

秋冬季节,适宜进补,但补并不是要大补,而是温补,因为秋冬干燥,需要多吃点滋补养阴的食物。下面介绍的这款参芪淮山乌鸡汤,滋补气血,养阴润燥,十分适合因工作繁忙,生活不规律的白领饮用。



本栏目由



独家冠名

●美食科学堂

乌鸡

乌鸡最宜补虚,它含有人体不可缺少的赖氨酸、蛋氨酸和组氨酸,有相当高的滋补药用价值,特别是富含极高滋补药用价值的黑色素,有滋阴、补肾、养血、添精、益肝、退热、补虚作用。能调节人体免疫功能和抗衰老。自古享有“药鸡”之称。对产后亏虚、乳汁不足及气血亏虚引起的身体虚弱、腰膝酸软、月经不调、经行腹痛、崩漏带下等症,均有很好的疗效。用它为主料制成的“乌鸡白凤丸”可说是女性的圣药。但乌鸡白凤丸火气较大,只有气血、阴阳两虚者才适用。

淮山

淮山,又称山药,是健脾专家,《本草纲目》中说:“山药益肾气,健脾胃,止泻痢,化痰涎,润皮毛。”而且它不热不燥;补而不腻,补而不滞,非常的平和,最适合气虚体质的人和老年人吃。干淮山和鲜淮山的作用总的来说是一样的,细分之下养阴生津宜生用,健脾止泻宜干用。

北芪

北芪,即东北黄芪,因盛产于我国北方,故名北芪。黄芪为补虚药,始载于《神农本草经》,列为上品,李时珍在《本草纲目》中谓其“为补药之长”。常用于体衰日久、言语低弱、脉细无力者。黄芪具而补而不腻的特点,若与人参,党参等补药配伍则效果更好。现代医学研究还表明,黄芪内含而多种抗菌有效成分,而且能增强机体的免疫功能,因此能用于预防某些传染病的发生。

党参

党参是常用的补气中药,具补中益气、和胃养血等功效,最宜用于平素倦怠乏力,精神不振,自觉气短,稍一活动就喘促的气虚患者,由于补气也有助于生血,所以党参也适用于气血两虚面色苍白,头昏眼花,胃口不好,大便稀软,容易感冒的病人。党参含有多糖、葡萄糖、果糖、菊糖、蔗糖、磷酸盐和17种氨基酸,其中包括赖氨酸等7种人体不能合成的必需氨基酸,此外还含皂甙、挥发油、脂肪和钾、钠、镁、锌、铜、铁等14种元素,这些都是党参作为补益药的物质基础。



参芪淮山乌鸡汤

做法:

1. 各材料洗净;
2. 乌鸡和瘦肉斩大块,余水捞起;
3. 煮沸清水,放进所有材料煮15分钟,然后改小火煲一个半小时,下盐调味即可。

功效:

汤味浓郁,可补气养血,滋阴养颜。

●靓汤心水

1. 参芪本指人参黄芪,但人参偏重于大补元气,回阳救逆,常用于虚脱、休克等急症,且价格昂贵,而党参的作用虽比人参弱,但功能基本相似,价格又远比人参低,所以除病情危急者外,一般都可用党参代替人参。
2. 加根玉米一起煲,能压压北芪党参的药味,让汤水更为清甜。



水:8碗



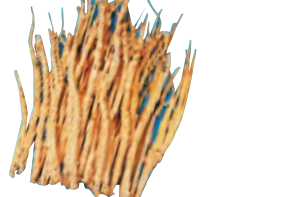
乌鸡:1只



玉米:1根



猪展肉:200克



党参:15克



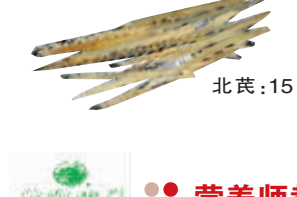
姜:4片



麦冬:10克



蜜枣:两粒



北芪:15克



淮山:30克

●营养师教路●

市面上除了牛奶,还有给幼儿吃的羊奶奶粉,但数量和种类都不多。牛奶和羊奶的营养有什么区别吗?

乳类及其制品是人类优质的食品之一。单从动物奶类的角度来看,牛奶与羊奶没有原则上的区别,都含有较优质的蛋白质、脂肪,而且矿物质含量,尤其是钙含量都很丰富。由于牛奶的产量高,所以经常食用的是牛奶,少见羊奶。100克牛奶含蛋白质、脂肪、碳水化合物分别为3.4克、4.0克、3.4克,而羊奶则分别为1.5克、3.5克、5.4克(详细营养成分见下表),可见羊奶蛋白质比牛奶低,约为二分之一,脂肪和碳水化合物稍高。但羊奶优势的地方不是简单同牛奶比

营养成分,而是在一些细微的地方表现出来。首先羊奶的蛋白结构与牛奶的不同,羊奶中酪蛋白含量比牛奶为低,乳清蛋白比例高,更接近于人奶,蛋白微粒小,更容易被人体吸收;而且羊奶中异体蛋白含量也较少,因此,对牛奶过敏和体质较弱的人群可以试选用羊奶。其次羊奶中脂肪粒比牛奶细小,更易吸收。综合起来看,牛奶、羊奶各有优势,不能简单地做出哪个

好哪个不好的结论。在实际应用中,牛奶的选择较多,但有消化功能差的人,或者对牛奶不耐受时,可选用羊奶。

主持人:卞华伟,中山大学附属三院营养科副主任。

羊奶营养不如牛奶吗?

牛奶、羊奶营养成分(部分):

	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	VA(mg)	VE(mg)	VB1(mg)	VB2(mg)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)
牛奶	3.4	4.0	3.4	0.024	0.21	0.03	0.14	104	0.3	0.42
羊奶	1.5	3.5	5.4	0.084	0.19	0.04	0.12	82	0.5	0.29

