散风热、清肝明目的作用。

需要注意的是,畏寒肢冷、面色苍白、大便溏薄及身体虚弱、呼吸短促、四肢无力、头晕体质的患者不宜饮服此茶。(胡佑志)

立冬如何进补

“冬季进补,上山打虎”,按照中国人的习惯,冬天是对身体“进补”的大好时节。怎么补?看完这篇大家就能心中有数了。

◆ 养胃——少寒多温

冬季进补应驱寒暖胃。从中医角度讲,冬季气候处于“阳消阴长”的过程,气温比较低,如果不注意保暖,不慎受凉,会使得寒邪内克于胃肠,导致胃肠不适。根据中医“虚则补之,寒则温之”的原则,在食补中采用温补类粥品进行调理,在膳食中应多吃温性、热性食物,以提高机体的耐寒能力。

◆ 养神——早睡晚起

养生最直接的方法就是早睡。专家指出,冬季应早睡晚起,着眼于“藏”,不轻易扰动阳气,也不过度忧心操劳、躁动心神。但因天气寒冷,睡眠会受到一定影响,建议有条件最好睡个午觉,也能有效预防冠心病、脑梗等心脏疾病的发生。

◆ 养肾——少咸多苦

寒冷的天气进补,饮食应少咸多苦。专家解释,按照中医理论,冬季为肾经旺盛之时,而肾主咸,心主苦。从五行理论来说,咸胜苦、肾水克心火。若冬季咸味吃多了,就会使本来就偏亢的肾水更亢,从而使心阳的力量减弱,所以就应该多吃些苦味的食物,以助心阳,这样就能抗衡过亢的肾水了。

我国幅员辽阔,进补也有

区域之分。专家提醒,中医里的立冬进补也有个地域原则:南方清补,北方温补,高原润补。

具体来说就是,北方地区的冬季天气寒冷,进补宜大温大热之品,如牛、羊肉等。而长江以南地区虽然已入冬,但气温较北方地区要温暖得多,进补应以清补甘温之味为主,比如鸡、鸭、鱼类。地处高原山区,雨量较少且气候偏燥的地带,则应以甘润生津之品的果蔬、木耳、冰糖为宜,比如冰糖炖雪梨就是不错的膳食。

还需要注意小环境,比如家中有暖气、空调的,环境就相对燥热一些,进补也要注意润燥。

◆ 白萝卜——消食清火

中医认为白萝卜能下气、消食、除痰润肺、解毒生津、利尿通便。冬季气候很燥,每个人的火气都很大,情绪也容易激动。尤其是老人的血管很脆弱,在这种气候下,着火点很低,更容易升高,若是适当喝点白萝卜汁也可以清理内火,不让情绪产生太多波动。

◆ 山药——健脾益胃

冬季适宜吃根菜,例如山药就是好根菜。山药是药食同源的食材,含有多钟对人体有益的营养素,比如皂甙、黏蛋白、黏多糖、氨基酸、维生素C等保健物质,健脾、益胃、益肺。而且,钾含量非常丰富。

◆ 莲藕——清热健脾

中医认为,藕生食能清热润

肺、凉血行瘀;熟吃可健脾开胃、止泻固精、补脑。冬天吃,不仅能清热润燥,还能“上下通气”,可以做成鲜藕炖排骨、莲藕粥等。

冬天户外活动少,保暖做得好,再加上室内取暖湿度降低,容易让人出现口干、便秘、咽疼等上火症状。因此,增加水分、维生素的摄入更加重要。

◆ 芡实鸡肉汤——益气养胃

胃不舒服大多数都是“作”出来的,如不注意保暖、吃刺激性食物等。冷天一定要暖胃,推荐芡实鸡肉汤。药食兼优的芡实、菱角、板栗等是养胃佳品,具有补中益气、开胃止渴、固肾益精等功效。冬季可用芡实、红枣或花生仁炖汤服,或用芡实炖鸡肉或者芡实炖瘦猪肉等。

◆ 栗子羊肉汤——补肾强筋

羊肉性热,板栗性温,冬天进补喝此汤就再合适不过了。羊肉性热、味甘,中医多用于治疗肾阳不足、腰膝酸软、虚劳不足、贫血、产后气血两虚、腹部冷痛、体虚畏寒等症。栗子可用于养胃健脾、补肾强筋,是不错的冬季进补佳肴。

◆ 红薯生姜汤——益气润肠

冬季正是吃红薯的季节,它具有健脾养胃、润肠通便的作用。搭配温中散寒的生姜,还能起到益气润肠的作用,这样一碗暖身甜汤,适合体质虚弱而大便不通的人食用。

(卜庆萍)

早餐补蛋白是关键

一日三餐,哪一餐最重要?当然是早餐啦!早餐一定要营养均衡,合理搭配,尤其是补充足够的蛋白质,给新的一天提供能量和活力,增强免疫力。现在教大家几种方便又营养的早餐做法。

韭菜鸡蛋锅贴

韭菜、鸡蛋、馄饨皮、食盐、五香粉、蚝油、香油、食用油。

韭菜洗干净,沥干水分后切碎,加入一勺油拌匀,防止出水。鸡蛋打入碗中,搅散。起锅加油烧热,倒入鸡蛋液大火煎熟,炒成碎块后盛出。把炒好的鸡蛋倒入韭菜中,加入适量食盐、蚝油、五香粉、香油,搅拌均匀。用馄饨皮包入韭菜鸡蛋馅,捏成锅贴。平底锅加油烧热,下入锅贴小火煎至颜色金黄,即可出锅。

早餐营养鸡蛋饼

中筋面粉、食盐、牛奶、鸡蛋、胡萝卜、洋葱、火腿肠、食用油。

碗里倒入2大勺面粉,再倒入一盒纯牛奶,用筷子搅拌成细腻的面糊。打入4个鸡蛋,搅拌均匀,让鸡蛋液和面糊充分混合。胡萝卜洗净,擦成丝后切碎,火腿肠切丁,洋葱切葱花,把胡萝卜、火腿肠、葱花放入面糊中,加入适量食盐、五香

粉、食用油搅拌均匀。起锅加油烧热,舀一勺混合面糊倒入锅中,用铲子刮成薄饼,小火烙至定型,翻面后继续煎一会儿,等到两面都金黄后即可出锅。

肉末蒸鸡蛋

鸡蛋、猪肉、食盐、生抽、料酒、胡椒粉、香葱、食用油。

在碗里打入2个鸡蛋,加入适量盐搅拌均匀,再加入1.5倍的清水,鸡蛋搅拌均匀后过滤一下,撇掉表面的浮沫,这样鸡蛋羹才光滑。把鸡蛋液盖上盘子或包上保鲜膜,蒸锅加水烧开,放入鸡蛋液蒸10分钟。大火煮开后要用小火。猪肉洗干净剁成肉末,加入适量食盐、生抽、料酒、胡椒粉、食用油,搅拌均匀备用。鸡蛋羹蒸到6分钟左右时,把肉末团成丸子,压成薄饼,铺在鸡蛋羹表面,盖上盖子继续蒸4分钟就行了,把鸡蛋羹取出来,淋上生抽、香油,撒上葱花即可。

豆腐虾仁菌菇汤

豆腐、大虾、鸡蛋、白玉菇、香葱、食盐、食用油。

大虾去头去壳去虾线,洗净后加入料酒、胡椒粉、生抽,腌制10分钟。豆腐洗干净切块,白玉菇去根、洗净。锅里加油烧热,打入2个鸡蛋,小火煎成两面焦黄的荷包蛋,盛出备用。锅里留底油,放入葱花爆香,倒入腌好的虾仁翻炒至变色,倒入开水后加入豆腐、白玉菇和煎好的荷包蛋,大火煮5分钟,出锅前放入适量盐、香葱即可,味道鲜美。(黄娜)

