

# 红糖炒核桃治胃病

有胃病的朋友都有这样的感触:一旦发作就隐隐作痛、胃胀、食欲不好、反酸、打嗝……反反复复,难以治愈,重则还可能发展为胃癌,威胁生命。因此,及时治疗 and 预防十分重要。

胃部不适时,可以尝试食用“核桃炒红糖”这个中医小方,帮助预防和治疗胃病。

从中医角度看,核桃健胃,红糖温经散寒,都是性温食物。核桃是食疗佳品,对于慢性胃炎、心脑血管疾病、慢性气管炎、哮喘等有很好的预防和治疗作用。《神农本草经》将核桃列为久服轻身益气,延年益寿的上品。唐代孟诜著《食疗本草》中记述,吃核桃仁可以开胃,通润血脉,使骨肉细腻。宋代刘翰等著《开

宝本草》中记述,核桃仁“食之令肥健,润肌,黑须发,多食利小水,去五痔。”明代李时珍著《本草纲目》记述,核桃仁有“补气养血,润燥化痰,益命门,处三焦,温肺润肠,治虚寒咳嗽,腰脚重疼,心腹疝痛,血痢肠风”等功效,是一种不可多得的药材。而现代人们更是将核桃称为“长寿果”。

制作方法:将7个核桃去皮、切碎,放入铁锅,用小火炒到淡黄色,放入红糖约750克,再炒几下出锅,分成12份。每天早晨空腹吃1份,半小时后再吃饭、喝水。连吃12天,慢性胃炎就会有所好转。

需要注意的是,上述小方适用于中医辨证属于阳虚型的慢性胃炎患者,阴虚、湿热等原因导致的慢性胃炎则不适合。痰火

喘咳、阴虚火旺、便溏腹泻的胃病患者也不宜使用此方,因此,使用前一定要经过中医师辨证。

除了上述食用方法,生吃核桃也可防病。肾虚、肺虚、神经衰弱、气血不足、癌症患者、脑力劳动者和青少年可适当多吃,但是吐血、出鼻血、痰热咳嗽、便溏腹泻、素有内热盛及痰湿重者应少食或禁食。日常保健每天吃5-6个核桃,约20克-30克核桃仁就好;吃得过多容易生痰,甚至恶心呕吐,反而对健康不利。

另外,现代人患胃病多与压力过大导致生物钟紊乱,饮食没有规律、好食生冷辛辣有关,调整生活方式对改善疾病症状也能起到很大作用。

据《生命时报》

黄桃又名黄肉桃,因肉质黄色而得名。黄桃因生长

周期较长,所以其营养成分十分丰富,除了含有丰富的胡萝卜素、番茄素及维C等抗氧化剂,还含有果胶和纤维素等膳食纤维以及铁、钙、硒、锌及多种微量元素。常吃可起到通便、降血糖血脂、抗自由基、祛除黑斑、延缓衰老、提高免疫力等作用,也能促进食欲,堪称保健水果、养生之桃。

黄桃营养丰富,每100克中含能量54千卡、蛋白质0.5克、脂肪0.1克、碳水化合物14克、膳食纤维1.2克、维A15毫克、维C9毫克、维E0.92毫克、核黄素0.01毫克、磷7毫克、胡萝卜素90微克、硒0.83微克。据

农科院及营养学专家检测,黄桃中的维C、纤维素、胡萝卜素、番茄红素及硒、锌等多种微量元素,其含量均明显高于其它普通桃子。

黄桃的血糖生成指数较低,是一种适合糖尿病患者吃的水果。因其维C、胡萝卜素、番茄红素、硒等抗氧化物较多,所以黄桃能起到降脂降压的作用,是高血压、高血脂等人群滋补佳品。

有研究提示,容易疲倦的人,在污染环境工作的人,嗜好抽烟的人,从事剧烈运动和高强度劳动的人,长期服药的人都很适合吃黄桃。

据《大众卫生报》

## 常吃黄桃降脂降压

### 食新知

## 除了调味,葱还能治病

葱是一种常见的调味品,但除了调味之外,葱还可以治疗以下疾病:

- 1. 冻疮**  
葱白2个,生姜数片。用葱白、生姜共煎水。每晚1次,擦洗患处或用来泡脚。利用葱白散寒、杀菌作用,可以帮助冻疮的愈合。
- 2. 小儿蛔虫腹痛**  
葱白10根,洗净切碎,捣烂绞汁,调入麻油1-2匙,空腹服下,每天2次,连服3天。
- 3. 皮炎**  
葱白2个,韭菜叶、花生油(其它植物油)适量。将葱白和韭菜叶捣烂,加入少许花生油,存放于干净容器内。取少量涂抹患处。利用葱白杀菌作用,可以有

- 效缓解皮肤的炎症。
- 4. 鼻出血**  
取鲜嫩葱叶剖开,用干净棉球蘸葱叶内膜,待葱汁渗湿棉球后,将棉球塞入出血的鼻孔内,即可止血。
- 5. 头屑**  
先将葱白捣成泥,用纱布包好,轻轻拍打头皮,直到汁水均匀敷在头皮和头发上,过若干小时后,再洗去,即可将头屑轻易地洗净。
- 6. 鼻炎**  
取大葱适量,去根皮,洗净,捣如泥,取汁(葱涕更好),每日3次,每次向鼻孔内滴2-3滴,也可用棉球蘸葱汁塞于鼻孔内,无刺激时再换棉球。

据家庭医生在线

### 食辟谣

## 空腹时很多东西不能吃?

**空腹不能吃山楂、橘子等酸味食物?**

这种说法称,山楂、橘子这类吃起来很酸的食物中,含有大量的有机酸或者鞣酸,空腹食用会使胃内酸度猛增,刺激胃黏膜,造成腹胀、泛酸等不适,甚至加重胃肠比较脆弱者的胃炎和胃溃疡症状。事实上,患有胃病(如胃炎、胃溃疡)的人,因胃酸分泌过多,空腹时确实不太适合吃山楂、橘子等过酸的水果。

但对一般人来说,空腹适量食用不会造成太大的问题。

**空腹不能喝牛奶、豆奶?**  
这种说法称,空腹喝牛

奶时,牛奶中富含的蛋白质等营养物质会随排泄物排出,影响营养摄入。其实,健康人空腹喝并不存在蛋白质浪费的问题。不过乳糖不耐的人最好不要空腹喝牛奶。

**空腹不能喝浓茶、咖啡、酒?**

这种说法认为,咖啡和浓茶里含有咖啡碱,经常空腹喝会严重损害胃黏膜,酒中所含的酒精也会刺激胃肠道,造成胃部不适。多数情况确实如此,但前提是大量饮用。空腹喝大量浓茶、咖啡会摄入过多咖啡因,可能导致心跳加速,产生胸闷、心悸等不适。

据《老年时报》



### 黑豆鸡丝饭利尿防水肿

黑豆中的钾质有利尿作用,可改善身体水肿。黄豆富含的大豆异黄酮有助于抑制血栓形成,改善血压,从而减小血管闭塞和中风的风险。大豆异黄酮还有保护骨骼的作用,可抵抗因年龄增长导致的钙质流失。鸡肉宜选用鸡胸部分并去皮,因为鸡皮和皮下脂肪都含有相当高的饱和脂肪和胆固醇,瘦肉切成丝调味后味道也能很可口。本期推荐食谱黑豆鸡丝饭。

制作方法:  
原料:白米120克、黑豆40克、大豆20克、水160克、鸡胸肉80克、酱油10克、白胡椒少许。

1. 黑豆和大豆用冷水浸泡约4小时,捞起沥干备用。
2. 鸡胸肉洗净擦干,去皮去脂肪,切成丝,拌入酱油腌至少20分钟。
3. 将白米淘净入锅,加入黑豆、黄豆、鸡丝和水,一起拌匀后放入电饭锅中煮熟。
4. 在饭表面洒上白胡椒调味,再拌匀即可。

据《湖北日报》

### 煮咖啡讲究“黄金比例”

想自己制作出一杯醇香馥郁的咖啡,每一个步骤都不能马虎。美国全国咖啡协会就自制咖啡的方法给出权威建议。按照建议,制作咖啡的器皿要洁净,不要有残余的咖啡粉或咖啡油;选购新烘焙的咖啡豆,每次少买一些;制作咖啡前再研磨咖啡豆,尽量在销售咖啡豆的商店请店员用专业设备研磨。协会提出,咖啡和水的量要遵循“黄金比例”,即6盎司(176毫升)水兑1至2大汤匙(30毫升)咖啡粉。

另外,喝多少咖啡就有多少,因为咖啡做好后不喝,很快就会失去香味。最重要的一点,喝咖啡时要“用心”,细细体会每一滴亲手制作的咖啡中蕴含的芳香和滋味。

据新华社

## 柚子虾沙拉增强抵抗力

秋天是柚子大量上市的季节。柚子的热量很低,果糖含量低于桔子,但柚子的维生素C和钾含量比柠檬还要高,是增强抵抗力和控制血压的好帮手。而花生含有多元不饱和脂肪酸,适量进食可增加血液中好胆固醇的比例,降低心脏病风险。本期推荐食谱柚子虾沙拉,制作方法如下:

- 原料:柚子肉100克、大虾6只、鱼露30毫升、青柠汁15毫升、糖10克、辣椒2个、生菜50克、胡萝卜30克、洋葱头1个、花生10粒、香菜和盐少许。
1. 大虾去壳、去虾线,烧熟滚水,加盐灼至虾肉呈橘红色,沥起备用。
  2. 柚子肉撕成小块,胡萝卜和生菜洗净切丝,辣椒切粒,



- 花生压碎。
3. 鱼露、青柠汁、糖及辣椒拌成酱汁。
  4. 柚子肉、胡萝卜丝、生菜丝放进一个大碗,加入酱汁拌匀,放熟虾,撒上花生碎及香菜即成。
- 需要注意的是,花生含热量较高,每人每次食用不应超过30克。

据三九养生堂

## 四招调出好肉馅

饺子、包子是否美味很大程度上取决于馅料,如何调出美味可口的馅料?

- 1. 肉选三分肥七分瘦的**  
最理想的是瘦肉中带点白色的脂肪纹路,这样的肉鲜嫩多汁,没有筋。很瘦的肉通常脂肪含量低,韧性较强,口感较柴,不适合做馅。把肉剁碎的过程,能充分破坏肌肉细胞,让“肌球蛋白”有机会接触盐和各种调味品。因此,最好自己剁馅。如果买的是现成的肉馅,回家后自己也要再剁一剁,这样处理可以使肉馅吸收更多的水分,口感更好。
- 2. 搅拌时加冰水**

剁馅时或用机器绞馅的过程中,肉馅的温度会上升,蛋白质会受热变而影响吸水,导致馅料的口感变老。在搅拌肉馅时加入少量冰水,可以降低温度,使肉馅的口感更鲜嫩。肉馅里加入酱油、盐和鸡精等调味品之后,要往同一个方向充分搅拌。

这样,肌肉细胞中的“肌球蛋白”在遇到盐之后,就会从细胞中跑出来,变得很有吸水性,能让肉馅变黏,黏住蔬菜等其他配料,煮的过程中也不易散开。

**3. 蔬菜后加**  
蔬菜细胞的渗透压较低,

遇盐易汁液外流,使馅变稀,所以最好在肉馅拌好之后再加入。切菜的时候最好要细切而不是剁碎,从而减轻对蔬菜细胞的破坏。

- 4. 加入两勺香油**  
蔬菜切碎后,加入两勺香油拌匀。油会在蔬菜颗粒表面形成一层脂肪薄膜,在拌入咸味的肉馅后,因为盐不能溶于脂肪,所以不会立刻穿透脂肪层进入蔬菜碎中,这样就能进一步保证馅少出水,从而使蔬菜与肉完美地融合在一起。如果出水现象较严重,可以往馅料里加点吸水性强的食材,比如干粉丝、木耳、虾皮、海米和干贝等,不用发泡,直接将食材洗净后用纱布吸干水,剁碎拌在馅里,还有助于增添鲜味。

据人民政协网

### 咨询

## 普洱茶上的白霜是发霉吗



**疑问:**近日,梁先生打开了家里收藏的普洱茶砖,发现上面有一层白白的东西。家人认为,这层白霜是茶叶发霉的产物,而梁先生却觉得这是普洱茶自然发酵而成的“单宁”。到底怎样分辨普洱茶是否已经霉变了呢?

**解释:**广州中医药大学第一附属医院脾胃病科主任医师余世锋表示,普洱茶在仓储情况良好的情况下,不止表面,连带茶内部都附有一层薄薄的白霜,是普洱茶自然发酵而成的“单宁”。但这层白霜必须是均匀分布,而且大小均匀,不集块、不聚集,嗅之无霉味,更无刺鼻的气味。这种普洱茶是可以喝的。如果因为仓储不当或空气潮湿导致普洱茶发生霉变,“白霜”一般会分布不均匀,存在聚块、大小不一的情况,嗅之有霉味。这种霉变普洱茶是不能喝的,轻则会出现胸闷、恶心,重则会中毒。据《老人报》