

# 秋冬吃南瓜 方法真不少



“从夏秋换季开始,人们就应该尽可能逐渐放弃凉性的瓜果,而转向更具有温补效果的蔬果。南瓜性温,又富含胡萝卜素、维生素、铁、磷等营养物质,再加上甘甜的口感,男女老幼都适合食用。不过,对于南瓜的吃法,你了解多少呢?”

”

## 【A】替代主食 冬天煮粥更加温补

南瓜中淀粉含量比较高,可以替代一部分主食,可以做成南瓜粥、南瓜饼,或者直接清蒸食用均可。

一般而言,煮南瓜粥可以用南瓜与米的组合,也可以加入其他食材,如山芋等。

南瓜山芋粥的做法也比较简单,先把南瓜山芋切成丁,准备粳米、糯米各半,加适量水,用电饭煲烧一个小时候。如果喜欢口味偏甜的,可以稍微放些红糖。这款具有温补效果的粥非常适合中老年人冬天食用。

除此之外,还能将南瓜煮熟碾碎后与面粉和在一起,用不粘锅摊成南瓜饼。起锅前还可以放上一勺蜂蜜。作为粗粮的南瓜搭配能清火润肠的蜂蜜,比较适合便秘者秋冬食用。

另外,紫薯的营养价值也不低,将南瓜与紫薯搭配,做成南瓜紫薯馒头,同样是一款美味的饱腹食品。

如果是喜欢吃“带油水”的,可以做“南瓜夹”。先将南瓜切成厚薄大小一样的片备用。将肉糜加入少许盐、鸡蛋,使劲调匀,再用面粉调点浆。然后在锅内倒入比平时炒菜多一些的油。在两片南瓜中夹入肉糜后挤紧,在面粉浆里滚一下,放入油锅,炸成金黄色即可。

## 【B】做菜煮汤 浓汤饱腹也能暖胃

天气渐冷,喝点暖身的南瓜浓汤,身体会很舒服,加上一点胡萝卜,还是一道护眼餐。自己做饭能更好地把控油盐的摄入,南瓜浓汤不管是做早餐还是晚餐,都能饱腹暖胃。

在选择南瓜的时候,最好是纤维含量高、口感甜、水分多的,因此长条形的老南瓜就成了最佳选择。将胡萝卜和南瓜切块上锅蒸到八分熟,温度降到室温后,放入搅拌机,倒入一包全脂牛奶打成糊状。再将打好的糊倒入锅中,一边加热一边搅拌,加入

黑胡椒粉、少许盐和几滴橄榄油。搅拌均匀后继续熬煮5分钟关火即可食用。

除了煮煮这样略显清淡的吃法,南瓜也能与荤菜搭配,比如南瓜排骨煲。将糯米提前用水浸泡;南瓜用刀切成花形,挖空内瓤;排骨切块用酱油、糖、葱、姜、料酒、盐腌渍入味。准备工作做好之后,将排骨沾满糯米装进南瓜中,上面再撒上些许糯米后盖上盖子入锅,用大火蒸1个小时左右即可。

此外,南瓜也能搭配其他蔬菜炒着吃。先把南瓜、山药切成片,黑木耳发好后用开水焯一下。起锅后先放南瓜翻炒,放入山药并加点水,最后放入黑木耳,盖上盖子等熟透之后,再放适量盐、糖调味。



## 【C】食疗方推荐 南瓜确实是个宝,养心滋肺

在《本草纲目》中,李时珍就把南瓜和灵芝放在一起,认为南瓜有补肺气、益心气、补肝气、益肾气的作用,总之就是补中益气。

现代医学研究发现,南瓜多糖对血糖、血脂、血压,有一定抑制作用,多吃可增强人体免疫力。

常吃南瓜好处多,给大家推荐2个南

瓜的食疗药膳方。

1.健脾益气方

做法:排骨500克炖八分熟,南瓜500克切块,栗子200克去皮加入文火炖熟。

功效:用于脾胃虚寒,中气不足引起的体虚乏力,及放化疗引起的全身虚弱等。

2.健脾利湿方

做法:生薏米100克、绿豆100克先泡半日,然后煮粥至熟,南瓜200克切块,大枣少许加入,文火炖熟即可。

功效:用于因脾虚引起的水湿内停、痰饮不化、食少胀满、少尿水肿等。据新华网

# 枸杞泡水 别用保温杯

保温杯加枸杞已经成了中年人“标配”,平时不泡点枸杞水,都不好意思说自己会养生。尽管枸杞的营养价值已是大家公认的,但保温杯里泡枸杞,真的可以养生吗?

枸杞子甘、平,具有养肝、滋肾、润肺的功效。枸杞叶苦、甘、性凉,可以补虚益精,清热明目。

枸杞多糖是一种水溶性多糖,是枸杞中最主要的活性成分,现已有很多研究表明枸杞多糖具有促进免疫、抗衰老、抗疲劳、抗辐射、保肝等作用。

枸杞果、叶、柄中主要的生物碱之一的甜菜碱,让枸杞拥有脂质代谢或抗脂肪肝的作用。

枸杞色素是枸杞的重要生理活性成分,主要包括胡萝卜素、叶黄素和其他有色物质。枸杞所含有的类胡萝卜素具有重要的药用价值。

枸杞子被卫生部列为“药食两用”品

种,枸杞子可以加工成各种食品、饮料、保健酒、保健品等。在煲汤或者煮粥的时候也经常加入枸杞。除此之外,在广东、广西等地,枸杞嫩叶被当做蔬菜来食用。

“从养生的角度,并不建议使用保温杯泡枸杞。”专家说,首先,由于保温杯中水温常保持六七十摄氏度,中药长时间高温浸泡,会使得药材滋生细菌,继而变质,埋下安全隐患。

专家提醒,如果一定要用保温杯泡枸杞,时间最好也要控制在4到6小时,还要经常清刷掉杯内的水垢。

此外,枸杞中含有多糖、淀粉,高温泡后容易膨胀,有效成分不易溶出,反而不利于药效的发挥。

很多人习惯用保温杯泡点绿茶、茉莉花茶等随身带着,但其实,用保温杯长时间泡茶,会影响茶叶的口感,茶叶中的茶多酚等有益物质不能被人很好地吸收。不注意清洗,保温杯里的茶垢也会影响健康。

另外需要了解的是,不锈钢保温杯不宜盛放酸性食物。果汁、水果茶、果粉冲剂、碳酸饮料等均为酸性食品,应严格按照产品说明书使用,避免安全风险。即便只装白开水,保温杯也需要每天清洗一次,否则温热的环境会使细菌大量滋生。

如果保温杯泡枸杞水有一定的安全隐患,那上班族怎么吃才可以在保证简单便捷的同时,还能让枸杞发挥最大功效?

实际上,吃枸杞最简单有效的办法就是生吃。其次,枸杞可以与一些益精补血之品一起熬制或煲汤喝,如黑芝麻、阿胶、龙眼、大枣等,也可以加到谷物类中熬粥喝,如枸杞与粳米煮粥。如果一定要选择枸杞泡水,则不能只喝水,最好要吃掉枸杞。

最后需要注意一点,枸杞虽好,但并不是所有人群都适用,也不宜过量食用。正在感冒、发烧、有炎症或者腹泻的人群慎用。这类“药食同源”的中药材,若要长期服用,仍应该有医生和专业药师的指导。据新华网

## 不同失眠 治法不同

人的一生约有1/3的时间是在睡眠中度过的,这1/3的时间还大大影响剩下的2/3时间的生活质量。睡眠不好,轻则顶着黑眼圈、无精打采,重则酿成交通事故等惨剧,长期失眠还可能导致免疫力低下,导致各种疾病。如今生活压力增大等各种原因,导致失眠人群增加,很多人苦于失眠,但找不到解决办法。其实,中医可以通过辨证调理改善睡眠。

### 一样的失眠,不一样的原因

专家指出,失眠作为一种病症,可以单独出现,往往预示机体处于亚健康状态,即将产生疾病;也可以作为附属病症出现,这在慢性病、老年病尤其常见。

失眠从脏腑辨证,最常见是心肾不交,因心火不能下达肾水,肾水不能上济心火,水火不济,导致心火过旺,热扰心神,影响睡眠。还有,当身体出现阴阳气血不调,正气虚则邪气盛,人体会产生很多垃圾,淤血、痰湿,阻碍营卫之气的正常运行,也会导致失眠。中医讲胃不和则卧不安,晚上吃太多,会产生痰湿,导致阴气和阳气无法交合,进而失眠。临床上很多失眠与胃有关。另外,现代人精神压力比较大,产生精神上的焦虑、忧郁,肝郁化火,热扰心神,或者肝郁脾虚,脾失运化,导致失眠,多为人睡困难。最后,思虑过度,暗耗心血,血不藏魂,出现失眠多梦,常表现为睡眠浅、多梦、易惊醒,伴神疲气短、心悸不安,这种证型属心脾两虚。

### 分体质辨证,才能更好治疗

专家认为,失眠可先求助中医,通过中药治疗,加之调心养生的方法来系统解决失眠。中医方运用时,要辩证论治,常见有以下几种证型:

1.肝郁化火。多数少寐,急躁易怒、目赤口苦、大便干结、舌红苔黄、脉弦而数,可通过使用龙胆泻肝汤来疏肝泻热、安神。

2.痰热内扰。脾胃有痰湿而致失眠。肠胃的问题,多和肝胆有关系,中医证型属胆胃不和,可通过温胆汤理气化痰来清胆和胃、促进睡眠。

3.阴虚火旺。多为老年人,多心烦不寐,五心烦热、耳鸣健忘、舌红少苔、脉细数。可用黄连阿胶汤滋阴清热,交通心肾。

4.心脾两虚。多梦易醒、头晕目眩、神疲乏力、面黄色少华、舌淡苔薄、脉细弱。建议用归脾汤养血安神。血虚的女性可有闭经、经量少、崩漏,也可服用归脾丸。

5.肝郁脾虚。情绪不稳定、焦虑、压力大,导致人睡困难,可服疏肝健脾、养血安神的药。

6.心胆气虚。多表现为噩梦惊扰、夜寐易醒、胆怯心悸、遇事易惊、舌淡脉细弦。建议选用柴胡龙骨牡蛎汤,可疏解少阳、化痰清热、镇静安神的作用。

**温馨提示:**以上药方需在专业中医诊治或同意下方可按方服用,切忌擅自服用。

据新华网