



五道中国鸡药膳 吃出健康“鸡”祥年

乌鸡汤养神滋心阴

春节期间走亲访友，难免劳累，而劳累就容易使脾气也随之不断上涨，躁动不安、乱发脾气、失眠、多梦等现象都与心相关，而且冬季又是中老年人心血管疾病高发的季节。怎样调理呢？安徽省中医院传统疗法科副主任朱庆军为大家介绍了一款养心安神的药膳——首乌藤煲乌鸡汤。

准备首乌藤50g、合欢皮25g、酸枣仁25g、干百合50g、乌鸡1只。具体方法是首乌藤、合欢皮洗净；酸枣仁洗净，捣碎。将首乌藤、合欢皮、酸枣仁装入干净纱布袋内包好。干百合温水泡开；乌鸡洗净，斩大块煮沸去血水。后将所有材料放入，加适量水，武火先煮15分钟，后改文火煲1小时，加食盐调味即可。

此药膳具有滋心阴、宁心神的功效。其中首乌藤，即夜交藤，具有养心安神的功效，合欢皮安神解郁，再配合养心益肝、安神敛汗的酸枣仁及养阴清心安神的百合，效果更佳，尤其适合虚烦不眠、多梦、惊悸、体虚多汗等以虚证为主要表现者。

人参鸡补元气

老年人往往都少食懒动，没精打采。在元宵佳节儿女团聚之时，不妨动手做一款清蒸人参鸡，既增加了节日乐趣，也可以补补元气。

四川省科普作家协会欧阳军副主任药师介绍，清蒸人参鸡是传统药膳，有大补元气、固脱生津、养血补血、安神养脾之功效。尤宜冬季进补。

将人参用水泡开，上笼蒸30分钟，取出待用。火腿、香菇、葱、生姜均切片。将清洗好的母鸡放在盆内，加入人参、火腿片、玉兰片、香菇片、葱片、生姜片、精盐、味精、料酒，再添入清水（淹没过鸡）。武火蒸至烂熟后放在大碗内，将人参片、火腿片、香菇片摆在鸡肉上，将蒸鸡的汤倒在鸡肉上即成。

当归炖母鸡防治冻疮

虽已立春，但冬季的寒流还在继续，尤其是

在阴冷的南方省市，防冻疮依然是重中之重。怎么防？驱寒、聚阳气是重点。湖南中医药大学第一附属医院副主任医师李定文推荐当归炖母鸡。

当归既能补血又可以活血，是调节血气不可多得的好药。辅以有补中益气、健脾益肺功效的党参和母鸡，来帮助营养充分摄取，可以增强免疫力、扩张血管、改善微循环，从血液微循环上彻底杜绝冻疮的成因。

准备母鸡1只（约1250g），当归15g，党参15g，葱、姜各适量。先把当归、党参、葱、姜切段，一起放入洗干净的母鸡腹内，加入盐和料酒，入锅加水，用文火慢炖，汤浓肉烂后即可食用。

“曹操鸡”健脾养血 益气宽中

三国时期，卧病不起的曹操因为吃了一款“药膳鸡”使自己的身体很快康复，后来这款“药膳鸡”被称为“曹操鸡”，从此名声大振。

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋介绍了这款药膳鸡的制作办法，准备适量鸡肉、豆蔻、草果、小茴香、八角、当归、姜块。将鸡肉加盐、味精腌渍30分钟，放入开水锅中略焯水，捞出沥干水，趁热在鸡全身涂上一层薄薄的麦芽糖，晾干。炒锅放在旺火上，下油，烧至七八成热时放入鸡，炸至鸡肉紧缩、皮皱、色呈金黄时捞出。炒锅倒去油再置火上，放花生油、小茴香、八角、当归、豆蔻、姜块，再加入盐、绍酒、清汤，最后放入鸡加盖焖熟烂即成。

茶鸡蛋专解头痛怕风

赏花灯放鞭炮，四处拜年好热闹。但这冷风阵阵最容易被吹得头痛。中医说：“血虚生风。”血虚之人尤其最易出现头痛怕风、荨麻疹等症状，广东省中医院副院长杨志敏给大家推荐了一款既美味又能祛风养血、居家调理的食疗——黑豆桑寄生杞子鸡蛋茶。

准备黑豆30g、桑寄生15g、杞子15g、元肉5~8粒，去核红枣6枚、鸡蛋2~3个、生姜5片。先将黑豆、桑寄生、杞子、元肉、红枣清洗干净，黑豆热水浸泡30分钟，然后放入上述食材先煮30分钟，再把鸡蛋、生姜加入，约15分钟后，将

农历春节一过，
鸡年正式开始。鸡与
吉谐音，人们通常将鸡寓
意吉祥如意。新年伊始，不
妨对症用鸡做道药膳，
讨个开门红！

鸡蛋拿出来，剥掉鸡蛋壳，然后再把鸡蛋放进去煮，再煮约15分钟即可。可以加些红糖调味，饮汤食鸡蛋。

“治风先治血”是中医的治疗法则，在这个季节，选用黑豆养血乌发，桑寄生养肝血祛风湿，杞子、元肉、红枣养血安神，可适用于血虚失眠、怕风头痛、面色不华的人群。但需要注意的是，湿热体质的人慎用。

当然，挑鸡蛋也很有学问。国家一级公共营养师王英表示，鸡蛋壳的颜色主要决定于鸡的品种，单凭鸡蛋壳的颜色不能确定它是散养、放养的土鸡所生。另外，在饲料中添加卵壳卟啉，鸡蛋壳就可变红，这种物质对于鸡蛋内部成分不会有任何影响。

到超市买鸡蛋，如果不是散装的，而是有包装的鸡蛋，最好看看出厂日期。另外，新鲜的鸡蛋表面有一层很薄的膜，摸起来并不会特别光滑，而且掂起来也更重。

相关阅读

鸡年学会吃鸡肉

从严格的意义上来说，吃鸡肉没有禁忌。北京中医药大学东方医院营养科魏帼医生说，虽然鸡肉含优质蛋白，但是对于消化功能衰退的老年人来说，大概每天50~100克即可，也就是1对鸡翅或者1个鸡腿的量。同时，对于要控制能量摄入的人群来说，鸡肉的制作方法尽量选择蒸、煮、炖等方式，而避免使用煎、炸等油脂含量较高的烹调方式。

炖鸡汤要以鸡为主

很多人认为鸡汤是大补，但江苏省人民医院营养科主任李群说，鸡汤里的营养物质很有限，只来源于鸡油、鸡皮、鸡肉和鸡骨内溶解出的少量水溶性的小分子蛋白质、脂肪和无机盐等，即便经过长时间炖煮，溶出来的营养物质也只是微量。从实验数据上看，汤里所含的蛋白质仅为鸡肉的7%左右。因此，最健康的吃法，应该是主要吃鸡肉，汤只是调味。

(据人民网)

周口美食人气榜

订台电话

向日葵火锅	8985555
怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
越秀零距离	7997333
同忆餐厅	8597777
黎园居	8319996
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大漠园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
漁满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒店	8686865
老北京涮锅	8225009
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

现在周口最有名的饭店是哪家？请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票，让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中，发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式：饭店名称(越具体越好)+投票理由(20字以内)，发至13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新，欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟
餐饮版电话：8599376
8599369