

冬季滋补健康攻略

在寒冷的季节里，滋补可以帮大忙，它能让你吃出好精神、好心情。

主菜地带——

◇山药炖羊肉

主角：羊肉

配角：山药、香菜

羊肉为助元阳、补精血、助虚劳之食物，有暖中补虚、开胃健脾的功用；山药具有补脾养胃、补肺益肾的功效，可用于治疗慢性肠炎、肺虚咳嗽、糖尿病、遗精、遗尿等；香菜具有消食下气、壮阳助兴的功效。三者搭配食用，适于体虚胃寒、四肢冰冷、慢性哮喘、贫血以及阳气不足的人。

美味大戏：山药炖羊肉

1. 将羊肉切成4厘米长、2.5厘米宽的片。葱、姜洗净分别切段和块，用刀拍碎。

2. 将孜然用小火炒干，碾压成细末，与辣椒粉一同放进器皿中加味精拌匀。

3. 羊肉加料酒、盐、水，搅拌均匀后再将葱姜放入，腌20分钟去掉葱姜。

4. 炒锅上火，放油烧至六成热，把羊肉片放入锅内滑开，待原料出水较多、油温下降时取出。油温重新升高时再把羊肉片复炸一次取出，加入山药、香菜、孜然等调料即可。

◇驴肉芹菜蒸饺

主角：驴肉

配角：芹菜

驴肉自古以来就是肉中之佳品，不仅味道鲜美，而且具有安神定志，补益气血之功效，既健脑又可养血活血调经，是一味难得的补养佳品；芹菜既是佳蔬，又是良药，有平肝、利尿、健脑、安眠的作用。两味相合，可以达到气血双补的效果。

美味大戏：驴肉芹菜蒸饺

将面粉用开水烫熟后搓成面团备用。把驴肉剁成馅，芹菜用开水烫透，挤干水分；放入葱花、姜、蒜末、盐、味精、香油、胡椒粉、食用油拌匀成馅。再将面团搓成条状，每15克挤一个面剂，擀成面皮，包入馅料，上屉蒸6分钟即可。

◇纸包牛肉柳

主角：牛肉

配角：洋葱、芹菜

俗话说：“人冬牛牛补，春天打老虎。”这个时候进补，最好的就是牛肉。牛肉具有补中益气、滋养脾胃、强筋健骨之功效。牛肉单独食用易感油腻，有膻味。洋葱可除膻味，并具有祛风发汗、杀菌消食的作用。芹菜含有大量的粗纤维，具有清热利尿、降压、降胆固醇的作用。三者搭配同食，可彼此增强功效。

美味大戏：纸包牛肉柳

原料：牛肉250克、土豆50克、洋葱50克、芹菜50克、黑胡椒5克、黄油100克、油纸一张、肉汁、番茄酱各适量。制作：先将牛肉在锅内煎至半熟后，切成条。然后将土豆、洋葱、芹菜切成半寸大小的块，用开水焯一下，放入肉汁、番茄酱、黑胡椒和黄油搅拌。最后用油纸包好，放在蒸锅内蒸20分钟，即可取出食用。

◇珍珠五圆鸡

主角：鸡肉

配角：桂圆、荔枝、枸杞、大枣、莲子

清代袁枚说：“鸡功最巨，诸菜赖之。”鸡肉容易应和百果、百蔬，滋补功效比较全。这其中的原因是鸡肉纤维细嫩，容易消化，具有温中益气、补精添髓的作用。如果添加果蔬——像桂圆生津润燥，补心养血；荔枝生津和胃，补益气



血；枸杞滋补肝肾，益精明目；大枣健脾和胃，益气养血生津；莲子补脾益肾，清心除烦。此搭配食之不腻，是久病体虚、心烦失眠及产后虚弱等的食疗佳品。

美味大戏：珍珠五圆鸡

1. 将莲子去芯煮熟，大枣去核，与洗净的枸杞、桂圆肉、荔枝肉切细末，放入调好的鸡茸内搅拌均匀。

2. 糯米预先用水浸泡3小时，控干水，然后把五圆鸡茸挤成桂圆大小的丸子，放入糯米中滚粘均匀，摆入盘中，上笼蒸熟。

3. 净锅内放鲜汤烧沸，调入精盐、味精，用湿淀粉勾芡，淋香油，浇在珍珠五圆鸡上即成。

配菜地带——

胡萝卜

外号：小人参

对症：萝卜，生吃可以止咳消胀，熟食可以助消化。在冬季，天气寒冷，气候干燥，人们会感到咽痛鼻塞，咳嗽少痰，选用萝卜削皮生吃，能润肺镇咳、开胃降脂，故有“萝卜赛梨”之说。

速吃：糖醋萝卜条——将萝卜洗净去皮，切成细长条放入盆中，加入白糖、精盐、味精、米醋及香油腌2小时后即可食用。

大枣

外号：天然维生素C丸

对症：大枣是补气益血、健脾润肺的佳品，可调血色、生津液、平胃气、通七窍。每100克大枣中，含维生素C达300毫克~600毫克之多，是柑橘的10倍~17倍、香蕉的50倍~100倍、鸭梨的75倍~150倍、苹果的50倍，被誉为“天然维生素C丸”，是一款经典的抗衰老食品。

速吃：家居醉枣——将鲜枣放入酒中涮过捞出，将涮过酒的枣放入事先洗净揩干的广口瓶子内，瓶口盖一层牛皮纸，捆紧扎严，盖双层塑料布再捆紧扎严，勿使漏气，15天即可将醉枣做好食用。

冬季滋补五大重点

●多吃点脂肪类食物。

●多吃一些味咸的食物，如海带、海蜇、紫菜、甲鱼等。

●多吃一些黑色食品，如黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑枣、乌鸡等，这些食物能补肾。

●适量饮用保健药酒，如枸杞酒、地黄酒、延寿酒等。

●吃东西的时候注意细嚼慢咽，避免暴饮暴食。（常明）

得了过敏性皮肤病要规范治疗

过敏性皮肤病患者会被花粉、粉尘、甲醛等引发过敏性皮炎。荨麻疹、湿疹，临床上表现为丘疹、红斑、红点、瘙痒等，而且有继续蔓延现象，重症患者会引起胃肠道疾病等。

患者如果自己乱用药，会加重病情，使用皮炎平、派瑞松、地塞米松等激素类药物治疗，会引起毛细血管扩张及反复发作，对肝肾功能也有损伤。

专家忠告：患了皮肤病要辨证施治，合理用药，规范治疗，不可盲目用药，否则会导致严重后果。

垂询电话：3976644 3322774



冬季熬汤有“七要”

无论是中餐还是西餐，无论是品尝丰盛的佳肴还是吃普通的家常便饭，热气腾腾、香味四溢的汤都是少不了的。寒冷的冬天，一锅暖暖的汤更能给人带来极大的满足。民以食为天，而食的本质是营养。喝汤要喝出健康的身体，就得在汤的制作细节上注重科学，做到“七要”：

选料要精细

选料是熬好鲜汤的关键。要熬好汤，必须选鲜味足、异味小、血污少、新鲜的动物原料，如鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类等。这类食品含有丰富的蛋白质、琥珀酸、氨基酸、肽、核苷酸等，它们也是汤的鲜味的主要来源。

食品要新鲜

选用鲜味足、无腥腥味的原料。新鲜并不是历来推崇的“肉吃现杀鱼吃跳”的“时鲜”，这里所讲的鲜，是指鱼、畜禽死后3小时至5小时，此时鱼或畜肉肉内含的各种酶将蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易于吸收的物质，不但营养最丰富，味道也最好。

炊具要选好

熬鲜汤用陈年瓦罐效果最佳。瓦罐是经过高温烧制而成的，具有通气性、吸附性强，传热均匀，散热缓慢等特点。熬汤时，瓦罐能均衡而持久地把外界热能传递给里面的原料，而相对均衡的环境温度又有利于水分子与食物的相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分溢得出越多，熬出的汤的滋味就越醇

厚，原料就越酥烂。

火候要适当

熬汤的要诀是：旺火烧沸，小火慢煨。这样才能把食品内的蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来，使熬出的汤更加醇厚鲜美。只有文火才能使营养物质溶出得更多，而且汤色清澈，味道浓醇。

配水要合理

水既是鲜香食品的溶剂，又是食品传热的介质。水温的变化、用量的多少，对汤的营养和风味有着直接的影响。用水量一般是熬汤的主要原料重量的3倍，而且要使原料与冷水共同受热——熬汤不宜用热水。此外，如果熬汤的中途往锅里加凉水，蛋白质也不能充分溶解到汤里，汤的味道会受影响。

搭配要适宜

有些食物之间已有固定的搭配模式，营养素有互补作用，即餐桌上的“黄金搭配”。最值得一提的是海带炖肉汤，酸性食品猪肉与碱性食品海带的营养正好能互相配合。为了使汤的口味比较醇正，一般不用太多品种的动物食品一起熬。

操作要精细

熬汤时不宜先放盐，熬汤时的温度应长时间维持在85℃至100℃，如果在汤中加蔬菜应随放随吃，以免维生素被破坏。汤中可以适量放入味精、香油、胡椒、姜、葱、蒜等调味品，但注意用量不宜太多，以免影响汤本来的鲜味。

（张佳凤）

冬季吃水果 首选甘蔗和梨

冬天带有保健医疗性质的水果要数梨和甘蔗了。

中医认为，梨中含苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、果糖、钙、磷、铁以及多种维生素，梨有润喉生津、润肺止咳、滋养肠胃等功能，最适于冬春季节发热和有内热的人食用。现代医学研究认为，梨还有降低血压、清热镇静的作用。高血压患者如果头晕目眩、心悸耳鸣，常吃梨，可减轻症状。梨含有丰富的糖分和维生素，有保肝和帮助消化的作用。但是，因为梨性寒冷，脾胃虚寒、消化不良及产后血虚的人不可多食。

甘蔗有滋补清热的作用，含有丰富的营养成分，对于治疗低血糖、大便干结、小便不利、反胃呕吐、虚热咳嗽和高热烦渴等病症有一定的疗效。但是，由于甘蔗性寒，脾胃虚寒和胃腹

疼痛的人不宜食用。

冬季吃水果需要注意的还有以下几点：胃酸的人不宜吃李子、山楂、柠檬等含有机酸较多的水果。心脏病及水肿的人不宜吃含水量较大的西瓜、椰子等，以免增加心脏负担以及加重水肿。患糖尿病的人不但要少吃糖，同时也要少吃含糖量较大的梨、苹果、香蕉等水果。

此外，老年人消化功能降低、肠蠕动减少、胃黏膜萎缩、胃酸过量，一次不宜进食大量的水果，可多次少食。

（小会）

健康小常识 治疗前列腺炎的终极武器——ZRL腔内介入

前列腺炎是泌尿科的常见病，发病率为35%左右。夏季是泌尿系统疾病的高发季节，近年来，该病有年轻化趋势。鹤壁市爱民医院男科主任宋志杰介绍，前列腺炎的发生与细菌感染、自身免疫功能异常、性生活不规律（过度频繁）、不良生活习惯等因素有关。出现以下症状如尿急、尿频、尿痛、尿道滴白、下腹部坠胀疼痛、会阴部疼痛、性欲减退等，就有可能得了前列腺炎。慢性前列腺炎同时伴有早泄、遗精等症状。

小钱在医院被诊断患前列腺炎后，吃了3个月的消炎药仍不见好转。于是小钱去咨询宋主任，问是不是药不对症。宋主任介绍说，小钱的前列腺炎是由于长期久坐、压迫前列腺，影响前列腺血液循环，再加上抽烟、喝酒等不良生活习惯，造成的前列腺过度充血，诱发了前列腺炎。小钱吃药后治疗效果不明显，是因为药物进入前列腺前得通过血前列腺屏障，而大分子药物不易通过这道屏障，导致很多药物不能到达病灶部位，影响治疗效果。腔内介入治疗之所以

能彻底治疗前列腺炎，是因为它是集热疗、高频电磁场震荡效应于一体，综合微波、射频、短波、加压灌注及前列腺局部注射等传统治疗方法的优点，使药物快速导入病灶深处，弥补了单一治疗的不足，使治疗效果达到了新高度！

宋主任提醒患有前列腺炎的男性要注意以下问题：一是性生活应该有节制、有规律。二是不要长时间久坐或开车。三是不要过多饮酒及食辛辣食物。四是应该调节生活方式。一旦发现尿频、夜尿增多、排尿不畅等症状，应及时到正规医院泌尿外科就诊。

（豫）医广[2007]第03-15-139号

爱民医院

专业男科，铸就健康男人！
咨询电话：6996120

医保定点单位 新型农村合作医疗单位 城镇低保医疗救助定点单位 全天应诊 免费接诊
健康热线：3326120 地址：鹤壁新区淇河路与107国道交叉口向西50米