

# 冬令进补 补得贵 不如 补得对

俗话说，“冬令进补，春天打虎”。寒冷的冬天，人体的生理功能处于抑制状态，此时进补有利于把精华物质储存在体内，增加机体抗病能力，来年就可以不生病或少生病。但是补什么、怎么补，始终是一件很有讲究的事情。

## 不是有钱就能补

一到冬天，各种膏方和补药就成了热销品，价钱越贵卖得越好。事实上，真正有效的保健食品并没有你想象中那么多，最新发布的数据显示，今年以来已受理保健品投诉达761件，问题集中在商家夸大宣传、巧立名目、名不副实。

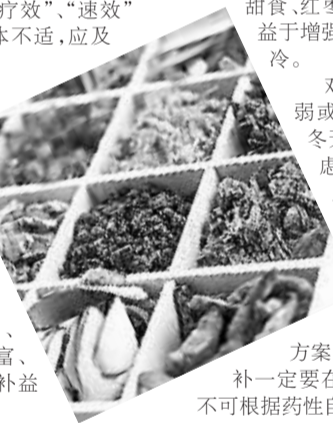


对此，有关部门指出，国家批准的保健食品的功能共27项，如“增强免疫力、辅助降血脂、辅助降血糖”等，超出范围不属于国家食药监局认可的保健食品。消费者在购买保健食品时须认准蓝帽子样标志、批准文号和批准部门，也可至国家食药监局官方网站“数据查询”栏目查询产品的真实情况。保健食品不能代替药物，“疗效”、“速效”不可信，消费者如感到身体不适，应及时就医。

至于膏方进补是不是越贵的药材越好？俗话说，“药症相符，大黄亦补；药不对症，参茸亦毒”。由此可见，药无贵贱，对症即行。冬令进补的原则是“缺什么补什么”，补其不足，贵在平衡，并不是什么最贵就最好。像大枣、桂圆、枸杞，价格不贵却营养丰富、效果较好，是大家公认的“补益三宝”。



对于中老年人，以及体质虚弱或患有慢性疾病的人来说，冬天除了需要食补，还可以考虑搭配药补。对于药补，很多人弄不清单方好还是复方好。单方，顾名思义就是一个方子上单用一味药，主要针对某一个需求而进补，而复方可以为个体提供特定的进补方案，以达到最大收益。不过，药补一定要在中医师的指导下用药，切不可根据药性自行拼搭。



## 进补要分门别类

“药补不如食补”的道理常被大家提起，但是并不是所有人都可以仅靠食补就达到进补的目的。

对健康人来说，冬令进补可多吃温性、热性的食物，可以提高机体的耐寒能力。除了日常食用的米面豆类及各种蔬菜水果，还可以多吃些羊肉、牛肉等热量足的肉类。在炖羊肉的时候，如果搭配上当归、黄芪，既补气又补血，对那些冬天怕冷、手脚冰冷、容易感冒的人特别有好处。另外，黄鳝、甜食、红枣、桂圆、荔枝等食品，也有益于增强体质，可以让人不那么怕冷。

对于中老年人，以及体质虚弱或患有慢性疾病的人来说，冬天除了需要食补，还可以考虑搭配药补。对于药补，很多人弄不清单方好还是复方好。单方，顾名思义就是一个方子上单用一味药，主要针对某一个需求而进补，而复方可以为个体提供特定的进补方案，以达到最大收益。不过，药补一定要在中医师的指导下用药，切不可根据药性自行拼搭。

(小玥)

## 美味菱肴

菱角营养丰富，每100克菱肉含蛋白质5克、脂肪0.7克、糖类24~46克，还含有多种维生素和矿物质。用菱角烹制的菜肴清香鲜美。这里向您介绍几道美味菱肴，也可当做药膳。

### 菱角炒肉丁

剥壳菱肉切成小块，在沸水中略烫后取出；五花猪肉切成细丁；油锅烧热后，下葱花、姜末炸香，再下肉丁煸炒，烹入酱油，放入菱角、精盐、味精、白糖及鲜汤略炒，用湿淀粉勾薄芡，起锅装盘。

### 菱角焖鸡

剥壳菱肉一切为二；净鸡肉斩成小方块，放入沸水中略烫后取出；油锅烧热后下鸡块煸炒，烹入黄酒、酱油、精盐、白糖及水烧沸；改用小火焖至五成熟后加入菱角，继续焖烧至熟烂即成。

### 菱角炒鱿鱼丝

剥壳菱肉切成薄片，在沸水中略烫后取出；鱿鱼250克洗净后切成丝，油锅爆香后，入鱿鱼丝煸炒，断生后倒入菱肉片煸炒；将酱油、盐、味精、糖加湿淀粉勾成薄芡汁淋入，出锅前撒上葱花、胡椒粉即可。

### 老菱烧豆腐

老菱剥壳取肉切成小块；豆腐焯水待用；用姜片爆香油锅后，倒入菱肉煸炒，断生后盛起；锅底留油放入豆腐煸一下后放入菱肉、水发黑木耳、金针菜，加高汤、盐、味精、少量糖及水淀粉勾芡，出锅前撒葱花、淋香油，上桌。

### 酱爆嫩菱童子鸡

童子鸡切成3厘米方块，加酒、盐、生粉拌匀渍20分钟；嫩菱肉对半剖切；油锅

五成熟时下鸡块爆炒至刚熟捞出；续下菱肉滑油起锅，倒少许油爆香姜末，下甜面酱50克炒匀，加入生抽、糖、鸡精调味，倒进鸡块、菱肉，煸炒至酱汁紧裹，撒上葱末即可。

### 笋菇红菱粉丝

粉丝用沸水泡发30分钟；嫩菱肉横切成厚片；嫩扁尖笋沸水浸软后撕成细丝；水发香菇50克切成丝；油烧至六成热时，入香菇丝爆香，再下菱肉、笋丝炒，并起锅备用。另用油15克烧至七成热时下粉丝煸炒，边炒边加老抽，见上色加入笋菱菱肉及泡香菇水、笋丝水，煮沸调味，淋上麻油即成。

### 菱肉炒雪里蕻

剥壳菱肉切成片；雪里蕻洗净后切成细末；起油锅煸炒一下雪里蕻后盛起。另起油锅煸炒菱肉片至断生，后倒入雪里蕻和大蒜叶一起翻炒，后加酱油、盐、少量糖、味精调味后盛起。

### 菱肉鸡丁

鸡肉切片划十字花；菱肉切片焯水5分钟后取出；豆苗开水焯后留备用，香菇100克泡软切丝；入八成热油锅爆炒鸡丁，再加入菱肉煸炒，然后加入香菇、豆苗、盐、酱油，生粉勾薄芡，淋入麻油、葱即可。

### 菱肉烩烤麸

剥壳菱肉切成片；烤麸切成小块；起油锅爆香后倒入菱肉片煸炒断生后，倒入小块烤麸、水发香菇、水发玉兰片，加高汤共烩；起锅前加盐、味精、葱花调味上桌。

(李德复)



## 《周口晚报》时尚消费周刊 大众品菜团招募启事

为推动我市餐饮业繁荣、促进菜品风格的多元化，同时为广大居民提供各饭店新菜品资讯，在本报成立周口餐饮消费联盟的同时，本报时尚消费周刊决定成立大众品菜团，开展品菜活动。在大众品菜团活动中，本报以新闻报道作支持，通过媒体、社会、饭店的互动，为餐饮业发展造势，现特向社会招募品菜高手百名，条件如下：1.经常下厨，至少能烹饪一道好吃且有特色的菜肴。2.尽管不常下厨，但是对菜肴有很强的鉴赏能力。3.有走南闯北的丰富阅历，对各地饮食熟悉。名额有限，欢迎社会各界人士报名，报名以电子邮件形式进行，报名者要写明自己的姓名、年龄、家庭住址、工作单位、履历和200字菜品鉴赏的感言。届时，本报将组织专家筛

选，以确定人选，结果将以短信回复。

大众品菜团将于近日开展品菜活动，首批特色饭店为怡景田园功夫面馆、锦绣江南酒店。怡景田园功夫面馆以怀旧型文化餐饮风格为主，锦绣江南酒店以粤菜、杭帮菜、淮扬菜为主打风格，两个店的美食颇有品位。敬请广大美食爱好者关注此活动。

另外，本报欢迎各餐饮企业参加品菜活动，凡新开张的饭店、推出新菜的饭店均可报名。本报还诚征本活动的总冠名合作伙伴，欢迎餐饮企业、酒饮商等报名。

咨询、报名电话：8599369 15138290269 13592220015 电子邮箱：283257456@qq.com

## 周口餐饮消费联盟展示

酒店名称	经营地点	特色美食	订台电话
花千代秘制烤鱼	万顺达百货六楼	秘制烤鱼、上海阿三生煎包	8390888
东云阁大酒家	迎宾大道(汇林凤凰苑)	盘龙蟾、私房菜	8686865
百春永和	八一大道①店、七一一路②店、大庆路③店	豆浆、油条	8685666、8916666、8260111
韩胖子食品总店	周口市文明路与七一路交叉口南路西	香辣土鸭系列	8261191
小码头家常菜馆	汉阳南路(原大闸路)	平价海鲜、家常菜	8363555
锦绣江南酒店	黄河东路(原火车站东)	汇聚杭帮菜、上海菜、淮扬菜、粤菜、川湘菜	8318787、8358787
怡景田园功夫面馆	建安路(原光荣路)	绿色食材、田园私房菜、本土功夫浆面条	8101116
北京酱骨头店	庆丰中路	北京酱骨头、北京炸酱面、扒猪脸、特色家常菜	8591888
老妈饺子馆	文明南路	特色农家菜、水饺	8121717

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话：8599376 8599369