

养生之道

# 冬天多吃点山药胜过吃补药



### 营养及保健功能

山药外形为细长的圆柱状,有着土褐色的外皮,并长着一些杂须,可谓貌不惊人。但这模样一般的山药却有着充满灵秀的内质,它肉质洁白细嫩、质地柔滑鲜嫩,而且还含有丰富的营养物质,对人体的健康十分有益。

山药的营养成分丰富,每100克含蛋白质1.5克,碳水化合物14.4克,钙14毫克,磷42毫克,铁0.3毫克,胡萝卜素0.02毫克,硫胺素0.08毫克,核黄素0.02毫克,尼克酸0.3毫克,抗坏血酸4毫克。此外还含有蛋白质、氨基酸、多酚氧化酶等营养成分,具有诱导产生干扰素、增强人体免疫功能的作用。

在山药中还有一种重要的营养成分,那就是薯蓣皂苷,被称为天然的DHEA(去氢表雄酮)。这类成分有助于体内合成各种荷尔蒙,有荷尔蒙之母之称,能促进皮肤表皮细胞的新陈代谢,提升皮肤的保湿功能,并对改善体质也有一定的帮助作用。

山药中富含纤维素以及胆碱、黏液质等成分,能供给人体所需的大量黏液蛋白,而且这是

一种多糖蛋白质的混合物,对人体有特殊的保健作用。这种黏液蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管的弹性,防止动脉粥样硬化过早发生;同时它还能减少皮下脂肪堆积,避免出现肥胖;而且这种黏液多糖类物质与无机盐相结合时,还可形成骨质,使软骨富有一定的弹性,有助于预防老年人骨折。

山药还有很高的药用价值。中医认为,山药性甘平、无毒,它具有补脾益肾、养肺、止泻、敛汗之功效,是很好的进补“食物药”。

### 适合食疗人群

打算冬季进补的人:秋冬进补前吃点山药,更有利于补品的吸收。山药为补中益气药,具有补益脾胃的作用,特别适合脾胃虚弱者进补前食用。将山药、大枣、米(粳米、糯米各一半)熬成粥,就是很好的选择。

手脚冰凉的女性:中医认为,手脚冰凉与体质虚弱有密切关系,而山药乌鸡汤和龙眼山药羹均具有很好的补中、益气、养血作用,特别适合手脚冰凉的女性。

易患感冒的老人:山药具有健脾益气的的作用,因此,多汗、反复感冒的气虚患者在秋冬季应该适度增加山药的摄入量。可以把山药炒食、蒸食、拔丝,也可以与大米、小米、大枣一起煮粥食用。

消化不良者:山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,能促进脾胃的消化吸收功能,是一味平补脾胃的药食两用之品。不论脾阳亏或胃阴虚,皆可食用。临床上常用于治疗脾胃虚弱、食少体倦、泄泻等病症。

男女肾亏:山药含有多种营养素,有强健机体,滋肾益精的作用。大凡肾亏遗精,妇女白带

多、尿频等症,皆可服之。

肺虚咳嗽者:山药含有黏液质,有润滑、滋润作用,故可益肺气、养肺阴,治疗肺虚久咳之症。

糖尿病患者:山药含有的黏液蛋白,有降低血糖的作用,可用于治疗糖尿病,是糖尿病人的食疗佳品。

肝昏迷者:近年研究发现,山药具有镇静作用,可用来抗肝昏迷。

老年心脑血管病患者:山药含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素,能有效阻止血脂在血管壁的沉积,预防心血管疾病,取得益志安神,延年益寿的功效。

山药作为美食,它的做法多种多样,既可以“拌”、“炆”、“炒”,又可以“炖”、“焖”、“烤”,随您的喜好,想怎么做就怎么做。

### 特别提醒

值得注意的是,山药中的淀粉含量较高,胸腹胀满、大便干燥、便秘者最好少吃。山药是偏补的药,甘平且偏热,体质偏热、容易上火的人也要慎食。有些人爱用山药涮火锅,若再配上麻辣小料,那更是热上加热,也最好少吃。

糖尿病患者不可一次吃过量的山药,食用量较大时应适当减少主食的量。如上所述,山药能滋阴、补肾、降血糖,能治疗糖尿病。但这里有一个量的问题,糖尿病患者如果要把山药当食品吃,就会对血糖产生一定影响。

胃肠道不好的人吃山药时,不要同时服用小苏打片等碱性药物,以免小苏打使山药中的淀粉酶失效。山药中的薯蓣皂苷可以合成荷尔蒙,如睾酮激素和雌激素,因此,男性前列腺癌患者、女性乳腺癌患者都不宜食用。

(健康网)

## 香飘七里 异国风味

### 缅甸野生海蟹登陆周口

□记者 付永奇

本报讯 近日,一家名为“七里香迷宗蟹”的特色饭店在市区光复路与安居路交叉口悄然开业,引来大批食客前来品尝。“吃遍天下百样菜,不抵水中一只蟹!”许多市民这样评价“迷宗蟹”。

据了解,该店主要食材迷宗蟹采用缅甸之野生海蟹,产自波格力(靠近首都仰光),自古以来便拥有“亚洲名蟹”的美誉。缅甸海岸线长3200千米,是螃蟹生长的天然之地。由于缅甸是以农业为主的国家,只有很少的轻工业,因此,缅甸海域的螃蟹没有受到污染,是真正的天然无污染野生螃蟹。因而缅甸肉蟹个个生猛,壳薄肉嫩,味道鲜美,营养丰富,是美食中的精品。而且有清热解毒,补骨添髓,养筋接骨,活血祛痰,利湿退黄,利肢节,滋肝阴,充胃液之功效。“迷宗蟹”被

空运到中国后,由受过专业培训的大师采用我国传统烹饪手法,配以上海年糕做底,融合我国“南甜北咸酸西辣”四大烹饪优点,故名“迷宗蟹”。

“迷宗蟹”吃法有两种,一种是干炒装盘,一种是油锅浸炒。油锅浸炒锅汤鲜甜,蟹色橙红,香味浓郁,鲜味不失。口味咸辣鲜香又略带微甜,肉质肥满而鲜嫩。先吃蟹壳,再吃蟹身,最后吃那两只大蟹钳,真是唇齿留香。蟹吃完以后,还可以在干锅中倒入秘制高汤,涮一些爽口蔬菜之类的,一锅多吃。在七里香不仅能吃到鲜美的螃蟹,还有七里香鱿鱼虾和七里香风翅虾也是味道别致。再配上正宗的绍兴女儿红黄酒,能给人不一般的享受。

此外,该店锅底内以糯米粉与粘米粉为原料做成的上海年糕,筋道十足,嚼起来口感特别好,也可让我们北方人领江南美食的风味。

## 项城市德银饭店荣获

### “河南省清真餐饮名店”称号

□晚报记者 金月全

本报讯 在日前举行的河南省首届清真食品展暨清真名企名品名店评选活动中,项城市德银饭店被省民委、省商务厅、省卫生厅、省地税局、省工商局、省质量技术监督局、省食品药品监督管理局等7家单位授予“河南省清真餐饮名店”荣誉称号。

11月30日上午,项城市有关部门为该饭店荣获“河南省清真餐饮名店”称号进行了挂牌。据悉,这是项城市此次唯一获此殊荣的饭店。

据了解,项城市德银饭

店是一家三星级旅游清真饭店,坐落在该市西大街繁华的商业中心,拥有156间客房,22间大小不同、风格各异的特色餐饮包房。

在此次评选活动中,全省105家清真食品生产企业参展,90余家清真餐饮公司参与评选。经过有关专家组成的评审委员会的严格评审,授予46家清真食品生产企业“河南省清真食品知名企业”称号,授予57个清真食品品牌“河南省清真食品知名品牌”称号,授予62家清真餐饮店“河南省清真餐饮名店”称号。

## ○最美味下酒菜○

### 盐水花生

记得10多年之前,在我们单位同科室有十几个同事,大多是刚毕业分配来工作不久的年轻人。工作之余经常结伴出去去看电影、旅游、野餐。更多时候则是下班后聚在一起喝酒聊天消磨时光。那时候没有大排档,大家刚工作,工资低,经常去饭店开销太大,所以更多的是轮流去某个同事家里AA制聚餐。记得那时常常是下班前大家就集体讨论列好菜单,一下班立刻兵分几路,一路杀向菜市场买菜,一路直奔商店买酒,还有的被派去购买水果。采购完毕之后,大家汇集一起,分工明确,一齐动手,洗的洗,烧的

烧,忙得不亦乐乎!人多力量大,很快就弄齐了

下酒菜,接着就开始干杯了!那时口袋里没几个钱,吃的大都是一些便宜又方便的下酒菜,印象中餐桌上出现最多的就是炒螺蛳、盐水花生、盐水毛豆、盐水虾,还有就是小海鲜之类。尽管吃的不是什么高档菜肴,但是大家都吃得很开心,吃完喝完了还会玩点小游戏,稍不留神时间就已经是半夜,常常都赶不上末班车,只好搭伴拼车回家。

聚餐几乎每个月至少会有1-2次,持续了大约二三年。当计划经济逐渐向市场经济转变,

单位也从吃皇粮变为找米下锅。经济效益日趋低下,年轻的同事们纷纷跳槽各奔东西。随着一个又一个同事的离去,参加聚餐的人数越来越少,后来不得不以散伙而告终。最后我也离开这里去了别的地方。

好多年过去了,一直都很怀念那段时光,除了少数几个同事还偶有联系之外,其余的大都已失去联系多时。不知道各奔东西的你们现在还好么?在这里祝福你们一切顺利平平安安!

(王先)

## 我最喜欢的下酒菜征文

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“我最喜欢的下酒菜”有奖征文活动。

1.具体要求如下:征文体裁以散文、记叙文及随笔为主,原创,字数在700字以内。

2.投稿方式:发送电子邮件至zkrb2578@126.com,并注明姓名、联系方式及“最美味下酒菜”征文字样。

3.咨询电话:0394-8599376

本栏目诚邀冠名企业。

**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:七一中路 8916666  
三店:育新街东路 8260111  
东云阁大酒家  
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:光复路 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:光复路 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:七一中路 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:七一中路 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:黄河南路 8318787  
怡景田园休闲农庄  
地址:市南开发区 15603941116  
代驾电话:13803940018  
千味居  
地址:光复路中段 8288000  
欢迎更多饭店加盟本栏目  
咨询电话:8599376