

二〇一六年，把蘑菇请上餐桌

蘑菇除了可以提高免疫力外，还有抗癌的作用，其所含有的微量元素和纤维素也是人体不可或缺的元素。下面我们就来看看最为常见的蘑菇其营养价值和美味做法。

平菇——降血脂

平菇含有抗肿瘤细胞的多糖体，能提高机体免疫力，其中的牛磺酸能溶解胆固醇，消化、吸收脂类物质。平菇还能治疗植物神经紊乱，对女性更年期综合征有辅助治疗效果。

挑选平菇要注意菌盖形态，新鲜平菇的菌盖边缘向内包裹，边缘齐整，没有开裂。挑选时还要注意菌盖的大小，小一点的更鲜嫩好吃，直径以5厘米左右为最佳。

最佳烹饪：手撕合炒 平菇可以和蔬菜、肉类、鸡蛋一起烹炒，还可用来做汤。平菇不宜用刀切，而是最好用手撕成合适大小，这样口感好且更有利于鲜味的释放。

草菇——解毒

所有蘑菇中，草菇维生素C含量最高，能促进新陈代谢，提高免疫力。它还有解毒作用，能与进入人体的铅、砷等重金属结合，随小便排出。

选草菇要看两个方面。颜色上，草菇有褐色和白色两种，不管是哪种，表面都不能发黄。形态上，以螺旋形、硬质、菇体完整、不开伞、无霉烂、无破裂的为佳。

最佳烹饪：爆炒 草菇最好爆炒，时间还要短一些，以减少维生素C的损失。入锅前，可先在草菇菌盖上划个十字形刀口，更容易入味。

金针菇——健脑

金针菇有很多别名，比如聪明菇、益智菇等。因为金针菇中赖氨酸含量较高，可健脑和促进儿童智力发育。

最佳烹饪：菌盖做汤，菌柄剁馅 金针菇还是拌凉菜以及涮火锅的首选。但在吃火锅的时候要注意，煮的时间最好是不要超过六七分钟，以免引起食物中毒。

一些颜色过白的金针菇大都是用硫磺熏的，最好不要买。如果不小心买到这类金针菇，在食用前最好是能用盐开水焯一下。

香菇——抗癌

要说到百菇之王非香菇莫属，它除了具有很好的抗癌功效以外，还含有高量的维生素D，小孩食用可以加快身体对钙的吸收，促进骨骼发育。

最佳烹饪：红烧、炖汤 由于香菇的香味很浓，因此适合红烧、油焖、炖汤等。由于干香菇里的营养成分极易析出，因此清洗和泡发的时间不宜过长。在烹制的时候可以把泡香菇的水也倒进锅里，增加菜肴的香味。

猴头菇——治哮喘

猴头菇里面含有非常丰富的各种氨基酸以及多糖体，因此对于哮喘病有着很好的控制以及调理作用。除此之外它还能帮助人体提高消化能力，同时安眠、平喘，修复平滑肌的功效也不小。

最佳烹饪：先蒸后煮 最好把猴头菇先上火蒸，然后烹煮，最好是做得像豆腐一样软烂，这样各种营养成分才能完全被人体所吸收。

(古 楚)

每晚这个黄金时间点泡脚，最养肾

累了一天，如果能在睡前泡个脚，不仅促进血液循环，还有助消除疲劳，那真是再惬意不过了。但你知道吗？泡脚有个黄金时间点。

晚上9点到11点泡脚最合适

按照传统的十二时辰计时方法，夜间的9点到11点钟为亥时，亥在十二地支中是最后一支，接下去就进入下一个循环的子时了，我们常说子时一阳生，到了子时可以说我们的阳气又出发了，如果在上一个循环没有让它很好地休整，下一个循环就疲惫地开始了，长此以往就会形成健康隐患。

因此必须在11点以前让我们的气血和精神充分地回归，按时睡眠就是很好的措施。

另外，在睡眠之前泡脚也有辅助作用，在晚上9点到11点这个时间段用温水泡脚一下脚最合适，这样能够把我们的精神吸引到下肢，精神对气血有引领的作用，精神集中

于下则气血也下行。

温水泡脚补肾脏

对于一些脑力劳动的人来说，气血精神的下行很有用，因为思考了一天的问题，精神都集中在上面，再加上大脑比较兴奋，整体都是阳不入阴的现象，夜间入睡就比较困难，温水泡脚以后精神和气血就比较容易回归了，回归也就是返回它们的大本营，肾主藏精，所以收藏以后补的是肾脏。

人体的肾经是起于足下的，温水泡脚以后对肾经起到温养的作用，对肾经是一种良性的刺激，肾经自然也会对肾脏形成好的作用。因此虽然没有对肾脏采取什么措施，通过经络也能起到补肾的作用。

水温一定要适度

需要注意的是，泡脚的水温一



定要适度，不能过热或过凉。

如果水温过热，因为热性宣散，不但不能帮助肾脏收藏，反而使人更加兴奋，这样就加大了肾精的消耗。

如果水过凉，寒性凝闭，会导致经脉闭塞不通，并且寒气会顺着经络入腹，其危害也是不言而喻的。

(包 简)



健康人生

治老年眼干目眩方

【处方】菊花10g，草决明12.5g，枸杞子15g，川芎10g，牡丹皮10g，密蒙花10g，五味子10g。

【制用】每日1剂。上方药加适量凉水，浸泡半小时后，共煎3次，每次煎取药液半小碗，将3次药液合在一起，分3次口服。每日早饭后，中午、晚饭后30分钟温服。

【功能】滋肝、补肾、明目。

【主治】肝肝肾不足引起的中老年眼干目涩，视物昏花，目易疲劳，或伴有飞蚊症，头晕不清。

(白城市中医药老科协：王文卿)



每周一方

春季气温忽高忽低，容易诱发或加重心脑血管疾病。如何更好地保护心脏，营养专家提供了两个良方——脂肪酸“平衡措施”，增加体内一氧化氮的含量。

平衡脂肪酸，每周吃两次鱼

饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸都是人体所需要的，我们只有同时

摄入这两种脂肪酸才能得以生存。现在，我们强调多摄入不饱和脂肪酸，是因为随着现代人饮食结构的调整导致营养过剩，而不饱和脂肪酸有助于调整人体的各种机能，排除人体内多余的“垃圾”。

另一方面，我们的身体自身不能生产不饱和脂肪酸，需要在食物中获取。鱼肉、坚果、鳄梨和橄榄油等富含不饱和脂肪酸，特别是深海鱼肉，鱼肉中特别富含两类 ω -3脂肪酸即EPA和DHA，它们有助于维持心血管系统的健康，因此，每周吃两次鱼肉很有必要。调料、黄油和油煎食物则是饱

和脂肪酸的大本营，要少吃。

一般来说，动物油脂中含有的饱和脂肪酸比植物油中多，不论是动物油还是植物油，均应限量摄入。

多吃菠菜、莴苣、芹菜

一氧化氮也能降低心脏病的几率。一氧化氮可由机体通过氧和精氨酸产生。精氨酸是一种氨基酸，大量存在于富含蛋白质的食物中，如坚果、豆子和海鲜等。除此之外，精氨酸还有一个你意想不到的来源——硝酸盐。硝酸盐和亚硝酸盐的主要作用是保持腌制品的新鲜度、色泽及风味，但实际上，我们仅能从咸肉中摄入非常少的硝酸盐，相比之下，专家建议从蔬菜和水果中摄入硝酸盐，如菠菜、莴苣、芹菜、花菜、葡萄、草莓和根茎类蔬菜，同时，它们还能提供维生素C，有助于促进机体内一氧化氮的生成。

(葛 婕)

