

中国56个民族地域分布、文化传统各有不同,饮食更是特色鲜明

值得品尝的民族特色美食

中国56个民族地域分布、文化传统各有不同,饮食更是特色鲜明。

回族的切糕而茶,藏族的酥油茶,壮族的火把肉,苗族的竹筒焖鸡杂,黎族的椰子糕……各个民族,都有自己的特色美食,样样都能勾起馋虫,让人大快朵颐。

回族 九碗三行子 九碗三行子吃了跑趟子

在回族人的美食中,最出名的便是“九碗三行子”。宴席上的菜由九只大小一样的碗来盛放,并摆成每排三碗的正方形,这样从各个方向看去,都成三行。而菜品摆放也极其讲究,“角肉”对“角肉”,门子对门子,丸子对丸子,整齐对称。

虽然是九碗菜,但实际上只有五种菜品,分别为丸子、焖子、黄焖肉、夹沙肉和中间摆放的一碗水菜汤。基本的原材料主要为牛、羊、鸡肉以及白菜、豆腐、粉条、辣子、木耳、黄花等蔬菜。

烹饪这些菜的时候,完全不过油,全部采用蒸、煮、拌的方式,既可以避免营养过多流失,而且保留了食材的原味,吃起来清爽不腻口。

江苏省中医院营养科营养师汪燕说,“九碗三行子的原料选择比较多样,营养均衡,牛羊鸡肉相较于汉族常吃的猪肉,饱和脂肪含量较少,也是很好的高蛋白来源。再搭配上豆腐,可以在一定程度上抵消其他食材中的胆固醇,起到降血脂的作用。”

因此,回族有句谚语:“九碗三行子,吃了跑趟子。”意思就是说,人们吃完了这些丰富扎实的食材,干什么活儿都不累。

壮族 五色糯米饭 岂无青精饭使我颜色好

壮族是我国人口最多的少数民族,也是最早栽培和种植水稻的民族之一,所以稻米也自然成为壮族人民的主食。

每逢农历三月初三和清明节,壮家人通常会蒸制五色(黑、红、黄、紫、白)糯米饭,五彩缤纷,晶莹剔透,口感软糯。

壮族人把它看作吉祥如意、五谷丰登的象征。杜甫曾为之写下“岂无青精饭,使我颜色好”的诗句。

制作五色糯米饭的天然色素不仅色彩艳丽,而且对人体还有一定的滋补养生作用。黑色染料的原料是枫叶及其嫩茎的皮,黄色染料可用黄花、黄栀子等植物果实、块茎提取,红色、紫色染料由红蓝草经水煮而成。

黑色染料中的枫叶成分,在《本草纲目》中记载,它能够祛风湿、行气止痛。而黄色染料中的黄栀子有清热降火、除烦利尿、凉血的药用价值。显示红紫色的红蓝草,除了含大量花青素外,在清代《岱山堂类辨》记载“红花色素多汁,生血行血之品”,有一定的生血功效。

汪燕提醒,五色糯米饭主料为糯米,性温滞气,不易消化,脾胃虚弱的人群一次不能吃得太多。

藏族 糌粑 糌粑百吃不厌

藏族是青藏高原的原住民,特殊的地理位置和气候形成了特殊的饮食习惯。与其他地区以米面为主食不同,藏族人民天天必吃的主食是糌粑。

糌粑的制作方法很简单,只需将青稞清洗干净,经过晾晒后,炒熟磨成面粉。

糌粑与我国北方的炒面有点类似,但北方的炒面是先磨后炒,而糌粑却是先炒后磨,不去皮。

吃糌粑时,先往碗中倒入小半碗奶茶,加入酥油,有条件的话还可再加入奶渣。放好所有配料后,均匀搅拌,捏成小团便可食用。糌粑香甜可口,热量较高,藏区的牧民游牧时经常随身携带,用它来充饥御寒。

汪燕分析,糌粑的主料是青稞,属于粗杂粮,膳食纤维总含量达到了16%,其中不可以被分解的占到了9.68%,可促进肠胃蠕动,使有害物质尽快排出体外,间接预防结肠癌的发生。

青稞中的β-葡聚糖含量也特别高,有助于延缓血糖的释放,降低胆固醇等。

但对于消化道溃疡的患者来说,食用青稞易引起胃腹胀气,不宜多吃,并建议和普通的米面一起混杂着吃,控制摄入量。

满族 点心 棒子面饽饽保平安

满族,食品也极具特色,历来有“满点汉菜”之说,其中最为人熟知的便是宫廷盛宴“满汉全席”,日常生活中也有许多精致的风味点心。

这些特色点心中,最出名的就是萨其马了。先将鸡蛋、油脂和面粉混合,细切后油炸,再用饴糖、蜂蜜搅拌沁透,然后倒入铺有青红丝的木槽内压平。外表色泽金黄,口感绵软香甜。

除了著名的驴打滚和萨其马之外,满族人还喜欢根据节气制作各种的饽饽。比如春天用黄米加豆面做豆面饽饽;夏天用黏高粱面和小豆泥,外包苏叶做成苏叶饽饽等等。满族人制作的饽饽主要是黏食和甜食,因为这样的糕点耐饿,很适合外出狩猎时携带。

制作饽饽的主料大多为黄米,而黄米味道微甜,性微寒,有滋阴润肺、润肠通便、安神的效果,可以减缓夜晚失眠的症状。此外,黄米的水糖指数相对较低一点,所以也是糖尿病人非常好的一种主食来源。

但是,汪燕也提醒,黄米属于粗杂粮,含有大量的粗纤维,所以对于脾胃有溃疡以及胃炎的人群来说,会有一定的负担,平时也要注意食用量。

(摘自健康时报)

维吾尔族 烤包子 劳动者的馕香

维吾尔族不仅是一个能歌善舞的民族,同时也有特色的珍馐佳肴,烤羊肉串、烤全羊、大盘鸡、抓饭等等,都是一些耳熟能详的美食。

他们的传统饮食以面食为主,除了被大家熟知的馕,烤包子也是维吾尔族人民最喜爱的主食之一。

烤包子,维语叫做“撒木萨”,馅料主材选用肥瘦均匀的新鲜羊腿肉,搭配羊尾油、洋葱、新疆当地产出的特殊孜然粉、精盐、胡椒粉等辅料,加入少量水,拌匀即可。

而包子皮要用死面而非发面,擀成薄片。包好馅后,四边折合成方形,贴在馕坑里烤制十几分钟就可以食用了。外皮金黄香脆,内里肉香四溢,唇齿留香,回味无穷。

羊腿肉相对于其他部分的肉质更加结实,具有高蛋白、低脂肪、磷脂含量高等特点,有益气补虚、补肾壮阳等作用,是秋冬季防寒温补的好食材。汪燕说,配料中放入洋葱可有效去除羊肉的膻味,吃起来肥而不腻。

另外,洋葱营养丰富,含前列腺素A,在临床上一般推荐血脂高的患者多吃一些含洋葱类的食物,对于心脑血管系统的疾病,有很好的帮助作用。

今后,可找台湾专家种植牙了! 围绕口腔健康 湘台双方签订战略合作协议

本报讯(记者 凌晨)“台湾专家来株洲做种植牙手术了。”“把世界一流的种植牙技术带到千诺齿科,服务更多株洲市民。”11月25日,台湾华人口腔种植交流学会与千金健康城千诺齿科签署战略合作协议,中共株洲市委台湾工作办公室副主任禹雄根、千金大药房总经理罗凯、千诺医疗董事长易洪涛、台湾华人种植牙学会会长郭德樑、台湾美达康医疗董事长吴明伦共同出席活动。

2017年10月,台湾种植牙大师首次来到株洲千诺齿科进行学术交流,引发行业热议,专家在株期间还为市民进行种植牙手术,技术手法获得了市民一致好评。日前,台湾华人种植牙学会与千诺齿科达成合作意向,并于昨日签订战略合作协议。市委办副主任禹雄根表示,

“这是湘台双方在株洲首次围绕口腔健康服务领域的深入交流和合作,希望双方努力提升合作层次,大力促进共同繁荣。”

千诺齿科负责人易洪涛告诉记者,通过此次合作,株洲市口腔健康服务层次将得到“质”的提升,“我们联手台湾专家团队,为株洲市民提供高效、优质、便捷、规范的服务。”

当天种植牙专家以双台手术直播的形式让市民直观了解到种植牙手术过程,让患者家属更加放心。有兴趣了解台湾种植牙专家手术资讯的读者,可热线咨询千诺齿科。

热线电话:0731-22130808
手术地址:市中心广场千金健康城二楼千诺齿科



喝完中药,药渣别急着倒掉

不妨试一试外治法,在专业医生的指导下进行中药翻渣外用

接受中医治疗调理,每次开回几剂中药,煎完后剩下一堆药渣,你会不会觉得倒了可惜?有些医生除了叮嘱你如何煎煮服用之外,可能还会建议:药渣别急着倒掉,可以煮一两遍拿来外用。特别是一些品质较好的道地药材,煎煮服用后,药渣里的残余药性确实还能发挥作用,“翻渣”外用,通过熏洗、外敷、熨烫、洗手泡脚等外治法,内服兼外治,效果或更好。

医生说,因为中药饮片处方也是根据患者疾病对症开方的,虽然经过煎煮,但还有残余药性。合理利用中药药渣,尤其是通过熏洗、外敷、熨烫、洗手泡脚等中药外治法,“内服外治”,效果或更好。如果您正在服用中药进行治疗调理,不妨也咨询一下中医师,结合自己的实际情况,适当结合外治法试一试,比如——

熏洗 在药渣中加入1000毫升左右的水,再煎煮15~20分钟,放置一会儿后加适量白酒和醋,可用来熏洗疼痛、肿胀的部位。

热敷 在煎煮后的药渣中加入二两白酒、二两白醋,拌匀后用纱布包好。垫上一层毛巾,再用纱布包好的药渣热敷、湿敷疼痛、肿胀等不适的部位。

做药枕 失眠或睡眠质量不佳的街坊,如果正在接受中医调理,可试试将煎煮过后的药渣晾晒烘干之后加上干陈皮,用纱布包好,做成枕芯,睡觉时放在枕头下安神助眠。不过,使用时一定要排除皮肤是否对相关药物过敏,有过过敏迹象则应弃用。

熨烫 这种外治法和热敷相似,同样是将药渣用纱布过滤晾干,然后加500克粗盐,在锅里炒热或者用微波炉加热后再用布包起来,用于外敷身体疼痛、肿胀等不适部位,可起到一定的舒筋活络、祛湿止痛、活血化淤作用。

洗手泡脚 在药渣中加入1500毫升左右的水,再煎煮15~20分钟,如果有花椒和艾叶,可同时各加一小把一起煎煮。煮后将药液放置降温,达到可泡洗的适宜温度后加入适量的白酒、醋和盐,用于洗手泡脚。



中药翻渣外用贴士

医生提醒,中药翻渣外用,最好在专业医生指导下进行。具体操作过程中,还需注意以下几点:

1. 外敷时间宜选在临睡前。熏洗、热敷、熨烫和泡脚最好是每晚睡前操作,可有助睡眠。避开饭后半小时,因为此时血液需流向消化系统帮助消化。

2. 外用时间不宜太长。熏洗、热敷、熨烫和泡脚以15~30分钟为宜,高血压患者、老年人更不宜泡洗时间过长。

3. 不选用金属盆。中药泡脚、熏洗最好用木盆、搪瓷盆,不要用铜盆等金属盆。因为金属盆中的化学成分不稳定,容易与中药中的鞣酸发生反应。

4. 控制好温度。一般人泡脚、熏洗温度以40℃左右为宜。有虚寒病证者(如关节怕风、怕凉,冬天易手脚冰凉、背部冒凉气,大

便稀烂、小便清长者)温度可以稍高一点,时间也可以稍长一点;但对于有实热的人群(如出现局部红肿热痛、关节疼痛伴发热、皮肤发红者)则宜缩短时间,温度也不宜过高。

5. 皮肤出现过敏或有破损者不宜外用;如果外用过程中出现不适也应及时停止操作,进一步咨询医生。

“此外,中药煎煮后的剩渣,是一种很好的养花、种菜肥料。”医生称,因为中药大多是植物的根、茎、叶、花、实、皮,以及动物的肢体、脏器、外壳,还有部分矿物质,部分药渣适当用来当肥料,对花木的生长会有一定好处。可先将中药渣儿装入缸、钵等容器内,拌进泥土,再掺些水,沤上一段时间,待药渣腐烂,变成腐殖质后再使用。一般将药渣当作底肥放入盆内,也可以直接拌入栽培土中。不过,药渣肥不宜放太多,一般掺入比例不要超过十分之一,多了反而影响花木的生长。

(综合广州日报、老人报等)