

养生之道

别让萝卜吃了“白吃”

萝卜在我国民间有“小人参”之美称,也有“萝卜上市,医生没事”“萝卜进城,医生关门”“冬吃萝卜夏吃姜,不找医生开药方”等诸多说法。可是萝卜该怎样吃才能达到它强身健体“不要医生开药方”的功效呢?

记者采访发现,虽然刚入冬不久,但是很多人已经买了大量胡萝卜、白萝卜储备在家,跟其他的蔬菜混在一起炒着吃或炖着吃,希望能够好好养生一把,并且颜色上红白相间,很是美观。

其实,这两种萝卜混吃的方法很不科学。市中心医院营养科医生王朝霞解释说:首先,二者的烹调方法不同。白萝卜适合生吃,胡萝卜适合熟食,因为白萝卜中富含淀粉酶、维生素C、干扰素诱生剂等,正是因为富含这些成分,所以才能起到促进消化、增进食欲、增进免疫、抗癌防癌的作用,而这些成分恰恰都不耐热;胡萝卜中富含的胡萝卜素,要油炒才能更好地吸收利用,如果生吃,70%以上不能被吸收。

二者的营养成分也不能共存:白萝卜中的维生素C含量极高,但胡萝卜中却含有一种叫抗坏血酸的分解酵素,它会破坏白萝卜中的维生素C。一旦二者混炒,白萝卜中的维生素C就会损

失。不仅如此,在与含维生素C的蔬菜配合烹调时,胡萝卜都充当了破坏者的角色。另外,还有胡瓜、南瓜等也含有类似胡萝卜的分解酵素,最好不要和白萝卜一起混吃。如果实在想把胡萝卜和白萝卜混在一起吃的话,可以加些醋,这样就会减弱抗坏血酸的作用,从而保护白萝卜中的维生素C。

还有人习惯边吃胡萝卜边喝酒,这种做法也不可取。王朝霞说,酒与胡萝卜同食会加重肝脏负担,损害肝脏。酒精对肝脏的毒害是大家所共知的,而胡萝卜中丰富的β胡萝卜素也需要通过肝脏转化为维生素A,因此,胡萝卜与酒精一同进入人体,对肝脏会有影响。特别是在饮用胡萝卜汁后不要马上饮酒。

另外,萝卜虽好,也并非人人皆宜。王朝霞说,白萝卜为寒凉蔬菜,阴性偏寒体质者、脾胃虚寒者不宜多食。胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂等患者少食白萝卜。服用人参、西洋参、何首乌等补药时不要吃白萝卜,以免药效相反,起不到补益作用。此外,由于食用生萝卜产气较多,对溃疡病也不利,所以有此类疾病的患者要少吃萝卜。

王朝霞说,萝卜含有能诱导人体自身产生干扰素的多种微量元素,可增强机体免疫力,并能抑制癌细胞的生长,对防癌、抗癌有重要意义。萝卜中的芥子油和膳食纤维可促进胃肠蠕动,有助于体内废物的排出。常吃萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压,能预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。萝卜适用于烧、拌、做汤,也可作配料和点缀。

萝卜种类繁多,生吃以汁多辣味少者为好,平时不爱吃凉性食物者以熟食为宜。萝卜除可生食、炒食外,还可做药膳、煮食,或煎汤、捣汁饮,或外敷患处。

(杨寒冰)



食疗养生

香菇配油菜 降脂又防癌

香菇扒油菜,不仅融合了香菇的清香爽滑和油菜的嫩绿青脆,色香味俱全,而且,二者都是降脂能手,共同入饌,功效加倍。

香菇享有“菇中之王”的美称,自古被称为“长寿菜”。它营养丰富,香气沁人,是种高蛋白、低脂肪的保健食品,有健脾益气、安神美容、益胃和中、解毒、抗肿瘤等功效。

做这道香菇炒油菜,既可用鲜香菇,也可用干香菇。若用干香菇烹调,需要用30℃~40℃的温水提前浸泡20分钟。浸泡香菇的水不要倒,用水调些淀粉勾芡是这道菜口味醇香的诀窍。

油菜的营养含量称得上是蔬菜中的佼佼者。它不但富含维生素C,而且还含有钙、铁等多种矿物质和蛋白质。值得一提的是,油菜是低脂蔬菜,其富含的膳食纤维,能宽肠通便、缓解便秘,清除体内的“垃圾”,有助于预防肠道肿瘤,同时有很好的降脂功效。

香菇扒油菜,做法很简单。原料:油菜500克,香菇10个左右,葱、姜、盐、花椒、淀粉、味精适量。做法:1.香菇洗净备用,油菜洗净切段,葱姜蒜切末。2.在锅里放油,放入花椒爆香后捞出。3.倒入香菇、葱姜末同炒,加少许料酒、糖和盐。4.油菜入锅后,快速翻炒,加蒜末。5.加少许盐、味精炒匀后,把泡香菇的水调入少许淀粉,勾芡即可出锅。(人民网)

糖友应吃老玉米

香喷喷、金灿灿的玉米,几乎人人见人爱。再加上玉米是粗粮,又有许多食疗保健价值,许多糖友更将玉米当作了自己的最佳主食。不过,现在的玉米品种越来越多,到底哪种更适合糖尿病人呢?

不同的玉米风味各异,营养成分也略有差别。大连营养学会副秘书长王兴国告诉记者,不同的玉米升高血糖的效果也是不一样的。其中,甜玉米升糖速度最快,黏玉米第二,升糖最慢的是老玉米。

糖尿病人在选择主食的时候,除了要考虑总量,更要考虑这些食物升高血糖的速度。因为升糖速度快的食物,消化吸收后血糖下降也快,血糖骤升骤降,对糖尿病人的伤害更大。吃玉米的时候,最好选择升糖慢的品种。甜玉米含糖分最多,升血糖最快;黏玉米的黏性主要来自于其中的支链淀粉,升血糖的速度也高于老玉米;老玉米的支链淀粉略少,粗纤维更多,升血糖最慢,最适合糖尿病人。

另外,对糖尿病人来说,玉米最好只当主食,不要拿来做菜。解放军309医院营养科主任张晔说,“咸蛋黄玉米粒”、“松仁玉米”等菜不适合糖友。如果吃了足够的主食,再吃这些玉米做的菜,很容易导致主食摄入超标,不利于病情控制。张晔建议,吃玉米要掌握在75~100克。“如果是新鲜的玉米棒子,一个就够。”(人民网)

美味人生

红枣甘蔗羊肉汤

在数九寒天的寒冬,人们除了增添衣物御寒外,大多数人家都会买回羊肉炖汤来补补身子。这几乎成为了一个惯例,可是到了冬至节前后,羊肉价格常常贵得离奇,普通人家是舍不得花钱卖羊肉吃的。

小时候,每次冬至前后随母亲上乡场赶集,总能看到羊肉米粉店外的木架上,挂着对半剖开的羊肉,色泽红中带白,煞是抢眼。店内高朋满座,食客络绎不绝,有些老者还在那里小酌两杯。看他们吃得津津有味的样子,我羡慕不已,那香味太诱人了,整条街上都是炖羊肉的滋味。我咽咽口水,望望母亲,嗫嚅着说道:“妈,我想吃碗羊肉米粉。”可是母亲装作没听见,三步并作两步地就把我拖走了。

那天回家,我很不高兴,一句话也不想说。父亲见我有些不对劲,就凑过来问道:“老三,咋回事?”我委屈地说:“爸爸,我想吃羊肉。别的小朋友都能吃,我为啥不行?”说完,我的眼泪居然出来了。父亲无奈地搓搓手,默默地走过去和母亲商量:“就让娃娃吃顿羊肉吧,大不了我干活跑快点!”不知道母亲是怎么回答的,反正

父亲下午就从乡场上带回了一斤多山羊肉。父亲还承诺说:“每年开春,我们就买回一只小山羊喂养,那么到了冬至节前后时,不仅自己可以吃羊肉,还可以卖给羊肉店换钱。”

父亲说到做到,从此我们家每年冬至节都吃上了羊肉汤,至于羊肉米粉、羊肉泡馍就更不在话下了。每天放学后,做完作业,我就牵着山羊到草地上去吃草。这样,也给我的儿时生活增添了不少乐趣。

父亲最擅长做的就是红枣甘蔗羊肉汤,汤味鲜美清甜,具有良好的温补功效。主料就是羊肉约750克;辅料是:红枣25克,削皮甘蔗50克,姜块30克,葱结20克,八角2粒,萝卜约250克;调料是:精盐6克,味精3克,料酒15克,清水2000克。

制作方法:1.洗净羊肉,斩成块,焯水,洗净杂质。2.将羊肉、红枣、甘蔗、姜块、葱结、八角、萝卜放入锅内,加水、料酒、大火烧开后,中火炖至汤液浓缩成1000克左右,放精盐、味精调料,再炖约10分钟,然后去掉姜块、萝卜、甘蔗、葱结、八角后即可食用。

(彭忠富)

“九弟”商标获批复
我市知名饭店也开始讲品牌

□记者 付永奇

本报讯 近日,由我市青年农民陈列夫妇申报的“九弟”商标已经获国家工商行政管理总局商标局正式批复,这为九弟生蚝城开拓市场、走向连锁提供了强有力的支持。

位于汉阳路上的九弟生蚝城于2003年4月15日开业,是周口名吃一条街最早的一家饭店。该店经理陈列根据现代人口味的特点需求,结合滋补养生的饮食原则,开创了新疆烧烤、面点、精品川菜,并实行全天候经营模式。特别是近几年,该店致力于研究、开发、宣传以生蚝为代表的海鲜菜肴,始终坚持“味纯正、营养均衡、滋补养生”的保健原则,选优质原料,用独特的烹饪手法,做出佳肴,受到周口

市民的喜爱。该店的生蚝主题餐厅、橄榄油示范餐厅,以原滋原味、健康营养获得业内人士好评。经过8年发展,现在饭店营业面积从最初的几十平米发展到现在的近500平方米,从业人员也从最初的几人发展到现在的30多人。2010年,该店被评为“周口市民最喜爱的饭店”,2011年,在周口市第三届烹饪技能大赛上,该店创新菜品地中海生蚝获得大奖。

据介绍,“九弟”商标所涵盖的经营范围包括旅馆、饭店、流动餐饮、自助餐等。该商标的成功注册,为九弟烧烤城的的扩张和发展提供了坚实基础。该经理陈列表示,他将以“九弟”商标获批复为新的起点,竭力打造“吃在周口,味在九弟”的餐饮品牌。

周口市民最喜爱的茶行

天诚茶行
天诚茶行
天诚茶行
茗仕茶行
心怡茶庄
恒昌茗茶
台湾茶·茗仁茶庄
子曰清韵茗茶

(八一路)
(七一路)
(中州大道)
(七一一路)
(文明路)
(黄河路)
(黄河路)
(美帝上城)

6010699
6010199
6089099
8278566
6175068
8368287
8396369
8125656

周口市民最喜爱的饭店
订台热线
本栏目由

淮阳·润德国际酒店
鲍喜堂 协办
订餐电话:0394—2650888

周口百春永和豆浆
一店:八一南路 8685666
二店:七一路 8916666
三店:育新街东路 8260111
东云阁大酒店
周口店:周口迎宾大道 8686865
项城店:项城市青年路 4322836
北京酱骨头
地址:庆丰东街 8591888
加盟电话:13525702088
信阳私房菜
一店:文明南路 8363588
二店:汉阳南路 8395855
三店:汉阳中路 6191777
紫荆花园酒店
地址:工农路南段 8563888
重庆醉鱼头火锅
地址:光荣路 8211222 8208333
周口农家大院
地址:中州大道南段 8390277
峰基酒店
地址:七一东路 8102999
崔园大酒店
地址:大庆路与北环路交叉口 8935656
荣华楼(道和商务酒店)
地址:八一中路 8223895 8263895

中州国际饭店
地址:文昌大道 8519966
新品海楼酒店
地址:汉阳路 6197666 6197888
信阳人家
地址:汉阳路 8238986
喜捞宝滚锅牛肉
一店:文明北路 8233223
二店:光荣路 8220111
淮阳店:龙都大道 18939603959
刘家老母鸡中式快餐
地址:人民路与大庆路交叉口 8226569
稻香居
一店:庆丰中街 8599969
二店:大庆北路 8569696
夏威夷生态园酒店
地址:周商南路 8201111
粤海城
地址:邦杰路 8394980
粤海美食广场
地址:七一路 8275116
上海世家
地址:大庆路 8266642
粤海杂家菜
地址:汉阳中路 8238936
大别山
地址:汉阳中路 8234957
渔人码头
海鲜城:汉阳南路 8362555 8363555
郸城店:城府东路 3265555
越秀酒店
地址:七一路 8223333 8233333
越秀商务酒店
地址:八一北路 8568333
皇家越秀
地址:周口大道 8819999 8853333

九弟生蚝城
地址:汉阳中路 6129878
味道江湖火锅
地址:汉阳路 8599777
锦绣江南酒店
地址:黄河东路 8318787
怡景田园休闲农庄
地址:市南开发区 1560394116
代驾电话:13803940018

千味居
地址:光荣路中段 8288000

欢迎更多饭店加盟本栏目
咨询电话:8599376