



# 吃山药 别把这宝贝浪费了

## 山药不能长时间加工,否则养生功效会大打折扣

看生活家  
look life

老百姓餐桌上最常见的一种根菜,就是被称为“山中之玉”的山药。山药是个宝,但是,很多人吃山药的方法,其实已经让山药的营养都流失了!

### 山药黏液蛋白是好东西

山药一定不能长时间加工,无论切片、切段还是整个蒸,加工大约5—10分钟,最多也不过20分钟。加工时间长了,山药里的黏液蛋白破坏后,健脾养胃作用就会大打折扣,山药就白吃了!

山药中的黏液可是一种好东西,主要成分为黏蛋白和甘露聚糖,对人体有特殊的保健作用。黏蛋白可降低血液胆固醇,有利于防止动脉硬化。

山药中的甘露聚糖还能改善糖代谢,是糖尿病人的食疗佳品。山药这种特殊的黏性成分,对中老年男性易患的前列腺增生或前列腺增生能起到预防和治疗作用。黏蛋白还可以

防止黏膜损伤,预防胃溃疡和胃炎。还可使软骨富有一定的弹性,有助于预防老年骨折。

### 山药红枣猪蹄汤

1. 猪蹄切块洗净,山药削皮切段,红枣稍泡,姜片葱末切末。
2. 猪蹄用热水焯去腥味跟多余油脂后,取出以冷水洗净。
3. 在砂锅里倒适量水(一次加够),放猪蹄、红枣和姜片。
4. 大火煮开后转中火炖一个半小时,放山药段和盐再煮半小时,喝时撒上香葱末。

### 山药核桃小炒

1. 核桃肉切成小粒,放碗里,入微波炉叮3分钟,再另取一碗放点蜂蜜、白糖,再加点

水,搅匀后放微波炉叮2分钟。

2. 将核桃肉放进去搅拌均匀,再放微波炉叮2分钟至核桃表面的糖成漂亮的焦糖色,取出撒上适量白芝麻备用。

3. 芹菜去叶,切小段,黑木耳提前泡发2小时摘小朵,山药去皮切薄片,焯2分钟。锅内放油加热后放木耳翻炒至变熟。

4. 加芹菜和山药翻炒片刻。

5. 加盐和生抽,翻炒后出锅,将焦糖核桃撒在表面即可。

### 山药枸杞鲫鱼汤

1. 鲫鱼洗净,抹少许盐;
2. 平底锅加橄榄油,放鲫鱼煎至两面微黄;
3. 砂锅烧开放煎好的鲫鱼;
4. 加葱姜,加白酒,再倒入



去皮切块的淮山药,加盖大火煮至20分钟;枸杞用水浸泡;

5. 鱼汤煮至奶白加入盐,胡椒粉调味;最后放枸杞关火。

### 红枣山药粥

1. 山药去皮洗净切小块;干红枣浸泡去核,一分为二;糯米浸泡20分钟;锅中倒足量水,下糯米旺火煮开,再用文火熬煮;

2. 七成熟时放红枣,将山药放锅中;搅匀煮至软糯,撒几粒枸杞略煮即可。据人民网

## 大厨指导

### 糖醋带鱼

1. 带鱼择洗干净,斩成10厘米段,用盐腌渍10分钟。
2. 取小碗,倒适量料酒、1汤匙酱油、1汤匙白糖、适量醋和盐搅匀。
3. 把带鱼段蘸匀干淀粉

4. 锅里加油,油热后码入带鱼段小火煎制,煎好一面轻轻翻过,煎另一面至微黄,把带鱼段拨到一边,放葱段、姜片、八角炒香。
5. 倒入调好的糖醋汁,没过带鱼,小火炖制10分钟。

### 剁椒鱼头

1. 鱼头加盐搓洗干净,冲掉盐水,撒胡椒粉1茶匙,蒸鱼豉油腌渍十分钟。
2. 剁椒加蒜剁碎,葱姜切丝垫盘底。
3. 油烧热,放入剁椒蒜蓉煸炒一下,调入鸡精备用。
4. 鱼头铺上剁椒,水烧开后蒸10分钟。油烧热浇鱼上撒葱花。

### 黄豆酱蒸鱼

1. 鳊鱼开肚去内脏,刮去鱼鳞,在鱼背浅割一刀。
2. 用盐、料酒涂抹鱼身腌制15分钟,在鱼肚内塞满香葱,姜丝,再在表面涂一层黄豆酱。
3. 锅内烧开水,放上鱼盘,加盖大火蒸10分钟。
4. 蒸好的鱼,在表面淋上1小匙烧热的油。最后在表面撒上葱丝、红椒丝、香菜。

## 生活指导 涂了花露水别立马进厨房

花露水有不少使用误区。

**误区1. 过量使用。**为防蚊虫叮咬,不少人经常倒很多花露水涂抹身体,殊不知这样反而会引起过敏症状,所以抹花露水要适量。

**误区2. 给孩子用成人花露水。**花露水有预防痱子作用。但不能把成人花露水用在宝宝身上,因为成人花露水含浓度较高的刺激性成分,容易伤害宝宝皮肤,应选购儿童专用花露水。若洗澡时需先稀释四五倍,且避免触及其孩子眼睛。

**误区3. 患皮炎后使用。**螨虫皮炎患者不适合涂花露水。花露水之类剂大多含薄荷、樟脑等成分,会导致皮肤过敏,加重皮炎症状。

**误区4. 涂花露水后立即进厨房。**花露水含大量乙醇,燃点较低,遇到明火会立即燃烧。因此抹完花露水后不要立即使用火或靠近火源,比如点蚊香、点烟、使用有明火的灶具等。

注意:蚊虫叮咬后要喷专门的止痒花露水,而非驱蚊花露水。据《农民日报》

## 立秋后吃葡萄 堪比冬虫夏草

葡萄能阻止血栓形成,对预防心脑血管病有一定作用。葡萄中的葡萄糖、有机酸、氨基酸、维生素对大脑神经有兴奋作用,常食对神经衰弱和过度疲劳者也有益处。长期吸烟者可多吃葡萄,缓解吸烟引起的呼吸道发炎、痒痛等症状。直接饮用葡萄汁还能抗病毒。

### 连皮带籽一起吃

葡萄的最好吃法是洗净果皮,整颗入口,连皮带籽一起嚼完吃下,这样营养就会“百分百”。

### 紫葡萄预防衰老

常见的紫葡萄有“巨峰”、“玫瑰香”。紫葡萄富含花青素和类黄酮,都是强力抗氧化剂,在预防衰老方面作用显著,还

可缓解老年人视力的退化。

### 黑葡萄缓解疲劳

常见品种:黑提。常食黑葡萄对神经衰弱、疲劳过度大有益处。

### 红葡萄软化血管

常见品种:红提。红葡萄含逆转酶,对预防心血管病和中风很有益处,心血管病人可以多吃。

### 白绿色葡萄滋养肺气

常见品种:新疆马奶葡萄、无核白葡萄。白绿色葡萄也称无色葡萄,未熟透时偏青绿,成熟后颜色发白。白葡萄可补肺气,有润肺功效。适合咳嗽、患呼吸系统疾病及肤色不佳的人。据中国养生健康网

## 一日吃三枣青春不显老 正确吃枣让你白里透红

俗话说,“一日吃三枣,青春永不老”。红枣最突出的特点是维生素含量高。枣能补中益气、养血生津。鲜枣维生素含量更丰富,但它有时令性,不能经常买到,而且多吃可能伤害消化功能。干枣虽然维生素含量下降,但铁含量升高,更适合食用。

### 红枣泡水养肝排毒

实验证明,每天给肝功能差的人喝大枣水,持续1周能增加血清蛋白,达到保肝排毒功效。红枣果皮坚韧不好消化,如整颗冲泡,很难将有效成分完

全溶出,最好将其掰开再冲泡。新鲜红枣不宜冲泡或煎煮。因为用热水煮泡会严重破坏维C。

### 红枣泡茶补气护嗓

红枣炒黑后泡茶喝,可治疗胃寒、胃痛。再放入桂圆,就是补血补气茶了,适合教师、营业员等用嗓频率较高的人。

唐代孟诜所著《必效方》中记载了将红枣、银耳和冰糖一起煮汤,可止咳润肺。

银耳20克(大约半朵),红枣20颗,冰糖60克。把银耳放在清水中发开,摘去蒂头,撕成小

块,与红枣、冰糖一起放到锅里,加水6碗,大火煮开后,改用文火再煮半个小时,即可熄火。

### 红枣煮蛋补血养颜

用红枣加桂圆煲红糖水,到枣烂桂圆绵时,打个鸡蛋;继续用小火焐熟鸡蛋。红枣、桂圆和红糖都有补血的功效。

### 红枣熬粥安神助眠

女性有躁郁不安,心神不宁等症,可用适量百合、莲子搭配红枣调理。若与小米同煮,可更好地发挥红枣安神效用。

酸枣仁汤:取酸枣仁三钱捣碎,水煎,每晚睡前一小时服用。对血虚引起的心烦不眠或心悸不安有良效。

### 红枣泡酒血管通畅

红枣在浸泡过程中,富含营养的有机物更容易在酒中溶出,对保持血管通畅有一定效果。据《健康饮食全说》



## “金点子”征集

日常生活中,若您有好吃好做的私房菜菜谱,或有健身、养生的妙招、金点子,欢迎您来信、来电与大家分享,我们将择优刊登。

电话:85193390(下午4时—晚8时)地址:济南市泺源大街2号大众传媒大厦26楼生活日报总编室



## 菜价指数

蔬菜	单价
卷心菜	1.63元/斤
油菜	2.64元/斤
芹菜	2.00元/斤
黄瓜	2.65元/斤
西红柿	2.40元/斤
土豆	1.64元/斤
芸豆	3.15元/斤

△据济南市物价局官网  
8月16日数据

## 生活妙招

### 炒青菜不加冷水

炒时不宜加冷水,否则会使青菜变老,应该加开水使其口感鲜嫩,青菜也不宜炒过长时间。

### 甜椒急火快炒

甜椒炒的时间不宜过长,应用急火快炒,炒时可以加少许盐和醋。

### 炒豆芽放醋

炒豆芽时放一点醋,可以去除豆芽的涩味,保持口感爽脆,同时,翻炒速度要快。

### 莲藕边炒边放清水

莲藕边炒边加清水,可以防止藕变黑。

### 炒茄子加醋

茄子切开或立即入锅或入水以防止其氧化,炒的过程中适量加点醋,使茄子颜色不发黑。

### 用开水蒸肉

等水开了再把肉放进蒸笼,肉突然受热收缩而内部鲜汁不会外流,可保持味道鲜美。

### 炒腰花加醋

往切好的腰花中加少量白醋,将腰花放入水中浸泡10分钟,这样炒熟的腰花会很爽脆。

### 猪肝用醋腌渍一下

炒猪肝之前先用白醋和水浸泡,再用清水洗净,炒熟之后口感会更好。

### 煮鱼汤要用冷水

鱼汤想要香浓,在煲汤前要先把鱼煎好,而且要双面煎;再用冷水开锅,去除鱼腥味,使营养物质充分释放;浓汤用大火炖,清汤用小火熬。炖鱼时放匙牛奶,能让鱼汤雪白味美去鱼腥味。

### 旧丝袜给洋葱保鲜

将洋葱用丝袜包起来,打个结挨个串起来,悬挂在通风干燥的地方。这样能保持洋葱表面干燥,不易腐坏发芽。

### 用筷子蒸鱼不腥

先把鱼按照常规方法处理好;然后把铁架架在锅中,再在铁架上用两双筷子摆出一个井字形;最后把鱼放在筷子上,盖上锅盖大火蒸8分钟。