

★食知有味

常吃南瓜防秋燥

秋天气候干燥,多食用含有丰富维生素 A、E 的食品,可增强机体免疫力,对改善秋燥症状大有益。而南瓜刚好就含有丰富的维生素 E。另外,南瓜所含的 β 胡萝卜素,可由人体吸收后转化为维生素 A。

南瓜除了可以防秋燥外,其所含果胶还可以保护胃肠道黏膜免受粗糙食品的刺激,促进溃疡面愈合,适宜于胃病患者。南瓜所含成分能促进胆汁分泌,加强胃肠道蠕动,帮助食物消化。(李丽)

煮玉米时应带皮儿

玉米外层的皮儿能够保护玉米内的水分不易蒸发,从而保持其口感。而在煮玉米的时候,也最好将玉米最外侧的厚皮剥掉,留下最内层的两层薄皮,同时将玉米须洗干净,这样可以保留一种独特的玉米清香,且更易煮熟。一般玉米煮 8 分钟左右即可。待玉米煮好后,最好马上夹出沥干水分,否则玉米的味道就不浓郁了。需要提醒的是,带着玉米皮儿和玉米须儿煮的汤被称为“龙须汤”,适合糖尿病、高血压病患者饮用。(周向前)

★美食 DIY

润肺化痰·芝香柿子饼

食材:柿子 1 个,糯米粉适量,白芝麻小半碗,食用油适量。

做法:将柿子中的籽儿和经络去掉,用筷子将柿子捣成泥状;往柿子泥中倒入糯米粉,并用筷子不断搅拌,直到不会有面团沾在手上为好;将面团搓成小丸子状,用手掌直接摁成巴掌大的小圆饼,放入盛放芝麻的碗中将两边沾满芝麻备用;锅中放少许食用油,把饼坯放入锅中煎,翻面煎成金黄即可盛出食用。

功效:柿子性寒味甘微涩,具有润肺化痰、清热生津、涩肠止痢、健脾益胃、生津润肠、凉血止血等功效。对于秋燥咳嗽有痰的人来说,吃点儿柿子能有效润肺化痰。

柿子中富含果胶,它是一种水溶性的膳食纤维,有良好的润肠、通便作用,对于纠正便秘,保持肠道正常菌群生长等有很好的作用。(波波)



在烹调某些食材时,人们常会摘除掉部分不吃的“边角余料”。其实这些被扔掉的食材,也具有丰富的营养价值。

鱼眼

吃鱼眼补眼睛,是因为鱼眼窝的脂肪含丰富的 DHA(二十二碳六烯酸,俗称脑黄金。),可以促进视网膜的健全发育,并可预防视网膜病变及白内障。

烹调方式 鱼眼成分中的 DHA 非常容易氧化,买回后,要趁新鲜烹调食用;并且烹调时,避免熬煮过久,才能留住更多的 DHA。

肉骨头

常见的猪骨头、牛骨头、鸡鸭架子等营养都很丰富。如猪骨头与鲜猪肉相比,蛋白质高于鲜猪肉的 100%;铁含量也为鲜猪肉的两倍以上。鲜骨头中的蛋白质 90%为胶原、骨胶原及软骨素,可

强化脑部细胞代谢和抗衰老。并且所含的钙磷比例,是人体吸收钙磷的最佳比例,比植物性食物更容易被人体吸收。

烹调方式 炖煮骨头汤,按 1 份骨配 5 份水的比例,用小火熬煮 1~2 小时,过滤后再加上蔬菜,做成鲜美又营养的骨头汤。

芹菜叶

根据营养分析,芹菜叶的胡萝卜素含量是茎的 88 倍,维生素 C 的含量是茎的 13 倍,维生素 B₁ 的含量是茎的 17 倍,蛋白质的含量是茎的 11 倍,并且钙元素的含量是茎的两倍以上。因此,吃芹菜叶对预防高血压病、动脉硬化、神经衰弱等都十分有益。

烹调方式 清炒、芹菜炒蛋、裹面粉油炸,或煮清汤都是很不错。

菠菜根

菠菜根部之所以呈红色,是

因为含丰富的铁元素,菠菜的许多营养素都在菠菜根中,而且根部的质地细嫩,口感鲜美。

烹调方式 菠菜要选用叶嫩小棵,且保留菠菜根。菠菜可以炒、拌、烧、做汤和当配料用,例如菠菜炒蛋、姜汁菠菜、芝麻菠菜等。

烹调时,最好把菠菜连菜带根一起先煮过,去掉菜水,可去除涩味,并减少草酸含量。

萝卜皮

萝卜皮的维生素 C 含量约为肉质部分的两倍;钙含量有 98% 在萝卜内。因此,萝卜最好带皮吃,尤其是有高血压病、糖尿病或有脑溢血的高危人群,吃萝卜皮能减缓病情。

烹调方式 用盐、醋、酱油、香料等制成泡菜,或晒成萝卜干。

(王化清)

★美食记忆

酸萝卜老鸭汤的滋味

离开那个伴我成长的小城已经 3 年了,来到几百公里以外的城市上学。整个高中的周末我都是住在二伯家。高中的食堂不像大学那样,在我的记忆里,饭菜永远只有咸味,所以,每个周末很是令我期待。

每到放学,一阵狂奔之后,回家总是一样的场景,桌上一碗米饭,一双筷子,还有几个盘子,而厨房里就是二婶忙碌的身影。顾不上洗手就抓起筷子开动,总感觉米饭夹杂菜就像润滑剂一般一路滑向了胃。

不一会儿酸萝卜老鸭汤就登场了,一个大磁碗里,上面飘着滴滴油星,可以穿透澄澈的汤看到红色的枸杞,切成小正方形的晶莹酸萝卜和干净的带有点焦黄皮鸭肉。食材配料都极其简单,鸭子都是楼下市场普通卖的鸭子,老板说是乡下的,现买现杀,回家后就是一坨一坨的鸭肉了,皮和肉之间往往有一层薄薄的黄

色鸭油。酸萝卜是自家泡的大酸萝卜,其他的除了盐就没什么好交代的了。我总是先喝一碗汤,感觉一周我都在为这一刻等待着,奋笔疾书的疲惫感顿时全无了。酸萝卜有一股陈坛的韵味儿,不是统一的老坛那酸爽,那是混杂着老鸭的味道,酸劲儿有所收敛,变得含蓄,开胃生津。鸭肉则黄皮淡粉色的肉,夹杂着酸萝卜的陈香酸爽,呆板的鸭肉活了。二婶往往都是不停地穿梭在厨房和餐厅之间,不断给我盛上她花了一下午时间做的汤。

来到这个城市,有很多老鸭汤店,品种繁多食材也丰富,也去吃过很多次,汤确实新鲜,新鲜得多余满是味精的味道,酸萝卜再也没了开胃生津的效果,鸭肉呆板难以下咽。不知道是不是吃过了一道上心满含感情的菜肴,那道菜将永远成为记忆中的菜,其他的再怎样都不是那种味道了。

(斯基)

★警示



吃螃蟹后勿饮茶

茶水可使蟹肉的某些成分凝固,不利于消化吸收,故吃蟹时和吃蟹后一小时内忌饮茶水。另外,吃螃蟹还不能吃什么?

蟹与柿 柿、蟹二者皆为寒性,柿子中含鞣酸,蟹肉富含蛋白,二者相遇,凝固为鞣酸蛋白,不易消化且妨碍消化功能。使食物滞留于肠内发酵,会出现呕吐、腹痛、腹泻等食物中毒现象。

蟹与梨 梨味甘微酸性寒,民间有食梨喝开水,可致腹泻之说。由于梨性寒冷,蟹亦冷利,二者同食,伤人肠胃。

蟹与花生 花生性味甘平,脂肪含量高达 45%,油腻之物遇冷利之物易致腹泻,所以,蟹与花生不宜同时食用,尤其是肠胃虚弱者。

蟹与冰饮 冰水、冰激凌等冷饮都是寒凉之物,食用会会使肠胃温度降低,所以与蟹同食,必致腹泻。故食蟹后不宜饮冰水。

(黄蓉)