

秋十月吃三贝 海蛎 扇贝 蛤蜊



海蛎“煮酱油水”

专家:很多人喜欢秋季吃大闸蟹,其实海蛎也是不错的美味。秋季的海蛎最肥、肉最美,用“煮酱油水”的方法做一下,特别鲜美。

“煮酱油水”是南方特有的一种烹制海

鲜方法,跟煎炸相比,这种方法时间短,能更好地保留营养,做出来也更新鲜。

具体做法是,用姜丝炆锅,放入洗净的新鲜海蛎,稍微炒一下,放点酱油和水,小火焖一下,快熟时,放些豆腐块进去,稍微

炖一下,放适量盐,最后放些蒜末去腥即可出锅。

海蛎本身的钙含量就很高,而且还含较丰富的维生素D,能促进钙的吸收。再放些豆腐进去,更能帮助补钙。

扇贝锌含量较高

专家:扇贝也在这个季节上市,和其他海鲜相比,扇贝的锌含量比较高,适合给孩子吃。同时,胆固醇含量也较高,尤其是老人,带壳扇贝一天别超100克,去壳的别超50克。

扇贝蘸汁。最简单也最新鲜,洗净

后焯3~5分钟,待贝壳全打开后捞出晾一下。同时做好蘸汁,即把生抽、醋、香油混合放姜末即可。醋和姜可以杀菌。

三鲜馅饺子。如果孩子不爱吃海鲜,不妨把扇贝肉弄出来剁碎,掺猪肉

和韭菜包饺子吃。

扇贝汤。把扇贝简单焯一下,壳稍微打开即可,然后放入已熬好的高汤中,炖煮一会儿即可。这种做法能最好地保留扇贝的营养,且味道也会很鲜美。

(人民)

喝碗蛤蜊疙瘩汤

专家:贝类是青岛人最喜欢的海产品了,其中最为偏爱的就是蛤蜊,可以说是矿物质的仓库。蛤蜊我们一般是蒸着吃,或者快炒以及煲汤。这里给大家推荐一个地方特色十足的蛤蜊疙瘩汤。

把新鲜的蛤蜊洗净,在水里煮熟,这时蛤蜊就一个个都开口了,取出蛤肉,放入小碗里。然后葱油爆锅,加入海鲜汤,面疙瘩以及蛤肉,淋鸡蛋液,加入盐、胡椒粉,撒上香菜末、油菜末和白菜末等即成。

喝一碗蛤蜊疙瘩汤,既充饥又营养。蛤蜊富含优质蛋白、铁、钙并且少脂肪,用来做汤味道鲜美,都不需要加什么调味品。喝起来也是清爽可口,三高人群可以试试。

吃螃蟹配点藕



秋季正是食蟹的好时节,但螃蟹性寒,肠胃不好的人过多食用后可能会出现不易消化、腹痛、腹泻等症状。

现代医学认为,螃蟹胆固醇、嘌呤含量比较高,痛风患者食用后,个别人易引起痛风发作,所以也不建议此类人食用。

高血脂的人,如果要食用,建议别吃蟹

黄。食用时,除了搭配生姜末、大蒜汁以外,最好多配点蔬菜吃。像应季的莲藕就不错。

莲藕具有健脾开胃,益血补心的作用。同时可以补充膳食纤维,降低胆固醇吸收。

莲藕的吃法很多,可以做成鲜藕炖排骨,也可以做成藕肉珍珠丸子,也就是在藕



肉丸子外裹上一层糯米,这样蒸出来的丸子不容易散。平时也可以熬点莲藕粥喝。

如果嫌麻烦,莲藕生吃也不错。用开水烫一下,然后切成薄片凉拌就可以了。

“荷莲一身宝,秋藕最补人”。所以平时也可以将它作为秋季最佳保健食品食用。

(于仁文)

颈椎病高发 护颈小招做起



现代信息社会,生活工作时刻离不开电脑、手机,长时间埋头工作,颈椎不堪重负,颈椎病发病率节节攀升。如何保护颈椎,已成人们普遍关注的热点。其实,除了平时做颈部保健操、自我按摩外,从中医养生来讲,日常不妨从几个简单的成语护颈椎动作做起,也会起到意想不到的功效。

摇头晃脑

形容自得其乐或自以为是的样子。做此动作可以小幅度放松头颈紧绷的神经肌肉。每天抬抬头,晃晃脑,不仅动静结合,也会自得其乐。

左顾右盼

形容向左看看,向右看看。摇头晃脑以后,再配合做几个左顾右盼动作,可以将颈椎左右方向活动到最大,使得关节更加灵活自由。

东张西望

形容到处看。在左顾右盼后,可以做几个东张西望的小动作。做此动作可以使颈椎在左右、侧方方向进行旋转活动,防止肌肉韧带劳损、关节软骨退化。

瞻前顾后

形容向前望,回头看。向前方抬头看一会,再向后方看一会,做此动作不仅头颈的活动幅度更大,能最大范围舒展紧张的肌肉和关节,同时也有缓解视疲劳的好处。

抓耳挠腮

形容抓抓耳朵,挠挠腮帮子。看书、上网时间长,难免头昏耳鸣,此时不妨做个抓耳挠腮的动作,看似此动作不雅,但中医认为,耳朵周围穴位丰富,有耳门、听宫、听会、翳风、安眠等穴位,耳朵上的穴位与人体相应部位相应,刺激与疾病有关的耳穴可以治病。比如颈椎不好,可在耳朵外下方揪捏揪捏。

昂首挺胸

让人抬起头,挺起胸膛。形容斗志高,士气旺,给人精神饱满的样子。工作中,不能只埋头工作,时间一长不仅颈椎肌肉韧带劳损,还容易造成驼背。低头工作半小时,就应将头高抬起来,挺起胸膛,无意中让颈椎做几次向后的有益运动,颈肌得以放松,颈椎关节也得到很好保养。

(郭仲华)