

冬日养肾 此类黑色食物宜食



资料图片

民间有“入冬日补冬”的食俗,刚刚过去的立冬意味着冬季的来临,那么我们应该选择摄取哪些食品来保养身体呢?冬天养生,重在养肾。中医学认为,黑色入肾,即黑米、黑豆、海带等黑色食物,能够在寒冬时节,帮助你养肾强身。

黑木耳

黑木耳是极好的防癌食品,由于其纤维素含量极高,能很好地清除血管内的垃圾和致癌物质,预防心脑血管疾病,并且稀释大肠中的致癌物质,有助于预防大肠癌。黑木耳还有调节血糖、降低血液黏稠度、降低胆固醇的作用。吃黑木耳可以增加饱腹感,有助于控制体重,保持体形。常食有益于去除面部色斑,养颜美容。

适于炒、炖、涮、制作凉菜等多种烹饪方式。烹饪前应长时间泡发,并多清洗几次以去除杂质。

黑豆

又名乌豆,味甘性平,入脾经、肾经。传统中医学认为,黑豆有助于抗衰老,具有药食同功的特殊功能。含较丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物以及胡萝卜素、维生素B₁、B₂、烟酸等营养

物质,所含雌激素,有益于延缓衰老,养颜美容。黑豆还能有益于治疗水肿,且活血解毒。药理研究结果显示,黑豆能养阴补气,是强壮滋补的食品。

吃法多样,适于炖食、熬粥,或制作豆浆,以及磨成豆泥制作点心等。

黑豆汁可用于缓解及治疗食物及药物中毒。

紫菜

含丰富的钙、铁元素,不仅有益治疗妇女儿童贫血,而且可以促进儿童和老人的骨骼、牙齿生长和保健。紫菜中还含有丰富的胆碱成分,有增强记忆的作用。紫菜有软坚散结的功能,由于含有一定量的甘露醇,所以是一种很强的利尿剂,可作为治疗水肿的辅助食品。紫菜中的碘含量也很高,在古代用于治疗因缺碘而引起的“大脖子病”,即“甲状腺肿”。

适于煲汤,或制作寿司

类食物,味道鲜美。烹饪前用清水泡发,并换一两次水,以充分清洁。

海带

海带素有“长寿菜”的美誉。含有丰富的碳水化合物、较少的蛋白质和脂肪。与菠菜、油菜相比,除含维生素C外,其蛋白质、糖、钙、铁的含量均高出几倍至几十倍。海带是一种含碘量很高的海藻,对预防及治疗甲状腺肿及其他水肿病极为有效,有化痰、散结功能。海带上附着的一层白霜似的白粉,是贵重的药用物质甘露醇,具有降低血压、利尿和消肿的作用。海带中还含有大量的不饱和脂肪酸EPA,能使血液的黏度降低,减少血管硬化,常吃能够预防心血管方面的疾病。

多用于炖汤、制作凉菜,素食或与肉同食均可。

清洗时注意不要将表面的白色粉末洗净,以免

损失营养。

黑米

黑米中含18种氨基酸及硒、铁、锌等微量元素B₁、B₂,营养价值极高,具有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血的功效。长期食用黑米,可以促进睡眠,还可治疗头昏、目眩、贫血、白发、眼疾及腰酸腿软等症。现代医学认为,黑米对补血、止痛、治疗内外伤均有一定功效。产妇多吃黑米食品,身体可早日恢复;跌打、骨折者多吃黑米食品或将黑米捣烂外敷,可加快治愈,且辅助治疗风湿性关节炎。

适合熬粥,也可用于制作点心、汤圆、粽子、面包等。用冷水淘米,不要揉搓,且泡米水要与米同煮,以充分保存其营养成分。

另外,还有一款以黑芝麻为主要原料的食疗方,也可以用来补身体。

黑芝麻粥

配料:黑芝麻25克,粳米50克。

做法:黑芝麻炒熟研末备用,粳米洗净与黑芝麻入锅同煮,旺火煮沸后,改用文火煮成粥。

功效:补益肝肾,滋养五脏。

注:本方更适于中老年体质虚弱者选用,并有预防早衰之功效。

■食话实说

众口成“金”

俗话说“众口铍金”,一般来形容人言可畏,这种可畏表现在对人对事的歪曲;但今天我谈的“众口成金”同样也让人可畏。

前几日到位于长白街一家菜馆吃饭,为什么选择这家菜馆呢?原因很简单:它有名气,早段时间被e美食网炒得很热。几次突击去吃,结果都是满座,失望中只能推开门走人。这次为了不再被挡在门外,提前去预订位置,结果被告知只有一张桌子了,汗!真险,不过终于可以满足一下我这张馋嘴了。带着期盼走进这家菜馆,一个“馋猫”的心情应该是多么激动,可结果却让我失望。

这家菜馆以经营广东菜著称,有几道菜也是不少人极为推崇的,如“翅汤白菜”、“干锅焗鱼头”还有烧腊和卤水,都是必点之菜。两个知名菜点了,烧腊点了乳鸽,因为乳鸽的好坏绝对能说明这家广东菜馆的烧腊正宗与否。

上菜速度还令人满意,“翅汤白菜”汤汁较糯,鲜甜之味被白菜吸收了,但是不足之处是汤汁过于鲜,汤汁也有点咸,吃后让人口干;接下来就是“干锅焗鱼头”,

看相不错,鱼头油光泛白,香味扑鼻,蒜味浓郁,可下筷夹上送入口中,眉头直皱,鱼头腥味在口中立刻散开,哎!果然担心的事情来了,这样鱼明显是在水质不好的地方产出,所以即使入菜,腥味也会立刻破坏味觉;乳鸽上桌,我伸出筷子戳了一下表皮,有点生硬,乳鸽表面干,无汁水渗出。放入口中,鸽肉干而硬,和我两年前在深圳一家小馆吃的乳鸽口味天壤之别,分析原因,要不就是烤制时间过长,要不就是选材出了问题。

饭后,点了一道广东甜品红豆沙。结果服务员端上来的红豆沙是冷的,这个冬天让我吃冰镇红豆沙,也着实跟我开了个“玩笑”。后要求热一下,结果服务员端微波炉,几分钟后,冒着热气的红豆沙端上来了,入口先是感觉甜得发腻,后感觉有点异味,原因很简单,红豆沙如此冰过再热,异味是必然呈现出来的,加上微波炉经常热不同的东西,有异味也很自然。

吃罢,我虽失望,但仔细想想看,如果这家饭店真的是被众口成“金”,岂不是给正宗的广东菜蒙上了一层阴影? 杨坤

流感肆虐 饮食助你来作战!

近日,南京气温忽冷忽热,天气干燥,导致不少人受到感冒的侵袭。小记办公室内也有几名同事不幸“中招”。其实,不论任何疾病,都是机体免疫力与致病因素之间相互作用的结果,如果机体抵抗力强于致病因素的作用,那么机体就会非常健康,反之,则会发病。感冒更是如此,过度疲劳、睡眠不足、心情不好以及患有一些慢性疾病、体质虚弱者更容易患上感冒。

因此,若不想受感冒困扰,或者要增强与感冒抗争的能力,饮食调理就不能不提到你的日程上来了!小记在这里为你奉上几种简单易做的食疗小处方,助你打赢抗流感战役。

苦瓜鸡汤

美食家虹影在书中提到,“感

冒的时候喝苦瓜鸡汤是最好的。”

做法:把苦瓜的籽去掉,切成小方块,等鸡汤快好的时候放进去。但不要放里面的鸡肉。汤是非常清淡,不苦,喝了还想喝。相信美食家的品味还是不错的,大家可以在家试试做这味汤,既可享受美味,又能增强抵抗力,可谓一举两得。

红薯姜汤

做法:把一个大地瓜削皮后切成小块,一块生姜切成薄片,加水六碗煮熟后,再加适量红糖,每天早晚饭后喝一杯。地瓜补充营养,生姜可去寒,比较适用于风寒感冒。

薄荷茶

做法:取新鲜薄荷叶,用热开水冲喝,每天早晚饭后喝一杯。适合口干、咽喉痛、没有痰或痰黄黑的感冒患者,不妨多喝一点儿。

彭凌梅 整理



江南公社

有点辣

龙蟠中路店

11月21日盛大开业

11月21日-12月4日开业期间

每天菜菜赠送1道公社特色菜

 多巴佬牛尾	 公社手撕鸭	 酱椒鱼头王	 湘西土匪鸡
 黄牛牛肉烧花菜	 红烧肉	 跳水牛蛙	 鸡汁萝卜
 蛇汁煨香干	 拆骨肉豆皮	 石磨豆腐	 蒸南瓜
 农家一碗香	 干锅莴笋腊肉	<p>活动仅限龙蟠中路店</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 龙蟠中路店:龙蟠中路29号 电话:52811198 ■ 龙江店:江东北路216号 电话:83198198 <p>详见店堂公告</p>	

营养大锅 美味多多——家宴渔村

在南京众多的鱼头菜肴中最令人难忘的,还是家宴渔村的“过火大鱼头”。菜美价优,吃一锅美一桌!

前宅菜美,“过火大鱼头”,名字听起来霸气,吃起来更是令人惊叹,散发着五香的特色魅力。推举在淮扬菜中独好,“菜色可餐”。鱼头在锅中炸得冒热气,三制的老豆腐在鱼汤中上下翻滚,形成锅内一道亮丽的风景线。“干漆豆腐,万得佳”,汤汁浓,肉鲜美,让人垂涎三尺,食欲不振!爽脆爽脆一块鱼肉尝尝,细腻嫩滑,带有一丝自然的甜润。据说,“过火大鱼头”是选用四川宜宾深山天然野生珍珠鱼头,珍珠鱼头重十斤,大则几十斤,但是却有细腻的口感。家宴渔村,不惜路远,把这道天然的美味带到南京,养在白家鱼池里,保证了“过火大

鱼头”自身的鲜美滋味。白制的豆腐,选用的是大市的黄豆,豆香浓郁,绿色健康,为鱼头的美味添了一笔。辅料山药包是专门在福建一带农家讨要的,相传是客家祖传古法秘方,枸杞、人参、虫草等等,大大提升了“过火大鱼头”的营养功效。真正称为男女老少皆喜爱的冬季养生。

“吃一锅送一桌”,是说吃了鱼肉,喝了汤,家宴渔村又赠送了一桌精美菜肴,把鱼头锅一半一半拆开来吃,基围虾、羊肉片、珍珠鱼片、白菜、生菜等,取鲜甜口,另外还赠送家宴独家秘制长方糕,不用自己动手,也可以吃得很饱。“一锅送一桌”您只需付一锅的价格,388元,最后还获赠100元的亲情贺卡一张。一桌10人也就是288元,任您怎样计算,这样的价格,这样的优惠是绝对值得的!

家宴过火鱼头 鲜活登场 味在其中 情暖冬天

吃一锅送一桌

送 四味精品冷菜 送 基围虾 送 自制老豆腐

送 羊肉片 送 生菜 送 珍珠鱼片 送 白菜...

再送 独家秘制长方糕 (原只珍珠鱼头,口味鲜美)

再送 亲情卡1张 (100元鱼头抵用券)

388元/锅



地址: 光华路底牌楼石林百货前150米 电话: 025-68677777