



扫码看生活百科

# 补药一堆不如栗子一把

## 栗子炖鸡能大补，慢性腹泻不妨多喝栗子粥

看生活家  
look life

李时珍在《本草纲目》中记载：“有人内寒，暴泄如注，令食煨栗，二三十颗顿愈。”现代医学发现，栗子有预防高血压、动脉硬化、防衰老等作用。



### 慢性肠炎吃栗子

中医认为，栗子性味温和，可治反胃、泄泻、腰腿软弱等症。

**腹泻喝点栗子粥：**栗子粥有健脾止泻作用，如果搭配山药、枣等效果更佳。做法：取栗子(鲜)30克、粳米50克、山药(干)20克、枣(干)10克、姜2片，放入锅中，加清水适量，用文火煮成粥。

### 老人吃栗子腿脚好

人老腿先老，防止腿老，除了运动，还可没事就嚼嚼栗子。栗子有健脾补肝、强身壮骨的功效，特别是老人肾虚、大便溏泻更为适宜。把栗子放在嘴里，

慢慢仔细嚼，嚼成浆再咽下去，这样才能有效缓解腰腿疼。

### 栗子炖鸡能大补

栗子和鸡肉都具有补虚、健脾、和胃的作用。大病初愈、生完小孩、虚弱的人可多吃小鸡炖栗子，起到大补作用。

### 生嚼栗子养护前列腺

前列腺问题早期，可嚼服生栗。唐代孙思邈称栗子为“肾之果也，肾病宜食之”。李时珍也曾记载：“治肾虚腰脚无力，以袋盛生栗悬干，每旦吃十颗，次吃猪肾粥助之，久必强健。”

### 治口角炎吃炒栗子

口角炎疼起来非常难受，这时吃点栗子就能痊愈！栗子富含维生素，因维生素缺乏引起的口角炎、舌炎、唇炎、阴囊炎的人，可用栗子炒熟食用，每次5枚，每日2次。

### 气虚咳嗽吃炖栗子

有人气虚咳嗽，用栗子就能缓解。鲜栗子60克、瘦猪肉适量、生姜数片共炖食，每日1次。

### 防治心血管疾病

栗子含大量淀粉、蛋白质、脂肪、B族维生素等，素有“干果之王”的美称，可预防和治疗高血压、冠心病、动脉硬化等心血管疾病。

### 生栗子治跌打损伤

生栗捣烂如泥，敷于患处，可治跌打损伤，筋骨肿痛，而且有止痛止血，吸收脓毒的作用。

### 强筋健骨延缓衰老

栗子含丰富的维生素C，可预防和治疗骨质疏松、腰腿酸软、乏力等，延缓人体衰老，是老年人理想的保健果品。经常生食栗子还有治疗腰腿酸疼、舒筋活络的功效。据《健康时报》

### “金点子”征集

日常生活中，若您有好吃好做的私房菜谱，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

### 生活风向标

#### 菜价指数

蔬菜	单价
卷心菜	1.89元/斤
油菜	2.31元/斤
芹菜	1.25元/斤
黄瓜	2.80元/斤
西红柿	1.84元/斤
土豆	1.66元/斤
芸豆	4.85元/斤

△据济南市物价局官网1月25日数据

### 冬吃山药更滋补

#### 山药+红枣 补脾养胃

山药和红枣可直接蒸着吃，也可做成山药红枣粥，活血暖身，提高抵抗力。山药适量、红枣50克、珍珠米200克、冰糖50克，山药切块，珍珠米、红枣洗净备用。水烧开后依次放入珍珠米、山药、红枣和冰糖，煮30分钟。

#### 山药+陈皮 润肺防霾

《本草纲目》提到，“山药能封闭皮毛”，可有效减少雾霾进入体内，现在吃正合适。山药100克，陈皮10克，山药去皮切块备用，将山药和陈皮放入锅中，加入适当清水，煮15分钟即可。

#### 山药+芝麻 补钙

芝麻含丰富的钙质，山药丰富的维生素能促进钙吸收，一起吃补钙强筋骨。山药300克、熟芝麻20克、白糖100克、油适量，山药洗净切成条，放入油中炸至金黄捞出，熬化白糖，淋在山药条上拌匀，撒上芝麻就可以吃了。

#### 山药+桂圆 改善手脚冰凉

冬季天气寒冷，血液循环不好的女性常常手脚冰凉。山药补中益气，桂圆养血活血，最适合女性进补。山药300克、桂圆20克、红糖15克，山药去皮切块，放入750毫升清水，大火烧开再转小火炖煮20分钟，放入桂圆，小火炖煮15分钟，加红糖煮至融化。

#### 山药+芡实 提高抵抗力

山药和芡实(鸡头米)都是很好的健脾祛湿的食材。山药适量、芡实50克、粳米50克、冰糖少许。山药洗净切块，粳米洗净备用，在电饭煲中放入珍珠米、山药、核桃仁和冰糖，加入适量的水煲煮30分钟。注意：脾胃不和的人喝了山药芡实粥易产生腹胀。

#### 山药+鸭肉 软化血管

血压高的朋友可适当吃些山药炖老鸭。老鸭1只、山药1根、生姜、盐、料酒适量。老鸭切小块放入生姜焯熟捞出，拌上料酒去腥味；山药洗净切块备用；将鸭肉放入砂锅中，加入山药和适量的高汤(或水)，炖煮至鸭肉软烂，撒上适量盐调味即可。

首席编辑：组版于梅君 美编：张荣梅

### 养生菜



#### 洋葱炒猪肝

1、猪肝去净筋膜，洗净，切片；淀粉加水调匀，用料酒和水淀粉腌渍15分钟；洋葱去老膜，去蒂，洗净，切方片。

2、炒锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至七成热，加葱花、花椒粉炒香，放入猪肝片滑熟。

3、放入切好的洋葱片炒熟，用盐和鸡精调味。

功效：抗癌防癌、补肝明目、抗衰老、养血补血。

#### 鲫鱼豆腐汤

1、鲫鱼去鳞和内脏，抹上料酒，用盐腌渍10分钟。

2、豆腐切成小块备用。

3、锅中加入少量的油，下入鲫鱼煎制。

4、煎至两面金黄。

5、加适量水没过鲫鱼。

6、再加入葱段和姜片。大火烧开，烧至汤汁变白。

7、加入豆腐，转小火慢炖。炖到汤汁浓白，加少量盐和胡椒粉，再稍炖10分钟，关火，加入鸡精调味。

鲫鱼豆腐汤味道醇香，健胃、清热、降火，老少皆宜。

### 生活指导

## 一个柚子等于四味药

柚子口感酸甜凉润，性寒，被称为“天然水果罐头”！现代研究发现，柚肉含丰富的维生素C，有提高免疫力、促进消化、帮助通便的作用。

#### 嗓子干痒：银耳柚肉羹

如果有嗓子干痒、咳嗽的症状，可直接吃柚子肉。多嚼一嚼，让柚子肉在嗓子多停留一段时间，也可喝银耳柚肉羹。

做法：取银耳一朵、百合5克、莲子5克，先煮成银耳羹，再加入柚子肉，煮三分钟即可食用。功效：可滋阴润燥，化痰止咳。

#### 消化不良：山楂柚皮水

很多孩子会出现消化不良、不爱吃饭的现象，可以煮山楂柚皮水。做法：用柚子皮15克，鸡内金、山楂各10克，用水煎20分钟，加冰糖调味。

功效：消积下气、健脾润肺。

#### 气滞腹痛：陈柚皮汁

孩子吃多了，会出现肚子胀的毛病。可用柚子皮与陈皮等煮水。做法：柚子皮15克、陈皮5克、莱菔子5克熬水服用。功效：此方可消积、下气、通便。

#### 滋阴润肺：百合柚子饮

慢阻肺又称慢性阻塞性肺疾病，除了配合治疗外，平时饮食也要注意滋阴润肺。做法：新鲜柚子皮一个，百合120克，五味子30克，川贝30克，放入砂锅内，加水1500毫升，煎两小时，去药渣，调适量白糖，装瓶备用。一剂三日服完，连服5—10剂。

功效：适用于各型慢阻肺患者日常调理身体。



## 萝卜这样吃 告别小病痛

**缓解腹胀：**将硬币厚度、饼干大小的萝卜皮在开水中烫一分钟取出，餐后一小时贴在肚脐上，一日三次，坚持一周，可助消化缓腹胀。

**轻松解酒：**将萝卜皮洗净沥干，加少许食盐、醋、红油和熟芝麻搅拌均匀，解酒小菜便做好了。

**润滑皮肤：**将白萝卜皮捣烂，取出汁水再加适量温水洗脸，皮肤变得清爽嫩滑。

**缓解偏头痛：**将白萝卜切成酒杯口大小的片状，敷在太阳穴20分

钟，可轻松缓解偏头疼。

**缓解脚跟疼痛：**将削剩下的萝卜皮在锅里煮熟，敷在脚跟上，最好用布包起来。冷了就再敷，坚持半小时，不到十天，脚跟再也不疼了。

**治疗慢性支气管炎：**将萝卜洗净，保留外皮切成薄片，放碗中，加两三勺白糖静置12小时，饮用其溶成的萝卜糖水可化痰止咳。

**缓解女性停经期症状：**萝卜皮煮水饮用，能有效缓解停经期的热潮红症状。

## 这些食物发芽后营养翻倍 多数芽菜适合“蒸”

芽菜究竟好在哪?国家蔬菜工程技术研究中心研究员何洪巨介绍，芽菜生长周期较短，一般来说，不用施肥和打药就能保证质量和产量，基本上都是无公害蔬菜。另外，芽菜正处于生长旺盛阶段，营养价值也较高。

**发芽黄豆：**更鲜美、细腻，吃后不容易胀肚，适合消化功能不好的人。用发芽黄豆打豆浆或与香菇等炒食都不错。发芽黄豆并

不等同于黄豆芽，发芽黄豆培育时间更短，一般长出不到半厘米的小芽就可以吃了。

**豌豆苗：**豌豆苗胡萝卜素含量可达2700微克/百克，用来凉拌、快炒、摊鸡蛋均可。

**香椿苗：**相对香椿芽来说，香椿苗维生素含量更高。香椿芽往往含较高的亚硝酸盐，香椿苗则不存在这一问题。脆嫩的香椿苗只用盐、香油一拌，味道就不错。

**蒜苗：**大蒜发芽后，只要蒜头没变色、发霉，就可以吃。发芽大蒜抗氧化物比新鲜大蒜更高，且发芽后第五天达到峰值，具有更好的防癌、抗衰老效果。烹制蒜苗不宜过于软烂，大火快炒为宜。

**芝麻苗：**芝麻在浸泡催芽4天后，脂肪含量明显减少，亚麻酸、磷、钙等成分增加。

**荞麦芽：**荞麦发芽后有降血压、抑制脂肪肝的作用。大麦催

芽后2—5天营养价值更高。此外，萝卜芽、苜蓿芽、花生芽等都是不错的选择。

大多数芽菜都适合做“蒸菜”，具体做法是：芽菜洗净后，盖上薄薄一层面，大火蒸两三分钟后，表面就像穿了一层薄衣服，加入一点蒜末和香油，味道鲜美。有些蔬菜发芽后坚决不能吃，最典型的就是土豆。发芽的土豆最好整个扔掉。据《生命时报》