



厨房里的用料“陷阱”

调味料是日常生活的必需品,其中的特殊成分,适量添加,能除去烹调主料的腥臊异味,突出菜品的口味,改变菜品的外观形态,增加菜品的色泽,并以此促进食欲、杀菌消毒、促进消化。“但有些特殊人群,则有必要多加注意。”郑州市中心医院临床营养科主任、营养师张师静提醒说。

酱油

酱油是以大豆、小麦等为原料发酵而制成的调味品,带来一定的色泽和感官享受。但含有一定量的钠元素,高血压病患者、肾病患者、白内障患者、儿童不宜多食,水肿者忌食。

辣椒

辣椒的有效成分辣椒素是一种抗氧化物质,它可以阻止有关细胞的新陈代谢,从而终止细胞组织的癌变过程,降低癌症细胞的发生率。其辣味能刺激唾液和胃液,增进食欲,帮助消化。适量

吃辣椒对人体有一定的食疗作用,但是有些人却不宜食用,如痔疮患者、有眼病者、胆囊炎患者、胃肠功能不佳者、热证者、产妇和口腔溃疡者等人群。

醋

正在服用某些西药的人不能吃醋,因为醋酸能改变人体内局部环境的酸碱度,从而使某些药物不能发挥作用。

服用“解表发汗”中药的人不能吃醋。中医认为,酸能收敛,当复方银翘片之类的解表发汗中药与之配合时,醋会促进人体汗孔的收缩,还会破坏中药中的生物碱等有效成分,从而干扰中药的发汗解表作用。

骨折的人不能吃醋。在骨折治疗和康复期间应避免吃醋。醋由于能软化骨骼和脱钙,破坏钙元素在人体内的动态平衡,会促发和加重骨质疏松症,使受伤肢体酸软、疼痛加剧,骨头愈合慢。

胃溃疡和胃酸过多患者不宜吃醋。醋不仅会腐蚀这类患者的胃肠黏膜而加重溃疡病的发展,而且醋本身还含有丰富的有机酸,能使消化器官分泌大量消化液,从而加大胃酸的消化作用,导致溃疡加重。

油

植物油与人体健康密切相关。它含有亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸等人体健康所必需的不饱和脂肪酸。不同的植物油所含的不饱和脂肪酸是不一样的。比如,豆油含的亚油酸比较高,花生油含有一定的花生四烯酸。植物油吃多了,同样会使血脂升高,出现肥胖等疾病,并增加心血管病发生的危险性。建议烹调用油量的标准是每人每天 25~30 克。

盐

盐的主要成分是氯化钠,在人体中,钠能维持血液和组织液的酸碱平衡,调节正常渗透压的稳定。盐是调味品中用得最多的,号称“百味之母”。放盐不仅能增加菜肴的滋味,还能促进胃消化液的分泌,增进食欲。一般人群均可以食用,高血压病患者、肾病患者、白内障患者、儿童不宜多食,水肿者忌食。无特殊疾病的成年人建议每人每天用量保持在 5 克盐。

(王建明)

★食知有味

消化不好吃片姜

在日常生活中,如果出现消化不良,吃片醋泡姜便可使上述症状得到缓解。姜有止胃寒、解腻、助消化的功效,而醋有开胃活血的作用,用醋泡姜能更好地发挥调理脾胃的作用,适合脾胃虚寒和消化不良的人食用。

具体做法是,将鲜姜切片,用米醋浸泡,加少量糖和盐,3 天后便可食用。醋泡姜最好是早饭后食用,不但可以助消化,还能增强血液循环、保暖的能力。(胡万里)

吃虾补肾壮阳

中医认为,淡水虾性温味甘、微温,入肝、肾经,补肾壮阳、通乳抗毒、益气滋阳、化痰解毒、通络止痛、开胃化痰等功效,适宜于肾虚阳痿、乳汁不通、筋骨疼痛、身体虚弱和神经衰弱等患者食用。

现代营养学认为,虾除了含有丰富的蛋白质外,还含有大量的维生素 B,同时虾还含有丰富的镁,镁对心脏活动具有重要的调节作用,能很好地保护心血管系统,它可减少血液中胆固醇含量,防止动脉硬化,同时还能扩张冠状动脉,有利于预防高血压病及心肌梗死。

(姜维)

★美食 DIY



食材:板栗 300 克、鸡半只、生姜少许、食盐适量。

做法:板栗剥壳待用;鸡斩块、飞水待用;起锅放水,把板栗和鸡块倒进去,大火烧开后改小火炖一个半小时,加食盐关火冷却即可食用。

功效:板栗果肉富含丰富的维生素,是良好的补益食品。板栗性味甘、温、无毒,入脾、胃、肾。果肉益肾气、健脾胃、强筋骨,而且还活血、消肿。

板栗做成汤后,有利于肠胃吸收,避免板栗燥热不易消化的弊病。鸡肉可益气补血,治脾胃虚弱;生姜可发汗散寒、止呕解毒;加上板栗可益气补肾、健脾胃以及活血、消肿,对体乏气短,肾虚腰痛患者,有较好的滋补疗效。

(赵敏)

★警示

胖大海、决明子、甘草不能长期泡着喝

中央电视台新闻提醒:胖大海、决明子、甘草不能长期泡着喝。

胖大海会产生大便稀薄、胸闷等副作用,突然失音及脾虚的老年人更应慎用;决明子性寒凉,多食容易损伤正气,会引起腹泻;甘草补脾益气、清热解毒,但是也有刺激肾上腺皮质激素作用,多食后血压会明显升高,可致水肿和低血钾。(余静英)



★美食心情

莲藕清香 排骨美味

似乎一到寒冷的天气,胃口就特别好,对食物的味道也特别敏感。下午回到宿舍,刚要开门的时候,一股无比熟悉的味道从远方向我袭来,我停下来深深吸了一口气,是莲藕焖排骨!在家的時候,妈妈就经常做这道菜。

只犹豫了半秒,我就把钥匙抽出来,转头奔向附近的菜市场。这是我第一次做这道菜,一开始也没有想太多,傻傻地只买了一斤莲藕和一斤排骨就准备打道回府。走到市场门口才想起来,好像还有别的配料没买,但我怎么也想不起来还需要买什么,只好打电话向妈妈求救。妈妈把我取笑了一番后,详细地告诉我需要哪些调料以及做这菜的步骤。

再去买完姜、葱、八角这几样配料,我就赶紧回家,钻进厨房开始手忙脚乱地做起来。

一开始要处理的是排骨。我先用开水把排骨焯烫一下,然后捞出来洗干净。接下来就在锅中放油,把八角和花椒先

放进去炒一下,再把姜、葱放进去一起炒。等配料的香味都出来了,就把排骨也放进去一起炒,还根据妈妈教我的那样,放上一些生抽、老抽和料酒,感觉炒得差不多了,我就往锅里面加热水,让水没过排骨。

接下来莲藕就要出场啦!一开始先把莲藕去皮切块,然后直接放入锅中,和排骨一起焖就可以了。

妈妈说要一直焖到排骨变软,但我闻到香味已经快忍不住了。为了吃到熟悉的味道,我坚持住没有掀开锅盖,但眼睛透过玻璃锅盖,死死地盯着锅里颜色诱人的排骨和莲藕,一直在吞口水。

终于等到排骨变软了!我加了一些盐,拌了一下,等不及放到盘子里,就用筷子连着夹了好几块!果然跟妈妈做的还是有一些差别,但是软烂的排骨口感也是好极了!莲藕既有本来的清甜,又渗入了香浓的肉汁,只有用两个字能表达当时的感受:满足! (文佳)

板栗炖鸡汤 避免秋冬燥热