

“立冬不补阳，手脚会发凉” 立冬后建议常吃这4种食物 暖身防寒过好冬

□峰子

立冬是冬天的第一个节气，据《月令七十二候集解》说：立，建始也；冬，终也，万物收藏也。立冬的到来，标志着寒冷的冬季正式开启，同时天气之间的阳气也开始收敛和收藏起来，因此才有“春生夏长，秋收冬藏”的说法，人体也会随着天气的变化而变化，人体中的阳气也开始隐藏，才会有手脚发凉的说法。



贪杯奶茶 致胆管炎 是怎么回事？

□吴垠

珍珠奶茶一直是深受喜爱的时尚饮品，里面的“珍珠”Q弹糯滑，不少人都爱嚼，不过，喝珍珠奶茶也不能“贪杯”，喝多了会出问题。近日，有医院就接诊了一名因为喝珍珠奶茶，患上急性胆管炎的高中生。

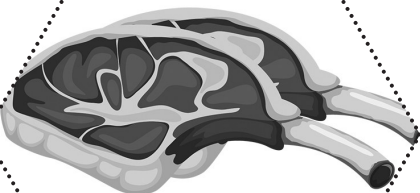
医生立即给这个男孩儿做了腹部CT检查，CT片子让医生吃了一惊，从片子上可以看到，男孩儿的胃里，竟然出现了好多圆形的小白点儿，大概有三四十粒，并且男孩的胃扩张了，胆囊也能明显看出增大了。男孩说当天吃了很多零食，其中就喝了两杯珍珠奶茶，医生断定这些圆形不易消化的物体就是珍珠奶茶里的珍珠。

好在男孩儿就医比较及时，经过治疗，症状很快得到了缓解。医生告诉记者，以前，他们也接诊过多例因为吃了不易消化的食物，导致胆管炎的患者，比如元宵、粽子等等，但这些食物一般不会在CT片上显影，这次，珍珠奶茶里的“珍珠”显影如此明显，说明它难以消化的程度非常高。

食品专家表示，珍珠奶茶里的“珍珠”，主要是由木薯粉、糯米粉等材料做成的，不过，有的商家为了让“珍珠”的口感更Q弹、有嚼头儿，也会在制作过程中加入一些胶类物质，这也让“珍珠”变得难以消化了。因此建议，肠胃功能不好的人，最好要少吃或者不吃，吃的时候尽量嚼碎后，再吞咽。

所谓“阳气”就是指人体的元气，也就是人体的功能，为了适应冬季的寒冷，除了必要的锻炼身体外，那就是补充营养，用后快速补充人体消耗掉的阳气，所以，进入冬季，除了锻炼和增加衣物保暖外，还要吃一些增加阳气的食物，因此说“立冬不补阳，手脚会发凉”。立冬后，建议常吃这4种食物，暖身防寒过好冬！

第二种：羊肉



秋冬正是吃羊肉的最佳季节，老话说“要想长寿，常吃羊肉”。羊肉性温，肉质细嫩，容易消化，寒冷的冬天多吃羊肉，不但可以益气补虚，增加阳气，促进血液循环，增强御寒能力，同时还可以增加消化酶，保护胃壁，有助消化，使你全身上下都暖和起来。

【酸汤羊肉】

羊肉切片，豆芽菜、小油菜、娃娃菜都焯水；起锅加油，油温五成热放入蒜末炒香，然后下入酸汤料包，倒入适量清水，大火煮开后放入羊肉片，煮沸后撇去浮沫，继续将羊肉片煮熟后，倒入到装有豆芽菜、小油菜和娃娃菜的大碗中，撒上适量葱花，搅拌均匀后就可以开吃了，开胃又解馋！

第一种：韭菜

韭菜是冬季包饺子的主要馅料，它鲜嫩香脆，叶片肥厚，吃起来清香脆甜，口感特别好，而且还特别有营养，被称为“洗肠草”，韭菜性温，可以补益肾气，旺盛精力，食用后不仅可以促进血液循环，还可以缓解手脚发凉的毛病。

【韭菜炒鸡蛋】

韭菜洗净后切成2~3厘米长的段备用；鸡蛋磕入碗中，然后加入少许水淀粉，顺着一个方向搅散，然后再将韭菜倒入鸡蛋液中，充分搅拌均匀后备用；起锅加油，油温五成热时将搅散的韭菜和鸡蛋一起倒入锅中，开大火开始翻炒，出锅前加入适量的食盐，全程翻炒大约30秒后即可关火出锅，美味即成。

第三种：大葱

俗话说得好：“吃好葱姜蒜，疾病少一半”，寒冷的冬天，适量地吃一些大葱，有利于增加阳气，大葱中含有丰富的大蒜素、挥发性油、草酸钙物质以及矿物质等元素，和大蒜一样具有一定的杀菌解毒的功效。

【葱肉大包子】

每家的不同做法都有各自的味道，但暖身防寒的功效是一样的。

第四种：大虾

说到大虾，它是一种高蛋白、低脂肪，其肉质和鱼一样松软，易消化，而且无腥味和骨刺的优质食材。它含有丰富的钙、磷、铁、镁等丰富的矿物质，对于血管和心脏具有一定的保护作用。另外，手脚发凉的人经常吃大虾，可以升阳气、暖身体。

【糖醋大虾】

大虾去头去脚、去虾线，然后开虾背，加入适量的姜丝、胡椒粉和料酒，抓拌均匀后腌制5分钟，去除虾腥味；准备糖醋汁，碗内加入5勺清水、4勺番茄酱，搅拌均匀后再加入3勺白糖、2勺米醋，最后加入一勺淀粉搅拌均匀即可。起锅加油，油温五成热时放入姜末和一半的蒜末，炒香后再倒入大虾，继续炒至大虾弯曲变红后倒入糖醋汁，翻炒均匀后焖一分钟，使大虾吸收料汁充分入味，1分钟后再放入另一半的大蒜，继续翻炒均匀后即可出锅。

最in菜单

炖牛肉时加入这三样，20分钟就炖熟

□佚名

在日常生活中牛肉的做法多种多样，比如说炒牛肉或者是炖牛肉、煎牛排等等都非常好吃，要说到最为好吃而且最能够保持牛肉营养的一种烹饪方式，就是炖牛肉了，而且营养价值最高。但是炖牛肉，常常需要炖上几个小时才能够将牛肉炖烂，其实大家如果掌握小技巧，就可以将牛肉20分钟炖好，而且炖出来的非常软烂好吃，并且一点儿不腥不柴。

1.首先我们需要将买回来的牛肉在清水

中浸泡一会儿，然后在清水中放上适量的盐，这样可以有效杀死牛肉表面的细菌，而且还能够使牛肉的一些血水和脏东西更有效地洗干净。

2.锅中放入适量的清水，然后再放入料酒和姜片，将牛肉冷水下锅，焯水两分钟左右，当牛肉变色之后，用勺子舀去上面的浮沫，将牛肉捞出放在清水中冲洗干净，这样可以有效去除牛肉当中的腥味，而且还能够有效减少牛肉的水分流失，这样做出来的牛肉不会

发柴。

3.炖牛肉的时候要想炖出的牛肉更加入味，最好选择砂锅，这样还可以保持牛肉的营养价值不会流失，当砂锅当中的水煮开之后，然后将焯过水的牛肉放入砂锅中，再放入所有的调料，大火煮开之后再转成小火炖15分钟左右，这样炖出来的牛肉就非常好吃的。

4.之所以这么短的时间就能炖好，而且又非常入味，主要就是里边加入了白酒、山楂和茶叶，这三种调料是牛肉能够快速炖烂的法

宝，而且这三种调料还能够加速软化牛肉的肉质，并且能够保持牛肉的鲜美。这样差不多只需要二十分钟左右就能够将牛肉炖好了，这样炖好之后我们就可以关火出锅了。

大家一定要注意，下次在炖牛肉的时候只需要加入白酒、山楂和茶叶这三种调料，就可以使牛肉缩短烹饪的时间，而且炖出来的牛肉更加软烂入味。保证家里老人孩子都爱吃。