责任编辑:刘英龄 版面设计:朱骋远

## 秋食栗子正当时

## 阅读提示

金秋时节,正是时令干果栗子上市的季节。栗子香 甜味美,营养丰富,可代粮,是一种价廉物美、富有营养 的滋补美食,还具有一定的药用价值。

金秋时节,正是时令干果 栗子上市的季节。栗子又称板 栗,是我国特产,素有"干果之 王"的美誉,在国外还有"人参 果"之称。

栗子香甜味美,营养丰富, 可代粮,是一种价廉物美、富 有营养的滋补美食。栗子吃法 很多, 可生食、蒸食、炒食、煮 食,或用栗子粉制各种糕点,还 可与其他食材搭配做成各种香 气四溢的美味佳肴。但不可多 食,推荐量为每人每次50克左 右,尤其是生食时更要加以控

栗子不仅美味营养,还具 有一定的药用价值。下面介绍 几则常用的栗子保健食疗药 膳,有兴趣者不妨选用:

栗子粳米粥: 栗子 50 克 (去壳,下同),粳米100克。 两者洗净,加水(适量,下同)煮 成粥,用白糖或油盐调味即成,

可作早晚餐温食。此粥健脾 养胃、强筋补肾,尤宜于老年 人机能退化(肾虚)所致的胃 纳不佳、腰酸背痛、下肢无 力、步履蹒跚及脾虚泄泻等 症。

栗子核桃糊: 栗子 40 克,核桃40克,白砂糖40 克。栗子炒熟与核桃仁一起 捣成泥,加入白糖拌匀放入 碗中,用沸水调成糊即可。 当点心或早餐食用(下同)。 此糊补肝肾、壮筋骨,尤宜于 肾虚性耳鸣耳聋、阳痿溃精、 腰痛喘嗽等症。

栗子茯枣粥: 栗子 50 克,茯苓 12克,大枣 10个, 大米 50 克。茯苓研细,大枣 去核。大米加水煮沸后,下大 枣、茯苓、栗子,煮至粥熟, 用盐或白糖调味即成。此粥 健脾、益肾、燥湿,尤宜于脾 肾亏虚所致的足浮肿、纳呆



腹胀、神疲乏力、腰脊酸软、头晕 耳鸣、大便溏薄、小便频繁等症。

栗子桂圆粥: 栗子 10 个, 桂圆肉 15 克, 粳米 50 克。 栗 子切碎,与粳米一起加水同煮, 待粥快熟时放入桂圆肉再煮至粥 烂熟即可(食用时可加白糖调 味)。此粥补血养心、强身健骨, 尤宜于心肾两亏、气血不足引起 的遗精滑泄、腰酸腿软、精神萎 靡、耳鸣耳聋、夜尿频多、出虑汗 及女子带下清稀等症。

栗子炖母鸡:栗子150克, 母鸡 1 只(约 1500 克),姜片 20 克,葱段30克。鸡去毛、内脏, 洗净切块,入砂锅加水烧沸,撇 净浮沫;再放栗子、姜、葱及适量 料酒,炖至栗子、鸡肉熟透,用盐 调味即成。佐餐食用,每周1-2 次。此膳补益气血、强壮身体、健 脑益智,尤宜于身弱乏力、记忆 力不佳等症及脑力劳动者。

据《中国中医药报》

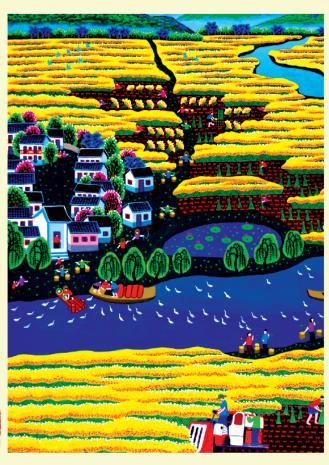
## 外酷哪有内酷好

有少量年轻人喜欢追 求酷:好端端的裤子,硬要 剪出若干个破洞; 乌黑亮 丽的头发, 偏要染成一绺 绿,一绺红,一绺黄……对 此,老汉我虽不认同,也 无权置喙, 但很希望有 越来越多的年轻人,由 追求外酷, 转向追求内 酷。所谓内酷,指的是经 过坚韧不拔的努力,能 攻克常人难以攻克的关 隘,取得常人难以取得 的业绩。在我看来,在服 饰打扮上,还是与大多 数人相近为好,无须标 新立异;而在本职工作 上,则要力求出类拔萃, 与众不同! 自觉追求内 酷, 无论对个人, 对国 家,都是一件大好事!

(市区 徐龙年 76岁)

讲文明树新风 公益广告

## 勤劳



中国网络电视台制 广东龙门 黄伟平作

