

冬季正是吃山药的季节,山药的好处很多,老少皆宜。但你知道吃山药的注意事项有哪些?该如何吃山药才能更好的发挥山药的益处,一起来了解下吧。



# 冬季吃山药好处多

# 怎么吃是关键

## 1 冬季吃山药的好处

### 1. 益肺止咳

冬季寒冷干燥的气候对肺部和喉咙的伤害比较大,人们在冬季很容易会感到喉咙干燥甚至疼痛。山药含有皂甙、黏液汁酶,这两种成分都有润滑、滋润的作用,可以益肺气,养肺阴,对肺虚、咳嗽、久咳等症状有良好疗效。

### 2. 滋肾养生

山药含有多种营养素,有强健机体、滋肾益精的作用。冬季蔬菜水果比较稀少,价格比较昂贵,食用山药可以代替蔬菜水果,摄取足够维生素。但切记山药不要和香蕉一起食用,可能引起腹泻。

### 3. 预防心血管疾病

冬季,室内、外温差比较大,加上气温普遍较低,是心血管疾病发病的高峰季,而山药含有大量的黏液蛋白、维生素

及微量元素,能有效减少血脂在血管壁上的沉淀,预防心血管疾病,有降血压、安稳心神的功效,很适合在冬季食用。

### 4. 健脾益胃、助消化

冬季人们的运动量减少,新陈代谢降低,加上冬季进食高热量食物的频率增多,使得患上肠胃病的几率增大。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于脾胃消化吸收,是一味平补脾胃、药食两用的食材。不论脾阳亏或胃阴虚,皆可食用。临床上常与胃肠饮同用治疗脾胃虚弱、食少体倦、泄泻等病症,所以冬季煲汤、吃火锅时不妨加入山药这一食材。

### 5. 降低血糖

山药含有粘液蛋白,有降低血糖的作用。与其他食材同食,可以防止因为暴饮暴食导致的血糖突然升高。长期食用,有防治糖尿病的作用。

## 2 山药生吃比煮食更营养

中医认为,山药味甘性平,入肺、脾、肾经,可补脾胃、益肺肾,主治脾胃虚弱、饮食减少、便溏腹泻、肺虚久咳、咽干、尿频,消渴多饮等症。

营养学认为,山药含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素及维生素、淀粉酶、胆碱、黏液汁酶及薯蓣皂苷等有益元素。

需要注意的是,山药生吃比煮着吃更容易发挥所含的酶的作用,因此凉拌山药不失为更健康的吃法;另外,把山药切成片、丝食用,更容易吸收其中的营养物质。

此外,山药既可做主粮,又可做蔬

菜;可单独煮、蒸食用,也可与其他蔬菜、肉类一起炒、炖,还可以做成小吃蘸糖吃。

### 山药的食用注意事项:

山药中的淀粉含量较高,胸腹胀满、大便干燥、便秘者最好少吃。

山药是偏补的药,甘平且偏热,体质偏热、容易上火的人也要慎食。有些人爱用山药涮火锅,若再配上麻辣小料,那更是热上加热,也最好少吃。

糖尿病患者不可一次吃过量的山药,食用量较大时应适当减少主食的量。

## 3 推荐常见山药养生食谱

### 1. 素蒸山药

材料:山药

做法:将山药洗净,切条、切块随意。放在高压锅中,从开始冒气起压15分钟。端出来蘸上白砂糖吃即可。

小贴士:蒸山药的时间与山药的大小、厚度有关,如果切得薄的话用的时间就少,如果是一整条蒸的话就需要长一点的时间。

### 2. 山药排骨汤

材料:山药、排骨、葱、姜、盐、黄酒

做法:山药洗净,去皮切断,蒸2分钟;排骨洗净,砂锅加满水,煮开,撇去浮沫;放姜片葱结,加黄酒,转小火;煨一小时,捡去葱结,放山药,开中火沸腾后再转小火;半小时后加适量盐,继续煨半小

时至山药排骨酥烂即可。

小贴士:山药蒸过后,可去除滑腻的汁,这样煮出的汤比较清。

### 3. 枸杞山药

材料:山药、枸杞、冰糖、白醋

做法:山药洗净表面泥沙,削去外皮,再放入冷水中浸泡片刻,使其表面黏液尽量稀释;枸杞用清水冲洗干净,再放入温水中浸泡至完全发起;将山药切成6cm长、1cm宽的小条;锅中放入适量热水,大火烧沸后将山药和枸杞放入,煮3分钟,再取出放入冷水中充分冲凉,随后沥干水分待用;锅中保留少许煮山药的热水,再放入冰糖用小火慢慢煮至全部融化,然后调入白醋,将汤汁稍稍收稠,制成酸甜汁淋入余好的山药即可。

(央视网)



## 暖冬美食: 炖红烧肉小诀窍 6招增香解腻

红烧肉是很多人心中最美味的家常菜之一,然而,真正能把这道菜做好吃的人并不多,赶紧来看看如何做好这道家常菜吧。

原料:五花肉2斤、西兰花半个、姜6片、大蒜3瓣、葱白1段。

调料:八角4个、桂皮1小段、干辣椒8个、冰糖15克、白糖30克、盐1茶匙、黄酒300毫升。

做法:

1. 五花肉洗净后切成3厘米见方的块儿,大蒜去皮切薄片;

2. 把切好的肉放入冷水锅中,大火烧开后继续煮2分钟捞出,用温水冲掉肉表面的浮沫,沥干水;

3. 锅中倒入油,用小火把八角、桂皮、干辣椒煸香(约30秒钟左右),加入葱片、姜片、蒜片继续炒1分钟后,放入五花肉,改中火,煸炒至五花肉的表面微微泛黄盛出;

4. 锅烧热后倒入油(约60毫升),调成中火,马上放入白糖,慢慢炒到白糖呈枣红色,油中的小泡快变没的时候,糖色就炒好了;

5. 把炒好的五花肉放入,迅速翻炒使肉的表面都裹上糖色。然后倒入整瓶黄酒,放入葱段和姜片,大火烧开后,转成小

火,盖上盖子炖1个小时左右;

6. 汤锅中倒入水,大火烧开后,撒入一点点盐和油,倒入西兰花,焯烫30秒钟后捞出,过凉水冷却,沥干水;

7. 肉炖到约1个小时左右后,打开盖子,加入盐,放入冰糖搅匀,转成大火收干汤汁;

8. 最后将红烧肉和西兰花摆在盘中即可。

### 六招增香解腻

第一,五花肉尽量选择肥瘦均匀,能看到5层的肉(3层肥,2层瘦)品质比较好。

第二,炒糖色最好用绵白糖,比较容易操作。另外,要用中火炒。

第三,此款红烧肉是不用老抽、生抽的,赤红的颜色都来自炒糖色。此外,干辣椒一定不要少。

第四,冰糖有提色的作用,它能使红烧肉看起来色泽诱人,很有食欲。

第五,煸炒五花肉时,要少放油,因为肉本身会出油,放太多油的话,做好后的红烧肉口感会比较腻。

第六,用黄酒代替清水,既能很好地去除肉腥味儿,还能让这道菜增香解腻。

(人民网)

## 冬季在空调房宜多喝绿茶



冬季干燥,加上室内暖气开放,加重体内水分的丢失,令肌肤感觉干燥不适,甚至有些人会出现脱皮现象。那么,如何补充皮肤水分? 擦润肤露、多喝水有用吗?

专家认为,在暖气房或空调房内更适合饮用绿茶,多喝、常喝温水或薄荷、苦荞、菊花、金银花等花草茶,加入洋甘菊、玫瑰花、蜂蜜的花草茶,能从内润泽肌肤并促进气血循环,调节身体水分平衡,使皮肤保持水润。

同时还要注意,每天各个时

段都要有水分补充,保持均衡的饮水量,大概半小时喝半杯水的频率比较合适。长时间干渴、一下子喝下大量的水都不利于肌肤补水。

在饮食上,要多吃富含维生素C和维生素E的水果,可以滋润皮肤。维生素C能促进胶原蛋白合成,使皮肤水润细腻。维生素E是种高效抗氧化剂,能促进人体新陈代谢,改善皮肤血液循环,增强细胞活力。如猕猴桃、山楂、苹果、梨、柑橘等水果都是不错的选择。

(搜狐网)