

枸杞:滋补肝肾 润肺生津

秋分节气过后,进入真正意义上的秋天,不少市民开始忙于进补。中医专家提醒,进补没必要操之过急,此时应先调理脾胃,再进食一些平补的药材和食材,枸杞就是平补良药。《本草纲目》记载:“枸杞子甘平而润,性滋补……能补肾、润肺、生精、益气,此乃平补之药。”

枸杞,主产于甘肃、宁夏、新疆、内蒙古等地,其中以宁夏中宁县所产的枸杞子品质最优。广东省中医院治未病中心主任林熾钊指出,枸杞子归肝经、肾经,有滋补肝肾、益精明目的功效。枸杞子润而滋补,兼能退热,为肝肾真阴不足、劳乏内热补益之要药。适用于肝肾亏虚而见腰膝酸软、头晕眼花等症状。长期对着电脑工作的上班族,用枸杞配伍少量菊花,泡上香茗一杯,既可醒神解乏,又能改善视物模糊的症状。古代医家常用枸杞子治疗肝血不足、肾阴亏虚所引起的视物昏花和夜盲症,枸杞子也被俗称为“明眼子”。

林熾钊介绍说,除了可以保护视力,枸杞子还有调节免疫、抗衰老的作用。现代医学研究发现,枸杞子富含枸杞多糖,能增强机体的免疫功能,提高抗病能力。枸杞子同时含有丰富的胡萝卜素、多种维生素以及钙、铁等微量元素,而胡萝卜素可在人体内转化为维生素A,具有保护视网膜和促进眼内感光色素形成的作用。另外,维生素A可维持上皮组织的生长与分化,防止皮肤干燥和毛囊角化,从而起到美容养颜、滋润肌肤的作用。

枸杞食疗

红枣枸杞粥

材料:枸杞子15克、红枣15克、大米100克

做法:将枸杞、红枣洗净泡发,将红枣切片。将洗净的大米以及红枣放入锅里,加入适量的水,水沸后再加入枸杞子,煮至粥成。

功效:枸杞子滋养肝肾,有



红枣枸杞粥



枸杞银耳百合汤



枸杞鸡肉汤

增强视力、调节免疫、调节血脂、血糖及抗细胞氧化的功能,红枣健脾和胃,补气养血,两者配合长期食用,具有增强机体免疫力、美容养颜的功效。

枸杞银耳百合汤

材料:枸杞子15克、银耳30克、鲜百合50克(干品20克)、冰糖适量。

做法:银耳用清水泡发,去根蒂。枸杞子用清水泡几分钟,

百合洗净。将所有材料一同入锅,加适量水,煮约一小时,加入冰糖即可。

功效:清肺润燥、补益肝肾。

枸杞鸡肉汤

材料:枸杞子15克,淮山30克,半只鸡,生姜几片。

做法:将鸡肉洗净切块,飞水以去除腥味,然后放入砂锅中。加入枸杞、淮山、生姜,加水适量慢火熬汤,最后加盐调味即可。

功效:补肝益肾、温中益气。

Tips

林熾钊提醒,由于枸杞子温热作用较强,感冒发烧、有急性炎症的人最好别吃;高血压患者慎用;脾虚有寒、经常腹泻者忌吃。此外,因肝肾亏虚或视物模糊而经常食用枸杞子的人,建议每日食用量在5-10克之间,症状有所改善就应停用,不可长期过量食用。(羊城)

柠檬水最好喝淡的

秋天来了,天气比较干燥,许多人喜欢喝柠檬水来缓解秋燥。但柠檬水不是浓度越大越好。1.建议喝淡柠檬水,一大片带皮柠檬泡一扎水,能倒3-4小杯。2.柠檬一定要带皮,因为皮的部分含类黄酮更高,比柠檬果肉更值得泡,柠檬精油也主要在皮里面。3.切片一定要薄,这样柠檬皮中的香气成分容易泡出来。

看配料表选购真酸奶

市场上的酸奶饮品五花八门,如何买到真酸奶?营养师李园园建议大家从学习看懂配料表做起。1.如果商品名称是“酸奶”“发酵乳”“酸牛乳”“酸酪乳”,一般是酸奶。而如果是“酸酸乳”“乳酸菌饮料”“风味发酵乳”,往往不是真正的酸奶。2.产品类别是“发酵乳”就是酸奶。3.配料表第一位的不是奶而是水,就需警惕了,复原乳除外(复原乳需要用水将奶粉还原)。

吃石榴别扔掉石榴籽

现在,石榴大量上市,十分美味。你知道吗?石榴籽中富含维生素C和多酚物质,吃石榴时可以将籽一起吃。不过,石榴籽要嚼碎了再咽,才能发挥它的功效。而且石榴籽不太好消化,一次不要吃太多,以防肠胃不适。建议大家可以将石榴连肉带籽打成石榴汁喝,效果不错。

吃撑后三种食物能救

节日期间,宴席不断,稍不留心就会吃撑!吃出来的问题可以靠三种食物来解决。1.红茶一杯:清热、利水、消食;2.水果一碟:水果中的有机酸能刺激人体消化腺分泌,有利于食物消化,可饭后一小时吃几片水果;3.山楂几颗:山楂所含的解脂酶能促进脂肪类食物的消化。

自家吃油 多换品种

食用油品种很多,不少中国家庭都习惯性地选择自己长期吃惯的一种油,甚至是同一品牌。其实,每种合格的食用油,由于其脂肪酸构成不同,所以有不同的营养特点。健康的膳食主要是讲究平衡,因此长期食用一种油并不利于健康,一定要多样化。另外,调和油是通过特殊的工艺将几种不同的植物油按一定的比例配制而成,其营养成分比单一原料的食用油高出很多。

秋季润燥多吃花

一些在秋天盛开的花就是非常好的时令养生品。

1.菊花。有疏散风热和养肝的功效,可选择杭白菊或贡菊泡茶饮用。

2.桂花。有健胃化痰、生津的功效,可与糯米一起做成桂花糕,也可酿成桂花酒饮用。

3.茉莉。可做成茉莉花粥、茉莉花炒蛋等,或与人参同泡成茶饮用,以补气安神、理气和胃,有助于睡眠和消化功能。

(综文)



私房菜馆

韩式南瓜粥+Q弹南瓜饼

两种做法让你尽享秋补第一瓜

南瓜,百姓又称其为倭瓜、饭瓜,在过去粮食短缺的年代,老百姓以南瓜代粮。李时珍在《本草纲目》中将其与灵芝并论,说其有“补中、养心、益肺气”的作用,凡久病气虚、脾胃虚弱、气短倦怠、食少腹胀、水肿尿少者,皆宜吃南瓜做食疗。在营养界,有人将它誉为秋补第一瓜,今天,小编给大家推荐两种做法。

韩式南瓜粥

去韩式烤肉店用餐,有两样不可错过的小食,那就是南瓜粥和泡菜;虽然是无限供应的,可那个南瓜粥,你想多喝一碗都不太可能。好在很容易做,在家里,想喝多少管够。

用料:南瓜500g、糯米粉20g、清水300ml、冰糖20g、盐少许

做法:

1.选一个重约一斤的小南瓜,对半切去籽,入锅蒸20分钟;

2.用勺子把南瓜泥挖出来,



加水稀释,再用料理机搅打一下,这样做出来的南瓜粥会很细腻;

3.将糯米粉用清水调开后倒入南瓜泥里,入锅、点火、加热;边加热边搅拌,直至南瓜泥煮开变稠厚;

4.成品需要加一点冰糖,微甜就好;再用手捏一点盐撒入,可以提升南瓜粥的口味。

Q弹南瓜饼

用料:南瓜250g、糯米粉150g、玉米淀粉40g、砂糖50g

做法:

1.将南瓜切成小块入锅隔水蒸熟,10分钟就差不多了;

2.用擀面杖把煮熟的南瓜捣成泥,然后把南瓜泥中的水分挤掉一些;

3.将糯米粉、淀粉、砂糖一次性加入南瓜泥里,揉成面团,按照这个量的话面团柔软度刚刚好,容易塑形;

4.将面团分成25g一个小面团,压扁后可填入馅料,花生酱、果酱都行。填好馅料以后再揉圆,自上而下轻轻压扁一点;

5.用牙签压出三道线,力度稍微大点,以免蒸熟了痕迹变浅;

6.压出三道线以后,用牙签在两侧稍微整形;

7.装饰南瓜饼,可选的材料较多,黄瓜皮、葡萄干、枸杞、柠檬皮皆可;

8.用油纸垫好或者在笼屉上刷一层油,各个小南瓜之间也留点间隙,这样做都是为了防止粘连;

9.冷水入锅,蒸10分钟即可。

(生日)