

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制。

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、阳痿遗精、腰痛喘嗽等症。

栗子茯苓粥: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、出虚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

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

勤劳·福多

中国网络电视台制 广东龙门 黄伟平作

陈俊武

科技报国 70年 的共和国石化技术开拓者

时代楷模

中国科学院院士、中国石化集团有限公司科技委顾问、中石化洛阳工程有限公司技术委员会名誉主任

他今年82岁，从事科研工作70年，至今仍向农学家、身居斗室，笔耕不止；他是我国炼油化工技术工程技术的奠基人，他的名字与多项“共和国第一”紧密相连；他曾用4年时间一举攻克了流化催化裂化技术，使我国炼油技术跃居世界先进水平；他跋涉为独工石化行业发展等物工作整整70年的陈俊武；他用无何的科研精神以及对党对祖国的无限忠诚，矗立起一座科技报国的不朽丰碑。

中宣部宣教局 人民日报社全国平媒公益广告制作中心