

四类人群冬至最需要进补



冬至进补在我国历史悠久,民间有“冬至补一冬,来年无病痛”的说法。古人认为,冬至是“生机潜伏、阳气内藏”的季节,是保养、积蓄能量的最佳时机,重在“养藏之道”,适

时进补,更好地发挥食材、药材的作用,提高机体免疫功能,达到既能防病治病、又能保健养生的目的。那么,哪些人群最需要冬至进补呢?

一是阳气虚弱者。时值冬至,天寒地冻,为一年中阴气最盛、阳气最弱之季。阳虚的人常会流清涕、手足冰凉、易生冻疮、夜尿频频。这类人群可用干姜、人参、熟附子、辣椒、羊肉等共食之,三九天尤为需要。同时还可服用金匱肾气丸等,以期阳气生发。

二是易患冬病者。像患有慢性支气管炎、冻疮、尿多症等。冬至病,在中医看来属肾气亏虚、阳虚外寒。调治的办法是温药和补。如熟附子、肉桂、海马、狗肾、人参、甘草、枸杞子等皆可使用。除用药进补外,还可以食补,如生姜肉汤对咳嗽疗效较

好,附子生姜桂枝汤对防治冻疮有益,外洗也有效果。

三是养生益寿者。养生益寿,冬至进补就是个很好的办法。原则上讲,有不足就要补充。比如,用脑多者应经常吃核桃,体力消耗大者要及时补充水果、蔬菜等。补多少、怎么补,应因人而异。

四是防春夏病者。医学专家证实,冬天调养得好,春夏发病就少。基于此观点,冬补应以高蛋白、高热量食物为宜。可用各种鱼类及牛、羊、狗肉,加放中药人参、黄芪、桂圆、红枣等,或做汤、或为膳。只要脾胃吸收好,进补后定会使人储备更多的能量,从而增强免疫抗病能力。

另外,凡先天不足,后天失调,久病体虚,劳力过度,劳神内耗,产后、术后及亏虚早衰者,均为冬至进

补的对象。

值得注意的是,冬至进补还要因人而异,因食有谷肉果菜之分,人有男女老幼之别,体质有虚实寒热之辨,本着人体生长规律、中医养生原则,少年重养,中年重调,老年重保,耄耋重延。所以,冬令进补应根据实际情况,有针对性地选择清补、温补、小补、大补,万不可盲目进补,避免适得其反。

(宋伯航)



以吃“鬼子肉”来解恨。

既然是地方名吃,“鬼子肉”自有一套独特的制作工艺。当地人在烹制前,先将活驴饮以食盐水,然后用鞭抽打数下,让驴绕圈急跑,通身出汗方停止。这样,盐水能浸入驴的肌肤,使熟肉更有滋味。宰杀后,将驴肉放在清水中浸泡净血,再放入老汤锅中,烧开后加入十几种秘制作料,温火敞锅煮2小时左右。煮好后,再将驴肉连汤带肉晾凉后装入特制的大缸中储存7日,中间要不停地翻动,使各种香料气味完全浸入肉中,也保持肉的鲜艳色泽。

加工好的驴肉呈酱紫色,有光泽,味道清香鲜美,肉烂而不散、软而不松、香而不腻,百吃不厌,而且还具有活血、降血压、滋补益身的作

用。

(谢萍)

高唐“鬼子肉”

山东的高唐县盛产驴,制作的驴肉也全国有名。但与其他地方不同的是,高唐人把驴肉称为“鬼子肉”。

为什么叫“鬼子肉”?当地至少有两种说法。一种说法是因驴的相貌极为丑陋,与传说中的牛头马面之鬼相似,因此高唐人称驴为鬼,民间也把加工好的驴肉称为“鬼子肉”。

还有一种说法就有点儿传奇色彩了。相传,在明朝洪武年间,高唐一带有魔鬼泛滥,它们专吃百姓的家禽牲畜,搅得当地民不聊生,连官府和阴曹地府的阎王爷都奈何不了

这帮魔鬼们。这件事让天上的玉皇大帝知道后,他非常愤怒,便派降魔高手钟馗前往高唐协助阎王惩治那里的恶魔。钟馗的身手果然不凡,他和阎王爷密切配合,三下五除二,便把高唐的魔鬼降服了。但这么多的魔鬼该怎么办呢?钟馗灵光一闪,心想当地人正好缺少犁田耙地的牲口,遂把这些魔鬼变成了驴,好造福一方百姓。当钟馗功成名就要离开高唐时,当地百姓为感谢他的功德,便想设宴酬谢他。但苦于所有的家禽牲畜都被魔鬼吃光了,他们一时想不起来该怎样款待钟馗。这时,该县一田姓老汉突然想到,这驴不是

也可以吃吗?于是,他迅速宰杀一头驴,加上各种作料,烹制出一道五香驴肉来,因驴是魔鬼托生的,田老汉便称为五香“鬼子肉”。钟馗吃了田老汉烹制的驴肉后,连连称赞说:“好肉,好肉!此肉可与天上的龙肉媲美。”自此,“天上龙肉,地下驴肉”的叫法便不胫而走,当地人也把吃驴肉说成吃“鬼子肉”了。后来,凡遇到那些作恶多端的人,高唐人都管他们叫鬼子。比如在鸦片战争时,他们称那些无恶不作的八国联军叫洋鬼子;抗日战争时期,他们把那些对我人民实行“三光政策”的日本侵略者称为日本鬼子。每逢此,高唐人必

○最美味下酒菜○

凉拌萝卜丝

上次国庆节长假旅游回来,和朋友一起在农家乐小餐馆吃饭,给我的感觉是环境不错,小菜比较精致,量也不多,味道真的是一般般,最大的特点是少油、清爽。而最主要的原因是它里面很多就是我们河南的家常菜,而最让我喜欢的是我看到了一道传统菜——凉拌萝卜丝。

一直都很喜欢吃泡得酸酸甜甜的泡菜,还有就是这个凉拌萝卜丝了,都是乡下的做法,小时候脸皮比较厚,经常偷偷地在街边的摊档买凉拌萝卜丝吃,被老妈知道都会被狠狠地批评一顿,可还是抵挡不住酸酸甜甜的诱惑啊。

其实冬天是吃萝卜的好季节,凉拌萝卜丝、腌萝卜、萝卜炒牛肉、排骨炖萝卜、牛腩炖萝卜,我都变着花样吃,怎么吃都不厌。

萝卜含丰富的维生素C和微量元素锌,有助于增强机体的免疫功能,提高抗病能力;萝卜中的

芥子油能促进胃肠蠕动,增加食欲,帮助消化;萝卜中的淀粉酶能分解食物中的淀粉、脂肪,使之得到充分的吸收;萝卜含有木质素,能提高巨噬细胞的活力,吞噬癌细胞。此外,萝卜所含的多种酶,能分解致癌的亚硝酸胺,具有防癌作用。

白萝卜中含有很多糖化酶,这种糖化酶能够分解食物中的淀粉等成分,为人体充分吸收。这对于以淀粉为主食的中原人民来讲,是非常有意义的。白萝卜中的芥子油有辛辣味,它有促进胃肠蠕动、增进食欲、帮助消化的功效,可以治疗食积胸闷、消化不良。白萝卜还有很强的行气功能,能止咳化痰、除燥生津、清凉解毒、利大小便。在干燥的冬季,萝卜便成为除燥解热的佳品。

先将萝卜洗净,切萝卜时,不论萝卜粗细,先横向切成长短相同的段,再沿着长轴平行的方向

把萝卜段切成薄片,再切细丝,这样切出的萝卜丝整齐美观。

去了皮的就不好吃了,最好是不要去皮也不要用水焯,如果用水焯了就吃不到萝卜的味道了。切细丝,放些许盐拌匀,放置半个小时出水。挤掉水分,用清水冲洗几遍,再挤干备用。酱油、醋、白糖、香油、辣椒油、鸡精、花椒面调成汁,倒进萝卜丝。香菜切碎,加上葱丝、姜丝、少许味精,加醋和香油拌匀即可。用食醋将其拌均匀,放点儿辣椒粉、香料等调料调制。萝卜含大量脂溶性维生素,所以要稍微多加些香油,拌好后放一会儿再吃,有利于脂溶性维生素的消化和吸收。最好放十多分钟再开始吃。

这道菜要想好吃,萝卜丝切得越细越好,如果你不会切细丝儿,或者怕切到手,也可以用擦丝器擦,但我觉得,擦出来的菜丝儿被破坏了纤维组织,不好吃。

味极鲜酱油,是一种可以凉

拌的生抽酱油,我家一直用的是海天的。不是每一种酱油都可以用来凉拌的,一定要看清标识,有“佐餐或凉拌”字样的才可以做凉拌菜吃,否则会因菌群不达标而吃坏肚子的。一般人都可食用,不过萝卜性偏寒,脾虚泄泻者慎食或少食。

凉拌萝卜丝很脆、很爽口,特别是吃完油腻的食物后,吃上一口萝卜凉菜,喝上一口小酒,爽呆了。

如果我们平时好荤厌蔬菜,那这道菜绝对不会输给荤菜,它的口感脆脆的,这种脆还带有一种质感,及其有味道,加上小葱的香,那种特有的无腥味的甜刚刚好。最佳的状态是在宴席上吃多了油腻食物,伴着酒香夹几筷萝卜丝,那爽的程度真的会让你觉得幸福。

记得小时候在外婆家就开始吃外婆做的这道菜,一直到后来家里年年春节桌面上必有此菜,它已成为我家的美食符号!它不离不弃,跟随了我家三代人,而对我而言已不仅仅是喜欢,更承载着一份感情。

(张军亭)

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。

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

周口市民 最喜爱的饭店 订台热线

周口百春永和豆浆

一店:八一大道南路 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:庆丰东路 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

周口农家大院

地址:中州大道南段 8390277

峰基酒店

地址:七一路峰基庄园东邻

8102999 8103999

中州君悦饭店

地址:文昌大道 8519966

信阳人家

地址:汉阳路 8238986

刘家老母鸡中式快餐

地址:人民路与大庆路交叉口

8226569

粤海城

地址:中州大道 8394980

老东乡开锅羊肉

地址:建安路(原光荣路)中段

8635678

仙翁渔庄

地址:建安路北段(原光荣路)

8917188

越秀酒店

地址:七一路 8223333

8233333

越秀商务酒店

地址:八一大道北路 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

鸿运大酒店

地址:五一路与交通路交叉口

路南 8386166 6191266

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 15603941116

代驾电话:13803940018

槐店王婆大虾

地址:文明路交通路交叉口向

北 80 米路东 电话:8539800

宋氏姐妹土豆粉

地址:五一路育新街交叉口

加盟电话:13033945018

小肥羊

地址:建安路中段(原光荣路)

电话:8781998

重庆刘一手火锅

地址:建安路中段(原光荣路)

电话:7979777

云南石锅鱼

地址:建安路中段(原光荣路)

万果园隔壁

电话:8526888/13523109000

春香园食府

地址:七一路与文明路交叉口

南 100 米路东 8267683

重庆沱江鱼府

地址:建安路南段(原光荣路)

路西 8271669 13323876526

欢迎更多饭店加盟本栏目
咨询电话:8599376