

## 莲藕一身宝

## 秋天这么吃它比人参还养人！

俗话说：“莲藕一身宝，秋藕最养人。”秋季吃莲藕的养生功效有哪些？又该如何烹饪才能发挥其最大价值？下面小编就为大家介绍几款秋季莲藕的食疗方子，一起学习做起来吧！



## 1 莲藕一身宝，秋藕最养人

凉血、止血。藕节中含有单宁酸、维生素K，有收缩血管的作用。鲜藕性寒，多用于凉血止血，如鼻血、咳血、痰中带血者，可用鲜藕与鲜白茅根水或生侧柏叶煎服。中医认为其止血而不留瘀，是热病血症的食疗佳品。莲藕味甘多液，对热病口渴、衄血、咯血、下血者尤为有益。

益血生肌。藕富含铁、钙等微量元素，植物蛋白质、维生素以及淀粉含量也很丰富，有明显的补益气血、增强人体免疫力的作用。故中医称其：“主补中养神，益气力”。

化痰、消肿、解毒。古籍说：“藕汁，能消瘀血不散。”所以将莲藕生食或捣汁和酒服，能破血化痰，消肿解毒。

降糖、降脂、润肠通便。莲藕富含

膳食纤维及黏蛋白，热量却不高，因而能控制体重增长，有助降低血糖、甘油三脂和胆固醇水平，促进肠蠕动，预防便秘及痔疮。鲜藕生姜汁还可治疗肠道炎症。

健脾止泻。莲藕散发出一种独特清香，还含有鞣质，有一定健脾止泻的作用，能增进食欲，促进消化，开胃健脾，有益于胃纳不佳、食欲不振者恢复健康。

安神宁心、降低心脏病风险。莲藕含维生素B群(特别是B6)，有助于减少烦躁、缓解头痛和减轻压力，进而改善心情，降低心脏病危险。

祛痰、止咳。现今空气质量不佳，鲜藕汁也可用来缓解咳嗽、黄痰、气喘和气管炎等问题。热莲藕茶具有镇咳祛痰的功效。

## 2 推荐几款秋季莲藕的食疗方法

藕的食用方法有很多，既可单独做菜，也可与其他食物搭配使用。

### 莲藕排骨汤——补血养颜、增强免疫力

原料：莲藕、排骨、小辣椒、葱、姜、花椒、茴香、鸡精、盐适量

做法：

1. 将莲藕切成楔形块状；
2. 烧一锅开水，倒出一半至另一锅内。在其中一锅内放入莲藕块，用中火煮；
3. 在另一锅中放入新鲜排骨，高火烧3分钟后将油水倒出，再将已显白色的排骨放进有莲藕的锅中，同时放入姜片、葱白，加盖，高火清煮；
4. 约10分钟后，打开锅盖，用勺略翻搅后，将小辣椒(截成两段)、花椒、茴香适量入锅，并放入少量盐，再加盖中火炖之；
5. 20分钟后，在翻滚的汤里加适量鸡精、盐，稍加混合后再加盖小火炖10分钟，然后撒些许味精，开盖用小火煨2分钟左右即可。

### 甘麦枣藕汤——有益气养血、宁心安神的作用

原料：莲藕250克，小麦75克，甘草12克，红枣5颗，盐1小匙。

做法：

1. 小麦洗净，泡水1小时；
  2. 将小麦、甘草、红枣放入沙锅中，加入适量水煮开；
  3. 加入莲藕以小火煮软，再加盐调味即可。
- 此汤特别适合失眠、心烦、气色不佳的人食用。

### 莲藕粥——健脾止泻、养血生肌

原料：取鲜藕250克，糯米50克，红糖100克。

做法：

1. 先将藕洗净，刮去表皮，切成丁；
2. 糯米淘洗干净，再取沙锅一只，倒入清水，放入糯米、藕丁，用旺火烧沸；
3. 再用小火煮至米烂汤稠时，加入红糖，调匀即成。

### 鸡茸莲藕——补脾胃、益气血、止出血

原料：取鲜藕250克，香菇少许，鸡肉250克。

做法：

1. 先将藕洗净，刮去外皮，连藕节一起切成碎泥；
2. 鸡肉冲洗干净后剁成鸡茸；香菇泡软切碎；
3. 再取大碗一个，内层涂上麻油，放入藕、鸡茸、香菇，再加入酱油、白糖、精盐、料酒、淀粉适量，搅拌均匀，摊平，上笼蒸约20分钟。

### 糯藕酥片——可作为老幼开胃的零食

将藕去两头节，藕孔中填塞糯米，煨酥切片，佐以白糖蘸食甚佳。

### 鲜藕汁——适合面部痤疮者食用

鲜藕，洗净去皮，榨汁，每次服2匙，日服3次。可根据个人口味调入冰糖。

(凤凰健康)

# 人们为什么越来越怀念原生态食品？

人类发展到今天，社会性已十分强烈，从外表仪容、言谈举止乃至衣食住行都有着更高品位的追求——人的原生态、自然美。特别在吃的问题上，人们也越来越讲究了，越来越关注食品安全。在我们的生活中，现在已经有许多的食品远离原生态，从种植开始就已经有了不少非自然的东西，在制作加工过程中又添加一些化学的、物理的不明物质，使得真正纯天然原生态的食品难觅踪迹。

原生态食品是自然赋予作物的最本原的一种生活状态，它的基本要义至少应该包括远离技术性和远离操纵性，其凸显的特征应该是天然之美、自然之美和原始之美。

那生态食品到底有哪些好处呢？

1. 生态食品来自纯天然，含有较多铁质、镁质、钙质等微量元素及维生素C，而重金属及致癌的硝

酸盐含量则较低。

2. 味道较好。有机农业提倡保持产品的天然成分，因此可保持食物原本的味道。

3. 含有较少化学物质。在有机生产的理念下，所有生产及加工处理过程均只允许在有限制的情况下使用化学物质。

4. 生产过程不含基因改造成分。在有机生产的理念下，所有生产及加工处理过程中均不可使用任何基因改造生物及其衍生物。

5. 对环境及生态有利。有机生产鼓励使用天然物料，适量施肥及灌溉，减少资源浪费，提高农场内及其周边的生物多样性。

6. 保护土壤。土壤退化及污染日趋严重，而土壤作为生产粮食的基本要素，人类必须对之加以保护。有机农业要求的土壤保护措施是希望恢复和维持土壤的生命力，令土壤能继续为人类提供足够而优质的食物。(网络综合)

## 冲茶大有学问

茶叶是一年四季都适用的饮品，很多人只知道饮茶好却不讲究冲泡，这其中可大有学问。在水质方面，水的硬度与茶汤品质关系很大。用软水泡茶，比如纯净水和高品质的矿泉水，茶汤的色、香、味三者都佳；用硬水泡茶，则茶汤变色，香味大减。

另外，茶水的比例、冲泡温度、冲泡时间三要素共同决定泡茶的品质。一是茶与水的比例。一般而言，嫩度高的优质绿茶的茶水比为1:50左右；红茶、黄茶及花茶的茶水比为1:75；普洱茶茶水比约1:30；白茶约为1:20~1:25；乌龙茶为1:15。二是冲泡温度。绿茶冲泡所需温度稍低，而红茶、白茶和普洱茶所需温度较高。三是冲泡时间。冲泡不同茶叶所需时间也不尽相同。

绿茶，80℃~85℃，冲泡时间以2~3分钟为好。绿茶属于不发酵茶，以味道清香、回味甘甜取胜。比较常见的还有西湖龙井、黄山毛峰、碧螺春等。此类茶叶因比较细嫩，不适合用刚煮沸的水泡，以80℃~85℃水温为宜，且泡后需立即饮用。如果冲泡温度过高或放置时间过久，多酚类物质就会被破坏，茶汤不但会变黄，其中的芳香物质也会挥发散失。

乌龙茶，95℃~100℃，2~5分钟为宜。乌龙茶为半发酵茶，类似的还有铁观音、大红袍等。泡乌龙

茶一定要用100℃左右的沸水，且投叶量比较大，基本上是用壶或盖碗的一半或更多，泡后加盖。泡乌龙茶一般都是把煮水壶放在边上，水开了马上冲，第一泡要倒掉，用倒掉的水可以把所有杯子润一下，然后再倒入开水冲泡饮用。

红茶，85℃~90℃，3~5分钟。红茶是全发酵茶，温度高的水冲泡能够促进红茶内所含物质的有效溶出，不但让滋味和香气更浓，还能更好地发挥其保健功能。如金骏眉，泡茶的水温以85℃~90℃为宜。

白茶，适宜在壶中煮着喝。因为白茶在加工过程中不揉不炒，茶叶细胞未充分破损，其中内含的有效成分不易溶出，所以白茶更适合煮着喝，这样可以使白茶释放出更多的有效物质。

黑茶，需用沸水，先洗茶，再冲泡。黑茶是后发酵茶，均经过“渥堆”这个特殊的后发酵工序，且越陈越香。以普洱茶为代表的黑茶，冲泡时要用100℃的沸水。散茶容易出味儿，而紧压砖茶还要经过烹煮。第一次冲泡黑茶时要用10~20秒钟快速洗茶，即先把茶叶放入杯中，倒入开水，过一会儿把水倒掉，再倒入开水，盖上杯盖。这样不仅滤去了茶叶的杂质，而且使后续泡出的茶汤更加香醇。后续冲泡时间常以2~3分钟为宜。

(人民网)

