

食疗养生

保健佳品话松茸

松茸是一种纯天然的珍稀名贵食用菌,被誉为“菌中之王”。松茸学名松口蘑,又叫松蕈。富含粗蛋白、粗脂肪、粗纤维和维生素,不但味道鲜美,而且还具有滋养肠胃、理气化痰、强身健体的食用与药用的双重功效,是中老年人理想的保健食品。

但是,如果松茸只是一种营养丰富,对某些疾病有一定疗效的蘑菇而已,那么,相信就不会那么广受欢迎,引起重视了。而实际上,它之所以引人注目,是因为它经住了原子弹的考验,具有抗癌功能,能够增强人体免疫力。

1945 年 8 月 6 日 8 时 15 分,为了加速结束二战历程,美国向日本广岛市投下了一颗原子弹,直接导致市区建筑全部倒塌,死

伤总人数超过 20 万。原子弹爆炸后,几乎一切活着的生命都消失了。但后来人们惊奇地发现,松茸竟然奇迹般地存活了下来,长得依然非常旺盛。人们不禁啧啧称奇:作为大自然主宰的人类都抵挡不住原子弹的辐射伤害,那么松茸是怎么抵御原子弹的有毒成分及强烈的辐射而生存下来的呢?

科学研究证实,作为经历原子弹袭击后唯一存活植物,松茸的生长环境很特别,它需要在不受空气污染的幽谷中生长。作为高原野生菌,至今仍无法人工培植,也就不可能大面积生长。物以稀为贵,为了健康,为了品尝美味佳肴,更为了增强自身的抗癌能力,人们自然对它情有独钟。

松茸不仅不能人工培植,而且采摘它也非常困难。松茸的生长速度极其缓慢,但采集期却只有短短几天时间。松茸一旦突出地面并张开蕈伞,其香气就会大量流失,吃起来的味道也变差,经济价值自然大幅滑落。因此,松茸的采摘必须在松茸刚露头的时候就连根挖出,这是一项需要很强的观察力与丰富的采摘经验的工作。

在辽阔的高原幽谷,松茸自由地生长。集天地灵气,日月精华,享受雨露阳光,最终使它具备了超强的抗辐射能力和很强的抗癌功效。

作为保健佳

品,具备一定食疗效果的松茸,无论炖汤或素炒,都香气扑鼻,味道鲜美,香滑爽口。经常食用松茸,有美颜健肤、美白肌肤的功效,这使得女性们格外青睐于它。

松茸土鸡汤,可强精益肾,是深受男士欢迎的滋补佳品。将干松茸用温水泡发。将鸡块焯水后放入砂锅中,加姜片、料酒烧开后,转中火慢炖。1 小时后加入泡好的松茸,转小火再炖 40 分钟,加入适量的盐即可食用。

松茸不仅在健胃、防病、抗癌、治糖尿病方面有辅助治疗作用,还有防止过早衰老的功效。

(夏爱华)

《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

喝咖啡不讲究时间会有害你的健康

你是个咖啡的爱好者吗?如果是,那你知道,喝咖啡还要讲究时间的吗?否则也会影响到你的健康的。下面,我们且看看专家们是如何对此做解释的吧。咖啡含有咖啡因,进入人体内后会促使交感神经兴奋,因而消除睡意、改善血液循环,身体也感觉暖和起来,不觉得疲劳,所以有“提神”效果。但是交感神经受到刺激、兴奋,对食欲却有负面作用,亦即食欲会减低,因此在餐前喝咖啡会不想吃东西。

另外,有人认为加点牛奶饮用可以缓和其刺激作用,但是少量牛奶到底能发生多少中和咖啡因的作用,除非是一半

牛奶一半咖啡,调成咖啡牛奶或牛奶咖啡,或许有点效果。譬如早餐时喝的咖啡牛奶,由于牛奶比咖啡多,虽然空胃饮用,仍有缓和胃液的作用。最理想的是吃过饭后再喝,那就有益而无害了。

由于过敏系副交感神经兴奋而引起气喘或过敏性鼻炎,如果能促使交感神经兴奋,抑制副交感神经,就有助于防止发作。尤其严重的过敏症患者,一些轻微的诱因即可引起身体不适,加上心理上对过敏的恐惧,往往一发不可收拾。

所以建议利用咖啡因的长处,在过敏症、气喘即将要发

作时(患者自己感觉得到)预先喝杯咖啡,颇有预防作用。这除了咖啡因的兴奋功效外,患者心理上已有“已经喝了咖啡”的安全感,也比较不会发作。当然,所谓“过犹不及”,再好的东西,也要“适可而止”。

否则不管餐前餐后饮用,过量咖啡因都会发生心悸亢进(心脏跳得很厉害),甚至精神恍惚、走路重心不稳等副作用。小心!过量饮用咖啡因饮料易患肾结石。原则上,咖啡以一天二至三杯为宜,如喝到四五杯,大部分的人会觉得恶心,所以要小心。

(辛华)



○最美味下酒菜○

令人啼笑皆非的“蛋焖粉皮”

前段时间,几个要好的朋友想“小聚”一下,于是,我们一行就来到了一家餐馆。这家饭店门面不太豪华,但是,菜味却很有特色,特别是那一道“蛋焖粉皮”,让我等赞不绝口。

上这一道“蛋焖粉皮”时,我们已酒过三巡,朋友说,这盘菜是特意点的,大家快品尝品尝。我一看,偌大个盘子铺满一层黄里透亮的鸡蛋,并无独特之处。可是,当一位朋友刚用筷子拨开鸡蛋一角时,我们细眼一瞧,就发现了里面的“秘密”,原来鸡蛋下面暗藏玄机——竟然是香辣可口的粉皮!

不一会儿,“蛋焖粉皮”就被抢吃一空,也因此,我记住了这样一道美味下酒菜。

忽一日,“有朋自远方来”,我“不亦说乎”,急忙准备整几道菜,突然,我想到了“蛋焖粉皮”。家里各种材料都有,应该不难做,不就是炒个粉皮,上面盖一层鸡蛋吗,没什么大不了,我也要来试试。

说做就做,打鸡蛋、泡粉皮、找辣子……万事俱备,我就开始打火掌锅,做“香辣可口”的“蛋焖粉皮”了。

你别说,好多事都是看起来容易做起来难,我也犯了“眼高手低”的错误。先说那鸡蛋,平常炒起来也很得心应手,可要是做成一张完整不破的鸡蛋薄层,还真难!不大工夫,锅里的鸡蛋就被我炒碎了,一块一块,显然没法“盖”粉皮了。

那就认真炒粉皮吧,这个——更难!原先我们吃粉皮主要是凉拌,开水泡好,把粉皮放在小盆里,然后放入食盐、调料及葱姜蒜末,再洒点芥末、浇点香油,一拌,味鲜爽口的一盘佳肴就成了。可是今天,我要炒粉皮,这可是大姑娘上轿——头一回啊!

既然鸡蛋炒好了,那么只得去炒粉皮了。此刻,粉皮已经由刚才的硬条条变得非常柔软了。锅已热,倒入油,放进各种调料,片刻,味道就出来了,我赶紧倒入泡好的粉皮,盖上锅盖……不好,怎么有一股糊味儿,我急忙掀开锅盖,拿起锅铲就翻,啊呀,弄成一团了,简直和糍糊差不多!

我正发愣,朋友走进了厨房,

他一看见我的那个样子,还有锅中的“糍糊”,不禁哈哈大笑,我不好意思地也跟着笑起来。

朋友接过锅说:“看这个情况,你是要做‘蛋焖粉皮’,这道菜我见别人做过,也很喜欢——炒鸡蛋要用平底锅,这样才会炒出一张完好无缺的‘粉皮被子’;炒粉皮时锅要热,速战速决,并且还要添些水,因为粉皮吸水,当然,添的水要恰到好处,少了容易干锅,多了就成煮粉皮了……”

朋友一席话,我恍然大悟,按照朋友说的重做一遍,果然和上次“小聚”时吃的那道特色菜不相上下。

三杯小酒下肚,我忽然想起先前炒“蛋焖粉皮”的事来,不由得嘿嘿一笑,之后对朋友说:“来,有这么美味可口的下酒菜,咱们——接着喝!”

(李健华)

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

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,作者可获得由一德副食提供的礼品一份。