

大盘鸡 朴实无华的美味



李女士做好的大盘鸡和擀好的手工面。

□文/图 见习记者 姚晓晓

大盘鸡作为一道日常的美食，深受人们喜爱。家住市区嵩山路的李女士做的大盘鸡在朋友圈可谓是一绝。

8月28日上午10时，记者来到李女士的家中，只见李女士已经准备好了做大盘鸡的配菜：案板上切好的葱段和姜丝，盘子里放着已经洗好的木耳、香菇和切好的土豆块。

“这只鸡是我一大早去市场上买的柴鸡，炒之前要先焯

水，焯水的时候也是有讲究的。要凉水放鸡肉，焯几分钟后，趁水沸腾的时候把鸡肉捞出来，这样才能更好地去除血水。”李女士边说边为鸡肉焯水。

鸡肉焯水后，李女士就开火准备炒了。待锅热后，将油倒入，随后放花椒、干辣椒、葱段和姜丝，待调料烹出香味的时候，放入鸡肉开始翻炒。接着放入一勺豆瓣酱，适量白糖、料酒、香叶、桂皮、盐，加开水没过鸡肉大火炖煮。“由于是柴鸡，所以炖的时间

要长一点，最少要炖40分钟左右。”李女士告诉记者。

炖30分钟后，再放入土豆块和木耳香菇等配菜。“配菜的种类比较灵活，可以根据自己的口味调整。这几样配菜是孩子比较爱吃的，待土豆炖软后撒上香菜就可以准备出锅了。”李女士说道。

在鸡肉炖煮的空闲时间，李女士也没有闲着，而是趁空亲手擀了手工面。“大盘鸡的汤汁拌上面很入味，而且手工面吃起来也很筋道。”

撒上香菜后李女士的拿手菜就出锅了。汤汁看起来很黏稠，土豆也浸满了鸡肉的鲜香，最后将面拌入，大口吃起来，何止一个“美”字了得。



我家私房菜

侃出你的菜: 15139550001

健康饮食

秋季食粥 滋阴防燥

“秋者阴气始下，故万物收。”意思是说秋天阳气渐收，阴气逐渐强盛起来，万物成熟，到了收获之季。从气候特点来看，秋季由热转寒，是“阳消阴长”的过渡阶段。人体的生理活动，随“夏长”到“秋收”而相应发生改变。《黄帝内经》里说“秋冬养阴”，所谓秋冬养阴，是指在秋冬季节要收敛阳气，不要使阳气外泄，以适应自然界阴气渐生的规律，为来年阳气生发打基础。

关于饮食，《黄帝内经·素问·脏气法时论》中说：“肺主秋……肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。”酸味收敛肺气，辛味发散泻肺，秋天宜收不宜散，所以要尽量少吃葱、姜等辛味之品，适当多食酸味果蔬。

肺喜润恶燥，秋季燥气当令，易伤津液，故饮食应注意滋阴润肺。可以适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷等柔润食物。据《南京日报》



猪肝鸭蛋粥

材料：粳米150克，猪肝200克，鸭蛋150克，葱、盐、料酒各适量。

做法：

1.将猪肝去筋、苦胆部分冲洗干净，切成薄片，放入碗中，加入料酒、盐、葱末腌制。

2.鸭蛋打入另一只碗，筷子搅匀。

3.粳米洗净，浸泡半小时后放入锅中，加水煮沸后搅拌数次，改用小火熬煮约40分钟，加猪肝片煮熟后，淋上鸭蛋汁，两三沸后加盐调味，淋上香油即可。

饮食宜忌

鸭蛋属滋阴的食材，燥的天敌就是“阴”，在中医看来，体内的所有液体都属于“阴”，阴是流动的，柔和的，清凉的，能够滋润万物。鸭蛋性味甘、凉，具有滋阴清肺的作用，适合病后体虚、燥热咳

嗽、咽干喉痛等病患者食用。搭配猪肝，滋补效果更好。

不过，鸭蛋的脂肪和胆固醇含量较高，所以中老年人多食久食容易加重和加速心血管系统的硬化和衰老，儿童多食也吸收不了。

红米生地粥

材料：生地黄50克，红米100克，冰糖适量。

做法：

1.取生地黄，洗净后煎取药汁备用。

2.红米加水煮沸后转小火熬到软烂。

3.加入生地汁、冰糖调味即可。

晚综

饮食宜忌

红米糯香滋补，辅佐冰糖更能养阴润燥。除了秋季日常保健食用，还能够辅助治疗高热心烦、手足心热等症。

需要注意的是，煎煮生地的时候一定要选对锅具，在

《雷公炮炙论》中明确记载：“勿令犯铜铁器，令人肾消，并白鬓发、损荣卫也。”所以千万不要用铁锅熬煮生地。

此外，生地性寒而滞，所以脾胃虚寒者不宜过多食用。



品味白茶 享受健康

《人民日报》曾发表的一篇关于“病人越治越多，说明医学已入误区”的文章，最近火爆朋友圈。医学重治疗轻预防，医生“只治不防，越治越忙”。

中国最早的中医著作《黄帝内经》就提出：上医治未病。意思是说，医术高明的医生并不是擅长治病的人，而是擅长防病的人。

预防为主，是我国的卫生工作方针。但是，由于缺乏有力的制度保障，这一方针沦为一句口号。说到预防，除了平时多锻炼，摄入均衡营养，每天喝一杯白茶，也会获得意想不到的效果。

成书于东汉时期的《神农本草经》载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”茶就是今天的茶，神农氏发现茶的时候，就是把茶当

成药用。

唐朝陈藏器《本草拾遗》中断言：“茶为万病之药”。从历代古医书籍记载，茶的传统功效有很多，即：安神、明目、止渴生津、清热、消暑、解毒、消食、醒酒、去油腻、通便、坚齿、治心疾、疗痔治瘰、疗肌、益气力、去痰、延年益寿等等，以上都是中医学名词。加上现在的疾病如辐射损伤、肿瘤、心脑血管疾病、病毒引发的疾病等又增加了许多茶的医疗效能。

至于白茶，尤其陈年老白茶为什么有这么多保健功效？在19世纪前，其科学道理一直扑朔迷离。从20世纪60年代起，迎来了自然科学理论的探秘时代，大量的茶成分分析方法、分离和鉴定技术快速发展，对其主要成分如茶多酚、茶氨酸、咖啡因、茶多糖等逐

一被确认，人们对茶与保健功效逐步认识。现在国内外科机构和一些茶业专家有的对白茶进行开展科学的研究，已有科研成果进行发布。当然，白茶一些特殊功效，其中还有很多治病的机理尚未被揭秘。

比如，2009年，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所韩驰教授对福鼎白茶进行科学的研究，得出了福鼎白茶功效性成分具有免疫调节和辅助降血糖功能。2011年，湖南大学刘仲华教授在对福鼎白茶品质与功能成分进行全面系统分析的基础上，发布了福鼎白茶美容抗衰、抗炎清火、降脂减肥、调降血糖、调控尿酸、保护肝脏、抵御病毒等保健养生功效及其科学机理。

在此之前，欧美、日本的一些科研机构也对白茶有所研究，得出白茶具有提高免疫、抗癌、抗衰老、降血糖等功效，这些报道都已见于报端。

把疾病控制在还没有发生，才是最好的方法。从经验和科学研究都表明福鼎白茶具有独特的保健功效，是药食同源的显著代表，是保健茶、放心茶、健康茶。多喝福鼎白茶，能预防许多疾病的发生。

现今可谓是茶的时代，人们对于健康生活方式也日益受到重视。那您还等什么？端起您的茶杯，多喝些白茶，喝出健康的体魄。

晚综

绿雪芽® 中国白茶标志性品牌

漯河旗舰店

白茶始祖 传世经典

~ Lv Xue Ya ~

一年茶 三年药 七年宝

地址：海河路39号 电话：0395-3386888



您是“食尚”达人吗？您有独特的美食心得吗？或者您有什么拿手好菜？抑或对美食有着特殊的情愫？

《天下美食》版面已推出《我家私房菜》栏目，意在发现家庭美食，为喜欢烹调且擅长做菜的你们提供一展身手的平台。只要您爱吃，或者身边有爱做菜的朋友，都可以来告诉我们。我们将走进社区，走进您家，寻找您或您身边的烹饪达人，寻找特色私房菜。

享受美食，享受生活！如果您足够有“料”，就来接下我们的征集令吧！联系电话：15139550001（记者姚晓晓）