

当泥鳅遇上娃娃菜

怎一个“好吃”能形容



健康美食汇

0517-83999395

地址:淮南市淮海第一城新天地
商圈1-11(曙光影城1楼入口对面)



鲜嫩的泥鳅,清甜的娃娃菜,今天,迦禾·百益源的大厨李航推荐的这道泥鳅汤菜,滋味好得绝对让你难忘。更难能可贵的是,这道菜做起来并不复杂,略懂厨艺的人在家就能做起来。

李航介绍,泥鳅肉质鲜嫩,营养丰富,在日本被誉为“水中人参”。现代中医认为,鳅鱼补而味清,诸病不忌,是肝病、糖尿病、泌尿系统的食疗上品。

“泥鳅属于高蛋白低脂肪食品,它含有的矿物质、维生素均比一般鱼虾高,很适合老人儿童食用。”李航介绍,泥鳅中含有一种类似廿碳戊烯酸的不饱和脂肪酸,可以维护人体血管,减少血液当中的胆固醇,有益于老年人及心血管病人。泥鳅中还含有大量的钙、磷等微量元素,儿童吃了可以预防小儿软骨病、佝偻病,老年人吃了可以预防老年性骨折、骨质疏松等。

“泥鳅表皮分泌的黏液叫‘泥鳅滑液’,有很好的抗菌消炎作用。”李航说,对于皮肤瘙痒,有痔疮、疔疮的患者,食用泥鳅能起到食疗功效。此外,成年男子也可多食用泥鳅,因为泥鳅有养肾生精的作用。“泥鳅还可以减少酒精对肝脏的伤害,经常应酬喝酒的人常吃泥鳅也有好处。”

李航还提醒,黄瓜、螃蟹、狗肉、茼蒿与泥鳅相克,市民在食用时还要多注意。

食材:泥鳅,娃娃菜

配料:葱,姜,枸杞

做法:

- 1.先处理泥鳅。泥鳅脱水二十分钟就会死亡,然后用剪刀开肠破肚去内脏;
- 2.将泥鳅清洗干净,加入盐(可适量多加)、鸡精、料酒、胡椒,1:1的淀粉和面粉,腌制一小时;
- 3.葱切段,姜切片,娃娃菜洗净备用;
- 4.起锅倒入色拉油预热,将腌制好的泥鳅下入锅中,接着下葱姜,简单煸炒出香,泥鳅定型就可以加水;
- 5.大火烧开,文火炖上30分钟,加入娃娃菜、盐、鸡精、香油、枸杞;
- 6.再炖上十分钟,出锅。

■淮海晚报记者 管艳



窗前负暄,逐光暖行。橙红橘黄,寒炉煮茶。冬天,就这样来了。温暖如春的室内,改变不了自然界严寒的本来面貌。这个冬天,应该这样养生,才更健康。

安然过冬 男女这样养生更健康

◎冬季进补三原则

第一,养心情。心情在中医中被称之为情志,喜怒哀乐忧恐惊之中的忧伤情绪最容易伤肺。因此,冬天养生应该多笑一笑,以笑养肺。

第二,养睡眠。中医认为,人要顺应天时,冬季要早睡早起。充足的睡眠能有效恢复精力,养阴培元,有益于在冬季阳气潜藏,阴津蓄积。

第三,要进补。冬季养生,离不开进补,不同体质的人,进补的侧重点不同。简单来说,就是缺什么补什么。气虚的人要补气,可以多吃花生、红枣、山药;阳虚的人要补阳,可以多吃核桃、韭菜、狗肉、羊肉;阴虚的要补阴,可以多吃梨、银耳、猪蹄。

◎气血两亏补气血

气血是滋养人体的宝贵物质,特别是对于女性来说,气血关系到最根本的健康,也关乎外在美丽。血为气之母,体现在血是气的载体,并且血给气以营养。二者之间相互依存、相互作用,使女性永葆青春,延缓衰老。女性气血两

亏,就会引发一系列症状,比如月经不调,行经腹痛,少腹冷痛,体弱乏力,腰酸腿软等。特别是冬季,天气寒冷,这些症状还会加重,因此,这时候一定要补气养血。平时可以炖一些红枣乌鸡汤,驱寒又滋补。

◎气血两虚要调养

有些人因为先天不足或后天失调造成气血两虚。到了冬季,身体虚弱的人更需要在各方面适度调整,从而减少旧疾复发或再生新疾。气虚两虚的人有各种怕,比如怕风、怕冷、

怕凉、怕寒等,有些女性还会出现月经不调、体弱无力等症状。身体虚弱,最根本的解决之道是治疗疾病,同时辅以适合自己的锻炼方式,再配合科学的营养方案温补气血。

◎一杯药酒促健康

冬天进补,也可以每天来一杯药酒。中医认为,酒为百药之长,有活血、止痛、散寒的功效,适量饮用,有一定的滋补作用。《黄帝内经》记载:“年过四十,阴气自半。”也就是说,中老年人适量喝药酒,有养阴、补阳的作用。制作药酒的

药材不同,发挥的功效也不一样。通常来说,枸杞、大枣、人参、鹿茸鹿鞭等药材相对比较温和,可以帮助调养气血,更适合冬季饮用。因此,不妨在睡前小酌一杯,暖身暖心,有益睡眠。

(北晚)

分类信息

广告咨询热线: 0517-89880056

广告

征婚

女,30岁,身高1米57,市属事业单位,体健貌佳。觅本市内35岁以下1米7以上机关事业单位、国企管理职男士为伴。有意请与15252386167王先生联系。

牵手婚姻服务

公务员或事业单位在编未婚男免费服务 QQ:673188401(微信)
3987 离异男 72年大专 1.71米 个体经商 13861559581
3985 离异男 76年本科 1.78米 公司经理 13222705096
3978 离异男 54年大学 1.75米 事业单位 15651268903
3979 离异男 83年本科 1.71米 小学老师 18901405968
5185 离异女 59年高中 1.62米 企业退休 13196988628
5183 离异女 82年大专 1.65米 酒店主管 13196987958
5179 丧偶女 80年高中 1.60米 个体服装 15605238498
5177 离异女 74年高中 1.60米 企业职员 13222706002
1417 未婚男 90年本科 1.75米 外资企业 13016596121
1415 未婚男 89年本科 1.80米 工程师 15751345126
2465 未婚女 90年本科 1.60米 小学老师 1319698683
2464 未婚女 87年本科 1.60米 医院工作 13016579609
电话:89670126 地址:北京新村10区1幢204室(西北角)

招租

我公司现有位于淮海北路72号金泰大楼三层的整层及承德路安涉桥2区6号内门面两处房屋对外公开招租,淮海北路72号面积约524平方米,承德路安涉桥2区6号内门面面积36平方米。即租即用,欲租从速。

联系方式:051786281805 13225179836 邓

复印机出租

承接工程图、彩印、胶装、CAD出图、蓝图等业务。
网址:www.ha518.cn 电话/微信:13770394815



“淮安登报”微信公众号
“淮安登报”微信公众号现已全新开通,可远程办理。回复“遗失”、“公告”、“广告”、“宣传”即可办理相关业务!

注销公告

淮安市淮工恒星科技有限责任公司(注册号:32080000003254)经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记,清算组已成立。请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告
淮安市淮工恒星科技有限责任公司清算组
2017年12月7日

注销公告

淮安市淮安区绿淮林业有害生物防治专业合作社(注册号:320803NA001276X)经股东会决议,拟向合作社登记机关申请注销登记,清算组已成立。请债权人自见报之日起45日内向本合作社清算组申报债权债务。特此公告
淮安市淮安区绿淮林业有害生物防治专业合作社清算组
2017年12月7日

本刊声明:1.本报按《广告法》的要求对所有刊登信息的手续都严格进行审查,仍不敢保证每条信息的真实性,如不确定,建议事先咨询律师或相关部门,凡所产生的一切纠纷均自行负责。2.凡是使用我们的服务(包括提交信息和发布信息),即为自动接受以上各项要求。(注:请勿相信征婚栏目中任何一方的借款汇款要求,建议当面查清对方证件后再进行交往。本广告不作为任何法律依据。)