

龙年尝“龙”菜

四季豆别名龙爪豆,仙人掌别名龙舌,芦笋又叫龙须菜……龙年到了,有趣的是,很多美食都含有“龙”的元素,南京市中西医结合医院老年病科食疗专家王东旭副主任中医师,就为我们介绍了不少“龙”字美食。

”

这些“龙菜”,你吃过吗?

龙爪豆



四季豆别名龙爪豆。四季豆不但含有丰富的降低胆固醇的可溶性纤维,而且还富含防止胆固醇氧化的维生素A和维生素C。同时,四季豆又是微量元素钾、镁的重要来源,能很好地稳定血压,减轻心脏的负担。虽然四季豆的钙含量不是太多,但是它含有大量的维生素K。维生素K能增加骨质疏松病人的骨密度,降低骨折的风险。

推荐菜肴:雪菜肉末四季豆

材料:四季豆150克,猪肉(肥瘦)50克,芥菜20克,料酒10克,味精4克,白砂糖3克,大葱5克,姜3克,香油10克,花生油20克。

做法:1. 四季豆切寸段;2. 雪菜切末;3. 猪肉切成肉末;4. 姜切

成碎屑状;5. 锅上火放油烧到七成热,将四季豆拉油倒出,趁热锅投入肉末、雪菜、葱花、姜末略煸一下;6. 放入四季豆稍炒一下,倒入黄酒,加调料,汤少许略焖一下,收水分,淋麻油,装盘即成。

龙舌



仙人掌有一个别名叫龙舌。仙人掌含多种对人体有益的物质,特别是丙醇二酸对脂肪的生长有抑制作用,鸡肉含不饱和脂肪酸,常食此菜,可以收到较好的瘦身效果。此菜所有原料都比较嫩,因此在炒时翻动的次数不宜过多,以免炒烂。

推荐菜肴:凤丝仙人掌

材料:鸡肉50克,仙人掌150克,韭黄10克,生姜5克,色拉油8克,盐4克,味精2克,白糖1克,湿生粉适量,熟鸡油1克。

做法:1. 鸡肉切丝,仙人掌切丝,韭黄切段,生姜切丝;2. 在鸡肉

丝中加少许盐、味精,用湿生粉腌好,烧锅下少许油,滑炒至八成熟时倒出;3. 另烧锅下油,放入姜丝、仙人掌、韭黄,用中火炒至快熟时,倒入鸡丝,调入盐、味精、白糖炒透入味,生粉勾芡,淋入熟鸡油即成。

龙头菜



蕨菜别名龙头菜。蕨菜鲜嫩细软、余味悠长,且营养价值高,又有多种药用功能,享有“山珍之王”的美称。也是一种最具保健美

推荐菜肴:蕨菜炒笋干

材料:蕨菜300克,玉兰片100克,辣椒(红,尖)30克,盐5克,鸡精2克,白砂糖3克,酱油10克,淀粉(玉米)5克,料酒15克,植物油50克,香油10克,大葱5克,姜3克。

做法:1. 将蕨菜掐去硬梗,洗净后放入沸水中焯一下,捞出过凉,切段;2. 葱切花,姜切成细末;

容功效的绿色健康蔬菜。所烹制的菜肴色泽红润,质地软嫩,清香味浓。蕨菜性味寒凉,脾胃寒者不宜多食,常人亦不宜多食。

3. 水发笋干(玉兰片)切丝;4. 炒锅烧热放入植物油,烧五成热时,投入姜末、葱花煸出香味,下入水发笋干丝煸炒片刻,加入高汤(量以浸没笋干为准),调入盐、酱油、味精、白糖、料酒,用中火烧至汤汁不多时,加蕨菜翻炒变色,用水淀粉勾芡,淋上香油出锅即成。

龙须菜



芦笋别名龙须菜,是一种营养丰富的蔬菜。芦笋具有暖胃、宽肠、润肺、止咳、利尿等功能,对高血压、血管硬化、心脏病、糖尿病、膀胱炎、急慢性肝炎及肝硬化有一定的辅助治疗效果。早在两千多年前《神农本草经》上已将芦笋列为“上品之上”,称久服轻身益气延年。

推荐菜肴:鸭条龙须菜

材料:鸭胸脯肉150克,芦笋150克,牛奶100克,鸡油75克,料酒10克,味精2克,淀粉(玉米)30克,大葱15克,姜10克,盐3克。

做法:1. 将鸭胸脯肉切成8厘米长、1.3厘米宽的条;2. 龙须菜撕去外皮,将齐放在盘的另一端;3. 坐

勺上火,放入鸡油烧热,将葱段、姜片放入炸出香味;4. 加入料酒、高汤烧开,拣出佐料,撇去浮沫;5. 将鸭条、龙须菜轻轻推入,加入精盐、味精、牛奶,调好口味;6. 用水淀粉勾芡,淋入鸡油,翻转过来,再淋入鸡油,装盘即可。

这些“龙”食品,你都吃过

王东旭说,生活里还有许多带“龙”字的食品,我们都吃过,而且是很好的保健食品。

龙须菜易于消化吸收,有改善贫血、增强免疫力、平衡营养吸收等功效;

龙眼含有糖、蛋白质和多种维生素等营养成分,尤其是糖分的含量很高,并有可以被人体直接吸收的葡萄糖衣。体弱贫血、年老体衰、久病体虚者,经常吃些龙眼很有补益;妇女产后,龙眼也是重要的调补食品。可以水煎服用,也可制成果羹食用,还可与白砂糖共同熬成膏剂服用。不过,需要注意的是,龙眼每天食用最好不要超过5颗。龙眼属湿热食物,多食易滞气,有上火发炎症状的时候不宜食用;

火龙果含有天然果胶,水溶性纤维含量也特别多,下肚后不只易有饱足感,还有助胆固醇降低、油脂吸收,延缓血糖上升速度。火龙果糖分、热量相对较低,

吃了比较不会胖,糖尿病患者也可以适量食用;

龙井茶中的咖啡碱能兴奋中枢神经系统,帮助人们振奋精神、增进思维、消除疲劳、提高工作效率。咖啡碱和茶碱具有利尿作用,用于治疗水肿、水滞瘤。利用红茶糖水的解毒、利尿作用能治疗急性黄疸型肝炎。龙井茶中的茶多酚和维生素C都有活血化

快报记者 刘峻

大年夜你是怎么过的?

玄武湖畔“雪花”纷飞中喊年



除夕夜,玄武门上空出现漫天飞雪的别样风景 快报记者 赵杰 摄

大年夜,你是怎么度过的?昨晚,有上千市民选择在南京玄武湖迎接新年。玄武门内,设置了大屏幕,直播春晚,在农历龙年到来的时刻,两台人工造雪机喷出片片“雪花”,十几位属龙的市民登台,在阵阵爆竹声中,在焰火的照耀下,和几百市民一起大声喊出:“新年好——”

昨晚9点不到,记者来到玄武湖公园时,远远就看见大片的焰火升上天空,将玄武门照得透亮。门前的大草坪上,市民们正在这里狂欢,他们带来了自己买的焰火,不停地燃放,空中如有银蛇飞舞,又似闪亮的花瓣片片飞落。玄武门内,大屏幕上正播放着春晚,上百人正围在这里观看,笑声不断。场内竖起了10个一人多高的柱子,顶端的金属网里烧着蓝色的火焰,

上面还罩着一个金属“伞”。原来,这是公园为游客们准备的燃气取暖炉,就是担心游客们冻着。

就在大家乐呵呵地看春晚时,背后突然锣鼓喧天。转过头一看,身边出现了一支队伍,其中有的踩高跷,有的敲着锣鼓,有《西游记》人物的扮相,还有“老虎”和“武松”。他们是河南安阳艺术团,来为南京市民演出。看春晚的人们有一半被吸引过来。武松打虎、猪八戒背媳妇……一个个高跷节目相继上演,引来市民阵阵叫好。

时间接近零点,突然飘起了白色的“雪花”,两台人工造雪机从舞台两侧,向空中喷射着“雪花”,再纷纷扬扬地飘落……“噢——”人们开始欢呼,“新年好——”0:00,气氛达到了最高潮——农历龙年来啦! 快报记者 常毅

百位属龙市民玄奘寺撞钟祈福

“咣——咣——咣——”农历龙年到来的时刻,南京九华山上传来阵阵钟声。寒冷的空气中,钟声带着100位属龙市民祈福的心愿,飘过落雪的山林,飘过玄武湖,和除旧岁的爆竹声一起,在南京上空飘扬……

昨晚的玄奘寺,熙熙攘攘,台阶上、院子里,市民们带着些许兴奋,他们都是来祈福的。虽然之前玄奘寺征集了100位属龙的市民,在农历龙年来临之际撞钟,但更多的市民来到这里,期待能够伴随着钟声,迎接新年的到来。昨晚7点多,84岁的孙慧兰就赶到了玄奘寺,此时距离撞钟还有4个多小时,但她已经有些急不可待了。“听说我是这100位属龙的市民里,年纪最大的。”虽然年纪大,但身体却好得很,一口气爬上了山顶。



除夕夜,百名属龙的市民玄奘寺撞钟祈福 快报记者 赵杰 摄

“今年是龙年,我们为这100位属龙的市民准备了红腰带、佛珠、长寿面和平安油。”玄奘寺住持传真法师说,新年来临之际,到玄奘寺撞钟,是市民们祈福的重要方式,作为“千古龙脉之地”的玄奘寺,吸引了很多南京市民新年撞钟。

快报记者 常毅

春节拜年到底怎么拜?

语音、画画让你成为拜年达人

“龙年好,给您拜年啦!”过春节拜年,说吉祥话送祝福语,从面对面的拜年,到电话、短信拜年,近几年,这几个老方式一直没变。在智能手机大行其道的眼下,你还在奋力输文字、玩群发,是不是又累又没创意?其实,只要花点小心思,在手机里安装几个小软件,你就可以将手写的春联、有趣的动态图或者亲口说的祝福发给亲朋好友,成为拜年达人。

这两天,微博推出的“拜年传声筒”就迎来了几十万粉丝,众人纷纷用手机录下自己亲口说出的祝福语,然后发到网上,@一下想要送祝福的人便可大功告成。

当然,如果你想标新立异,可以在声音上大做文章。有卖萌的博主模仿小朋友说话,有人效仿小沈阳的搞笑,还有一些老外也来赶时

髦。来自泰国的“李欣岚-FAI”就录了一段,虽然口齿不清,但喜感十足,还是赢得了博友们的捧场。

记者发现有一款小软件中还附带了手写涂鸦的功能。这个手写功能不同于一般的手机手写功能,它是把你写的字原样固定下来,和平时个人的笔迹一模一样。更具创意的是,除了可以这样手写之外,还可以画画,随意涂鸦。比如在祝福语后,画个笑脸或者签一个个性化的名字,这样的拜年祝福送出,显然更具诚意。

如果你觉得涂鸦、春联和彩色签名还不够绚丽,那可以尝试一下动态的祝福小图。有的软件中就备了份大量新奇可爱的拜年主题表情。如果更有心的话,还能自拍搞笑的照片,发送给亲友等。

快报记者 李彦