

气血是身体健康的根，气血不足就会引起很多不适，比如说体质差，动不动就生病，掉发严重、疲劳乏力、睡眠质量差等，都是因为体内的气血亏虚。气血不足老得快，推荐这八道营养汤，营养好喝还不贵，补气养血健脾养胃，坚持喝能很好地调理身体，助您健康过秋冬。



舌尖上的知识

补气养血暖身暖胃 八道营养汤助您健康过秋冬

□集结者

青提、红提、黑提，
哪种葡萄
营养价值高？

□美食鑫

随着天气的不断转凉，秋季的水果登基上位，水果在我们的日常生活中占有重要的位置，因为水果能给我们提供丰富的营养，一些营养物质我们还只能从水果中获取，没有其他渠道，并且水果的种类非常多，每一种水果都有自己独特的味道，所以我们可以根据自己的喜好选择吃哪种水果。

葡萄算是秋季水果中最受欢迎的了，秋季的水果没有夏季那么多，但是味道都很不错，而葡萄更是其中的佼佼者，葡萄含有丰富的维生素C，对美容养颜有很不错的效果，非常受女孩子的喜欢，成熟的葡萄水嫩多汁，酸甜可口，非常好吃。我们知道葡萄也有好几种，我们常见的有青提、红提和黑提。很多人在购买葡萄时就头疼了，该买哪一种好，哪一种的营养价值更高呢，下面我们一起来看看吧！

从三种葡萄的构成成分上来说，青提的水分是最高的，其水分的占比达到了90%左右，比红提和黑提都要高，从三种葡萄的热量上来看，三者的含量相差不多，最高的是黑提，其次是红提，青提最低。

所以，想要减肥的人在吃葡萄上，最好就选择青提了，因为热量低，并且青提有很好的润肺作用，呼吸道不好的朋友可以多吃一些青提，是有些帮助的。从人体所需的一些矿物质元素来看，黑提是最好的选择，黑提的镁元素和钾元素的含量都要高于青提和红提。另外，黑提中还含有丰富的花青素、黄酮类成分，这些生物化学成分，对机体都有一定的抗氧化作用，进而帮助机体消灭有害的自由基，所以爱美的女性可以多吃黑提，对美容护肤、抵抗色斑、皱纹都有帮助。

红提的优势在于它含有一种特殊的物质——白芦藜醇，这种物质对心血管疾病有不错的预防作用，不过含量也并不算多，红提的钾元素含量也不低，相比较下，这三种葡萄的营养价值各有各的优点，所以根据自己的喜好来选就可以了。

值得一提的是，还有一种葡萄大家尽量少吃，那就是葡萄干，葡萄干的热量和碳水化合物含量都非常高，减肥的人群和糖尿病的人群最好控制食用量。

1 板栗红枣炖鸡汤

准备食材：鸡肉，板栗，红枣，枸杞子，姜片。

做法步骤：

1. 鸡肉清洗干净剁成小块，冷水下锅焯水，放入姜片去腥，煮开后撇掉上边的浮沫，再将鸡肉捞起来沥干水分。板栗剥掉外壳，洗净备用。红枣洗净去核备用。
2. 起锅烧油，油热后放入姜片和葱段炒出香味，再放入鸡肉翻炒一会儿，炒干水分后放入适量的清水，大火煮开。
3. 水烧开后放入板栗，盖上盖子炖煮一个小时。接着放入红枣和枸杞子，加入食盐调味，再煮五分钟，就可以出锅开吃了。

2 板栗红豆沙

准备食材：板栗，红豆，红皮花生，糯米，腰豆，莲子，红糖。

做法步骤：

1. 红豆、糯米、腰豆、花生米清洗干净，提前浸泡一个晚上。板栗剥掉外壳，清洗干净备用。
2. 将所有的食材清洗干净，全部放入电饭锅中，加入足量的清水，按煮粥键煮熟。还剩五分钟的时候，把红糖放入进去，煮好就可以出锅开吃了。

3 红糖酒酿鸡蛋汤

准备食材：红糖，酒酿，鸡蛋，红枣，枸杞子，当归，黄芪。

做法步骤：

1. 砂锅中放入适量的清水，放入去核红枣、当归、黄芪，煮开后转小火煮二十分钟。
2. 时间到，打入鸡蛋煮至定型，再放入酒酿和红糖煮三分钟。最后，撒上枸杞子即可出锅开吃。

4 五红汤

准备食材：红皮花生，红豆，红枣，枸杞子，红糖。

做法步骤：

1. 红皮花生和红豆清洗干净，提前浸泡两个小时。红枣清洗干净，去掉果核。
2. 将红豆、花生先放入汤锅中，加入适量的清水，煮开后转小火炖至软烂。
3. 接着放入去核红枣和红糖，继续煮十分钟。最后撒上枸杞子，煮三分钟即可出锅开吃。

5 山药玉米排骨汤

准备食材：山药，玉米，胡萝卜，排骨，姜片，葱结，葱花。

做法步骤：

1. 排骨剁成小段，清洗干净后冷水下锅焯水，放入姜片和葱结去腥，煮开后撇掉上边的浮沫，再将排骨捞起来，用温水清洗干净。
2. 胡萝卜和山药削掉外皮，清洗干净后切成小块。玉米洗净后剁成小块。
3. 锅中放少许油，放入排骨和姜片翻炒一会儿，炒干水分后放入适量的开水煮开，再放入玉米煮二十分钟。
4. 放入山药和胡萝卜继续煮半个小时。煮好之后，加入食盐调味，撒上葱花搅拌均匀即可出锅开吃。

6 补气血乌鸡汤

准备食材：乌鸡，当归，黄芪，党参，桂圆，枸杞子，红枣，姜片。

做法步骤：

1. 乌鸡剁成小块，放入一大勺面粉反复抓洗，再清洗干净沥干水分，用厨房纸吸干水分。
2. 将乌鸡、当归、黄芪、党参、桂圆、去核红枣和姜片都放入汤锅中，加入足量的清水，开大火煮开后转小火煮一个小时。
3. 炖煮好了之后，加入适量的食盐调味，撒上枸杞子即可出锅开吃。

7 补气血鸽子汤

准备食材：鸽子，党参，黄芪，玉竹，红枣，无花果，姜片。

做法步骤：

1. 新鲜的鸽子不用焯水，直接剁成小块即可。其他汤料清洗干净，红枣去掉果核。
2. 将鸽子和所有的汤料都放入炖盅，加入足量的清水，盖上盖子炖煮两个小时。
3. 准备出锅前的十分钟，加入食盐调味，放入枸杞子，炖煮好了就可以出锅开吃。

8 板栗南瓜汤

准备食材：板栗，南瓜，红枣。

做法步骤：

1. 南瓜削掉外皮，清洗干净后切成小块。板栗剥掉外壳，清洗干净备用。红枣清洗干净，去掉果核。
2. 将南瓜、板栗和红枣都放入锅中，加入清水盖上盖子，煮开后转小火煮半个小时。
3. 最后根据个人口味，加入冰糖或者食盐调味，即可出锅开吃。

腌酸菜：东北人入冬的仪式感

□李丹

舌尖上的故事

腌酸菜，是东北人入冬的仪式感。每当秋风卷起片片黄叶，就到了家家户户囤白菜的时候。街头一车车嫩绿的大白菜和着菜农的吆喝声，拉满入冬前的氛围感。一口酸菜缸、一块大石头，曾是每户东北人家的冬日必备。小区楼下的空地上，一排排码放的大白菜好似秋收后晾晒的庄稼。贮秋菜，可谓东北地区一年中最具生活气息的场面。

待白菜水分蒸发一部分，外层叶子变软，就可以腌酸菜了。“渍酸菜”需先将白菜洗净，“熟渍”以沸水略烫，“生渍”则不烫，直接入缸。一层白菜、一层盐，层层码满后，注入清水，压上大石块，再用塑料布将酸菜缸包裹严实。月余时间，大白菜渐渐发酵成酸味绵柔、松软清脆的酸菜。

腌酸菜的方法源远流长。北魏农学家贾思

勰在《齐民要术》中就详细记录了用菘(白菜的古称)腌渍酸菜的方法。清乾隆时期大臣谢墉在《食味杂咏·北味酸菜》中也记载了酸菜的制法：“寒月初取盐菜入缸，去汁，入沸汤熟之。”

而在东北，满语称酸菜为“布缩结”。吉林省民俗学会理事长施立学介绍，满族人过年的杀猪菜中，酸菜是必不可少的，酸菜火锅也是满族人的经典菜肴。“从前冬天没有水果时，在窖藏的酸菜里扒出一颗酸菜心，就可以给孩子们当一顿水果。”

随着生活条件和居住方式改变，酸菜缸逐渐从东北城市的楼道中消失，但腌酸菜的仪式感代代沿袭。有人将白菜切丝盐渍后塞入瓶子或罐子，有人用白酒等方法浸泡，照样能腌出美味的酸菜。东北秋季昼夜温差大，用东北白菜腌出来的酸菜风味更加浓郁，秋白菜首选黄心菜，糖分高、水分低。腌制恰到好处的酸菜，帮如琥珀，叶如黄绸，一片片扒开，酸菜心像嫩黄的蜜蜡。

酸菜是东北人的“万能菜”，酸菜炖粉条、酸

菜炖骨头、酸菜冻豆腐、酸菜血肠……别管什么菜肴，只要加入了酸菜，就仿佛加入了“活色生香”。在炖、炒、熬汤、包馅等不同做法中，“酸菜炖白肉”当属经典美味。切成细丝的酸菜与煮得半熟的白肉片融于一锅，小火慢炖。酸菜吸取了白肉的油脂，香中带酸，白肉片则在酸菜汤中慢慢瘦身，去腻增香，再放上几片现灌的血肠，嫩滑爽口。一口酸菜汤下肚，周身舒畅。也可夹出白肉、血肠，蘸上蒜酱同食。

在欧洲，德国人也喜食酸菜。2016年，时任德国总理默克尔到访沈阳时，对酸菜炖白肉青睐有加，并向厨师请教东北酸菜的做法。如今，尽管东北酸菜也走上了规模化生产道路。现代化的工厂通过恒温密封发酵罐和酸菜冷杀菌罐，可以有效控制温度和腌渍液与空气的接触，从而达到密封厌氧环境，使酸菜酸度均匀。但是很多人还是喜欢自己动手，看着一缸酸菜就这样静静地冬日里发酵着，由嫩绿而青翠转变成浅黄色，也由清香变为酸且有一种特殊的滋味，这种滋味就叫生活吧！