

## 入冬饮食保健

济南大学 傅斌



随着生活节奏的加快和压力的与日俱增,时时透支着自己的身体,健康总是受到威胁。尤其入冬时分,各种病原体处于活跃状态,是各种疾病的多发期。入冬之际,气温降低,昼夜温差大,机体抵抗力下降,再加上气候干燥,饮食起居不规律,不注意养生保健,就很容易内火“丛生”。内火“丛生”和情绪、气候、饮食因素关系密切。首先要根据秋冬季天气干冷的特点,注意要保持情绪稳定、保持心态平和;注意改善周围环境的温度和湿度;保证充足的水分,改善饮食结构,养成良好的作息和生活习惯。其中饮食是很重要的防治内火“丛生”的环节。

健康的饮食,科学调理自己的身体,可有效增强自身抵抗力。现推荐十种食品,助你吃出健康来。

一、葡萄酒:葡萄酒与葡萄酒一样含有一种白藜芦醇,是能降低胆固醇的天然物质。动物试验也证明,它能使胆固醇降低,还能抑制血小板聚集,所以葡萄酒是高脂血症患者最好的食品之一。

二、玉米:玉米含有丰富的钙、磷、硒和卵磷脂、维生素E等,均具有降低血清胆固醇的作用。

三、苹果:苹果富含果胶,纤维素和维生素C,有非常好的降脂作用。如果每天吃两个苹果,坚持一个月,大多数人血液中的低密度脂蛋白胆固醇(对心血管有害)会降低,而对心血管有益的高密度脂蛋白胆固醇水平会升高。实验证明,

大约有80%的高脂血症患者的胆固醇水平会降低。

四、大蒜:大蒜是含硫化合物的混合物,可以减少血中胆固醇和阻止血栓形成,有助于增加高密度脂蛋白。

五、韭菜:韭菜除了含钙、磷、铁、糖和蛋白质、维生素A、C外,还含有胡萝卜素和大量的纤维素等,能增强胃肠蠕动,有很好的通便作用,能排除肠道中过多的营养,其中包括多余的脂肪。

六、洋葱:洋葱含前列腺素A,这种成分有舒张血管、降低血压的功能。它还含有稀丙基三硫化物及少量硫氨基酸,除了降血脂外,还可以预防动脉硬化。40岁的人要多吃点。

七、香菇:明显能降低血清胆固醇、甘油三酯及低密度脂蛋白水平,经常食用可使体内高密度脂蛋白有相对增加趋势。

八、冬瓜:经常食用冬瓜,能去除身体多余的脂肪和水分,起到减肥作用。

九、胡萝卜:富含果胶酸钙,它与胆汁酸磨合后从大便中排出。身体要产生胆汁酸势必会动用血液中的胆固醇,从而促使胆固醇的水平降低。

十、海带:海带富含牛黄酸。食物纤维藻酸,可降低血脂及胆汁中的胆固醇。

俗话说:“吃出健康来”,入冬时节,云鹤提醒您:气候多变换,让合理的饮食保健助您更健康!

### 饮食趣闻

## 印度饮食趣闻

### 香辣咖喱唱主角

印度人做菜用得最多、最普遍的是咖喱粉。咖喱粉是用胡椒、姜黄和茴香等20多种调料合成的一种香辣调味品,呈黄色粉末状。在某种意义上说,印度饮食文化也可以称为咖喱文化,这种饮食文化以香辣味道为特色。人们谈到印度饭,首先想到的十之八九是咖喱饭。咖喱饭可以是素食,也可以是荤食;可以是米饭,也可以是面食。印度人对咖喱粉可谓情有独钟,几乎每道菜都用,咖喱鸡、咖喱鱼、咖喱土豆、咖喱菜花、咖喱汤等等,每个经营印度饭菜的餐馆都飘着一股咖喱味。

从表面上看,中国菜的特点是“清清白白”,色香味三者,色是摆在第一位的,因好看可以激发食欲;印度菜的特点则是“糊糊涂涂”,各种主菜都放一大把咖喱粉,看起来都一个颜色。荤食不亲口尝一尝,很难区分是什么肉类,蔬菜也是捣成糊状,搁些咖喱。在中国人看来,长时间的煮熬使维生素尽失,令人觉得可惜,印度人则乐此不疲。说印度菜把香放在首位恐怕并不过分。不过,印

度菜的香并非中国人所习惯闻的那种香味,而是太香了;印度菜的辣味也并非中国人所习惯的咸辣、酸辣或麻辣,而是“冲”鼻子的辛辣,许多中国人恐怕一时难以适应。在印度生活了几十年的许多老华侨,普遍反映印度菜太香太辣,他们仍不习惯。

### 柠汁、飞饼是招牌

有人说:“辨别印度菜正宗与否,只要试点两道菜就可以了,一道是鲜青柠汁,一道是印度飞饼。”此话很有道理。青柠酸甜甜清香,是印度菜乃至所有正宗东南亚菜系不可或缺配料之一,用青柠榨而不是散发着浓香的黄柠檬来配菜,可以保证食物固有的香味不受破坏,更突出了食物的原味及咖喱的本真。

至于中国人所谓的“印度飞饼”,在印度称之为“加巴地”,似乎更应称作是一件绝妙的手工艺品。印度人做加巴地时,先利索地和面,捏成一个小圆团,再擀几下,便放入小平锅中加热。在小平锅旁边还有一个简易的小炉子,燃着蓝色的火苗,可是上面却没有锅。当平锅中的饼快熟,有点胀起来的时候,厨师会利索地用手把它拎起来,一下子扔到旁边那个炉子的火中去。

(未完待续)

### 美食厨房



茄子,江浙人称为六蔬,广东人称为矮瓜,是茄科茄属一年生草本植物,热带为多年生。其结出的果实可食用,颜色多为紫色或紫黑色,也有淡绿色或白色品种,形状上也有圆形、椭圆形、梨形等各种。茄子是一种典型的蔬菜,根据品种的不同,用法多样。根据营养专家黎黍匀分析,茄子的预防疾病指数为26.29,生命力指数为9.7142,证明对疾病的康复具有相当高的价值,而对生命力的提高属于有效范围。

茄子的营养也较丰富,含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及钙、磷、铁等多种营养成分。特别是维生素P的含量很高。每100克中即含维生素P750毫克,这是许多蔬菜水果望尘莫及的。维生素P能使血管壁保持弹性和生理功能,防止硬化和破裂。所以经常吃些茄子,有助于防治高血压、冠心病、动脉硬化和出血性紫癜。

**做法**

- 1.主要原料,做这种茄子菜最好用长茄子,一个是嫩,一个是炒的时候不爱烂。虾去头和皮,洗净后背开一刀,去沙腺。
- 2.腌虾:料酒和盐一点点,然后一点蛋清,最后放干淀粉抓粘放入冰箱。
- 3.茄子去皮切长条,别太短,葱姜蒜泡椒剁细备用。
- 4.八成热的油炸茄子。八成热差不多就冒烟了,看烟火为信号,然后放茄子,最好把茄子放盘子里下,别直接用手下。
- 5.虾球滑油。六成热的油,看上去是这样的:虾球放进去去过一秒会起小鱼眼泡,慢慢越来越密集,这样就合适了,完全卷曲就熟了,捞出来。
- 6.温油炒泡椒,出红油后下葱姜蒜末炒香,然后下加饭酒和酱油爆一下,放醋和白糖,要多些,因为是酸甜味道的,再放一点点盐,因为酱油和泡椒都是咸的,最后放一点水,别多了,烧开。
- 7.放入虾球和茄子,中火烧三分钟,中间稍微翻动一下,然后汁差不多快没了,勾芡出锅。

## 鲁酒传奇

# 古贝春解码

作者:顾金栋

### 第一章

## 草创篇——千年运河漂来扁舟一叶

古贝春,当今天质量上摘金夺银、品牌上中国驰名,中华老字号、中国白酒工业百强企业、中国浓香型白酒著名企业、中国白酒创新典范产品、中国酒业之星、全国五一劳动奖状、全国博士后科研工作站、国家级青年文明号等一串串闪光的荣誉戴满头顶,中国古贝春酒城建设的号角声声震天,一个大写的名字镌刻上中国酒史之林的时候,您有没有想到这是一种历史的必然呢?春从哪里来?春有多古?那千年运河漂来的当初是怎样的一叶扁舟?在

历史的长河中她沉浮走过的是怎样的漫漫征途?

### 名酒溯源

当“千年大运河,万家古贝春”、“中华运河魂,鲁酒古贝春”的广告语早已传遍大江南北长城内外的时候,恐怕连绕城而过的千年运河也不知道武城何以冠以古贝州的缘由。运河水日夜流淌着千年的酒文化,殊不知在她之前在这片古老的土地上就有了贝州美酿的诸多佳话。

让我们先从地理因素上寻找一下蛛丝马迹。这里一马平川,却比有山还深秘。它东控齐鲁,西拒太行,居两京之锁钥,扼黄河之浩荡。其战略要冲之位置,历来为兵家必争之

地。明嘉靖《武城县志》载:“武城,禹贡冀州之城。春秋为晋东鄙地。晋因备齐始城焉。”又载,“武城为东郡要区,实古赵地,平广旷阔,四无山阜,东毗强齐,岁饰武备,邑之得名,盖本于此。”又有多版本县志记载:尧、舜、夏、商几代,武城属冀州地。春秋为晋东鄙地。战国为赵地东武城。西汉始设东武城县。西晋初,仍为东武城县,太康中去“东”字,改称武城县。而处于战略要冲之地,必是战乱频发,烽烟四野,民众的“尚武”精神亦胜出一筹,或因慷慨悲歌的燕赵之风,武城民众大有悲壮的英雄之气与烈烈民风。从这片土地上走出的赵苞、竇建德等一大批铁骨铮铮的英雄好汉身上可见一斑。这与酒的格调、内蕴又是何等的契合?当把酒壮行、美酒祭戈之豪壮在这片土地上演绎出一段段故事,我们又如何怀疑美酒始于武城这一历史的必然?

可见,武城的历史,可以追溯到唐尧、虞舜时代,而有关酿酒记载也可溯至夏、商,据史料载,那个时代的国酒“秬鬯酒”就产于此。时至

春秋,这里是晋国边远的东疆;及至战国,又隶属赵地,为防齐国入侵,赵国在此筑城屯兵,成为赵国之“武备之城”,武城由此得名。而武城所产名酒也随之走进兵营军帐,成为将士们祭戈壮行必不可少之物。而毛遂携武城名酒赴楚国求援,留下“毛遂自荐”典故的同时,也抬高了武城酒的身价。

时至魏晋南北朝时代,北周在武城一带正式建制贝州。此时的武城酒也被推向一个鼎盛。能喝上一碗武城秬鬯酒已成为身份的象征。于是武城酒通过水辘古道走向神州大地,成就了武城酿酒史的第一个辉煌。

隋开皇六年(公元586年),武城属贝州;唐武德六年(公元623年),“移贝州治于历亭”(今武城县武城镇),故,武城又有贝州之称。隋王朝的隋文帝、后夏王朝的建立者竇建德、武城的女婿罗成无不是贝州酒的钟情者。大运河的开挖成功,及至盛唐三百年,贝州酒同唐诗一样成为中国酒史上的一道壮美风景。中华第一状元孙伏伽更是将贝州酒“状元红”的名号传播的香

染九域,甚尔成为唐太宗李世民钦定宫廷宴酒。在今天看来,或许这就是贝州酒的第一个“注册商标”、“驰名商标”!于是,神州大地到处流传起一段民谣:买好酒,贝州走,大船开到城门口。一杯状元红,醉得公鸡不打鸣。

经宋、元至明,武城酒无衰退。以五谷之首小米酿制的民间佳酿“小米香”闻名遐迩,一度作为贡酒进献朝廷。明代大学士白鹤龄经武城留下的“诗成酒尽茶烟歇”的名句,当为例证。

清至民国,三百年中贝州酒渐成衰势,但至建国前仍有一些酒作坊沿卫运河线操持,最著名的当属柴家的“红高粱”、胡家的“杂粮酒”、何家的“小米香”、马家的“地瓜烧”和孙家的“状元红”五大作坊品牌。虽也物美质优,却因战乱频仍、民生凋零,已无力影响全国市场。

悠悠千古事,猎猎酒旗风,俱往矣。历史的车轮滚滚向前迎来中华人民共和国的诞生,也顺即孕育了一个齐鲁酒星的胎灵。

(二)(未完待续)