

养生之道

春季养生菠菜粥

春季生发,万物萌生,也是调养身体的好时机。中医养生四季侧重有不同,春补五脏应以养肝为先。在众多的蔬菜之中,适宜养肝的就有菠菜。菠菜为春天应时蔬菜,具有滋阴润燥、疏肝养血等作用。

梁实秋《雅舍谈吃》谈到菠菜,开篇就说:“我们常吃的菠菜,非我土产,唐太宗时来自西域。……菠菜不但可口,而且富铁质。”菠菜是舶来品,唐朝时传入中国。《唐会要》载:“(唐)太宗时,尼泊尔国献菠薐菜,火熟之,能益食味。”所记乃唐朝贞观二十一年,尼泊尔国王那拉提波从西域带回一种蔬菜贡给唐太宗,故其名叫“菠薐菜”,即今日的菠菜。

菠菜菜叶青翠碧绿,菜根红艳,又称为赤根菜。有尖叶者,有圆叶者,尖的菠菜叶确如宋朝诗人刘子翥所咏的形似箭簇:“金簇因形制,临畦发咏叹,时危息擗佩,楚客莫勿兰。”(《园蔬十咏》)极为常见,所以普通,菠菜不过是一种“菜中凡品”。作为凡品的菠菜吃法是很多的,煮粥即是一种普通吃法。春季养生可用菠菜来煮粥。

菠菜粥的具体做法是,原料为菠菜100克、粳米100克。取新鲜连根菠菜,洗净后用手撕开。粳米淘净,加水煮粥至米烂汤稠,临熟放入菠菜,加食盐调味即可。每日早晚食用。



菠菜粥特别适宜于老人、小孩和病人。如给婴儿吃加碎菠菜做的菜粥,既富营养又易吸收。菠菜粥具有补血、止血、和血、润肠的效用。适宜于缺铁性贫血、衄血、便血、坏血病以及大便涩滞不通等症的食疗。菠菜中维生素K的含量在叶菜中是最高的,而这与其止血作用有关。菠菜富含铁,妇女经期中可多食此粥。《本草纲目》有:“菠薐菜粥,和中润燥。”《儒门事亲》有:“菠菜粥治久病大便涩滞不通及痔漏,宜常食之。”菠菜是

性滑的,滑能通窍,凡久病大便秘结及痔漏大便困难者,吃菠菜粥十分有益。因其性滑,对于肠胃虚寒、便溏腹泻以及遗尿者忌用。

煮菠菜粥的注意点是,宜选用新鲜的菠菜,变色或放置过久者不宜食用;菠菜中含有草酸而略带涩味,先放水中焯一下,以去除草酸,随即捞出,再煮粥,即无涩味。

菠菜这一“焯”,很值得提倡。在老人、孩子的餐桌上,菠菜已经越来越少见了。这缘于许多人认为,老人和孩子是需要补钙的群体,而菠菜含草酸多,草酸是钙的克星,怎么能让菠菜露脸呢?其实,只需要焯一下,既可以除去大部分草酸(有资料说菠菜经开水焯过可除去超过52%的草酸),去掉了其令人颇不快的涩味,又使菠菜不失翠绿的色泽和滑嫩的口感。注意在焯菠菜的时候,水要多些,在沸水中焯一两分钟即可。

缺乏叶酸(维生素B11)会导致脑中血清素减少,还会诱发抑郁症、早发性痴呆甚至精神性疾病。如果人无法正常摄取足够的叶酸,连续5个月以上,则会出现无法入睡、健忘、焦虑等症状。虽然几乎所有的绿色蔬菜、水果中都含有叶酸,但菠菜中含叶酸和维生素B10是最多的。所以,我们选择吃菠菜并快乐着。

(辛华)

广告

食疗养生

香椿

阳春三月,万物复苏。人们随着阳光丽景的到来,不仅心情好转起来,胃口也自然好了许多,而这时,阳春奉献给人们的最佳美食就莫过于香椿了,这时香椿树的枝头,已生出一茬紫红色的叶芽,嫩嫩的、粉粉的,小心采摘下来,将它切碎,春的气息、春的韵味就已沁人心脾了。将切碎的香椿融入打散的鸡蛋液中,添点精盐,慢慢搅匀,将少许油倒入锅中,待油烧热,将伴有香椿叶的鸡蛋液倒进热锅中,翻炒片刻,一盘香椿炒鸡蛋就出锅了。那扑鼻的香味诱得你来不及盛饭,就会迫不及待地夹一口放进口中,顿时,那嫩嫩的鸡蛋、脆脆的香椿在你口中滑爽起来,让你越嚼越有味,瞬间,你会感觉

到余香满口、余味无穷,喜欢吃香椿的人可以说:香椿炒鸡蛋的美味超过了任何山珍海味。而且吃过一次香椿就会让你入口难忘,永久会留恋香椿那特殊的美味。香椿和鸡蛋可以说是最佳搭配,香椿提高了鸡蛋的品质,让鸡蛋这一普通食物提高到了高雅的层次。香椿自古就被列入小八珍,它常被作为贡品进入皇宫,而香椿炒鸡蛋自然也成了帝王妃餐桌上最受欢迎的一道菜肴。

香椿真称得上是一道不可思议又富含哲理的美食。它原本是椿树上的树叶,而大自然中能吃的树叶少之又少,香椿不仅独占鳌头,而且食之味美,这不能不说香椿真是难能可贵,是大自然的

特殊造化了。香椿也并非奇花异草,出身高贵,它常生长在荒坡路边、农家宅院,然而,它既能作为皇家贡品,又是平常百姓随采之物,这样看来,香椿是高雅平俗两相宜了。

香椿味虽美,却不是人人都喜爱享用的。有的人一开始就很难接受香椿特殊的美味,只有在大胆尝试一两次后,细细品味,才能领略到香椿的美味。一棵香椿树,一年最多采两次,采多了就会失去香椿的美味,如味同嚼梗了。

可见美好的东西不在于多,而在于精。世上任何美好的东西都有仿品,香椿也不例外,既有香

椿,也有臭椿,其嫩叶长相跟香椿几乎无二,然只要采上一叶在手中揉搓,其味无香,其冒充身份就让人嗤之以鼻了。

香椿不仅是一种美食,而且还是保健良药。它能清热解毒、健胃理气、润肤明目、提高机体免疫力。记得我小时候,长在乡村,有一日,肚疼如绞,肛门中居然爬出一条蛔虫,奶奶闻知,立即采来一把香椿,用水煎了,让我一口气喝下,只一时半刻,蛔虫就从我体内尽数打出,自此,蛔虫就在我肚中绝迹矣!由此,我对香椿就有了一种感恩之情,香椿的香就长存在我的心里了。

(高延萍)

《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○

清炒莴笋丝

我嗜酒,在他走后。薄雾黄昏里,倚坐在宽大的窗台上,远处是川流不息的车水马龙,近处是高楼大厦,天色渐暗,华灯初上,一盏盏桔色灯光亮起,夜幕下便又多出一个温馨画面。

我独自端一杯酒,沾唇,酒入口,一股醇香热流入口,夹一口菜呷酒,常伴我面前的是一盘酸辣莴笋丝。独酌时,我总是固执地只炒

这道菜,温酒的时刻,把莴苣除叶去皮切丝,取三两个红椒相伴,清炒入盘,莴苣炒后更显绿得透明,红绿相间的莴苣丝格外引人食欲。

喝一口酒,夹一口莴苣丝,炒前滤过一遍冷水,苦味已经去除了大半,喝过酒再吃它,越嚼,那淡淡的苦味越模糊,反倒生出一股津津甜味。还记得第一次下厨,手忙脚乱,手上还被锅里溅出的油烫出一个泡,却被挑剔说切出

的莴苣丝像橡皮,我矫情地哭了许久,委屈自己手上的伤、担心从此变成黄脸婆,哭过之后却是更努力地照着菜谱提升厨艺。不多时,橡皮就变成纤维丝条,细密如发。

然而,风云变幻,厨娘脸未黄,那人却已去。

那一刻,如同你在KTV里唱得正欢,伴奏却突然停止,服务生告诉你他们要打烊了一般,你需要几分钟才能把那涌到胸口的一

口气消化下去。可是我却用了几年的时间都不能平复自己,日日与酒相伴,每到微酣,便开始检讨自己不够优秀、不够温柔……直到那日听到作家青梅姐姐一句:“他若爱,你就是满脸雀斑,在他眼里也是公主!没有女人不够好,只有男人不够爱,何苦为难自己?”立时惊醒。

尝试着做更多事情来爱自己,写字、唱歌、摄影、跳舞、瑜伽……仍然爱酒,仍是独酌,仍是那盘青青的莴苣丝,却不再是彼时的落寞心境。浮华人间,掠过尘世万物,爱自己才能拥有幸福人生。

(彦花)

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

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.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

本栏目由周口一德副食(蓝带啤酒专卖)协办
品鉴热线:15538612798

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。