

# 辣椒怎么吃?你适合吃吗?

辣椒可以开胃消食、暖胃驱寒,是秋冬季节人们喜爱的食物。到底辣椒该如何健康吃?哪些人不适合吃辣椒呢?

从口味上来说,辣有麻辣、酸辣、芥辣之分。麻辣中加入了花椒的辛热,更容易上火,要少吃;泡辣椒中的辣椒素少一些;酸辣中的醋有解毒作用,减少上火几率,可以适当多吃点。

辣虽过瘾,吃多了也让人有点受不了。专家表示,多吃甜和酸的食物可以帮助解辣。甜能遮盖并干扰辣味,酸可以中和碱性的辣椒素。觉得太辣了,蘸点醋、喝碗冰凉的甜饮料、来块凉爽的水果都很有用。如果是在家做辣菜,要尽量选滋阴、降燥、泻热的食物来搭配,如鸭肉、虾、鲫鱼、苦瓜、丝瓜、黄瓜等,也可以煮点清凉的绿豆粥、荷叶粥来败火。

本报记者 赵旭 整理

## 1、体内湿气重的人

辛有发散的功效,可以通过发汗而排出外邪。湿邪也可以通过这个办法排出体外。为什么喜欢吃辣的多集中在川蜀地区,就是因为那里湿气重。人体是有调节功能的,为了祛除体内的湿气,就会刻意进食一些辛味的食物。所以,如果你体内也有湿气,也可以多吃些辣。怎么才能断定自己湿气是否重呢?中医有个词,叫“头重如裹”,就是说头就像被布勒紧一样,让人打不起精神,这就是湿气重的一个表现。湿气重也会从大便上显示出来。如果你的大便总是不成形,老爱粘在马桶上冲不下去,用专业语说叫“便溏”,也是体内湿气重的一个表现。这时你就该用点健脾祛湿的药物,从饮食上再多吃点辣,就会好起来了。

## 2、受风寒侵袭的人

偶尔淋雨、受寒都会导致风寒入体,最明显的表现就是发烧、流鼻涕、头痛,也就是我们俗称的风寒感冒。这时可以喝点姜汤、葱白汤,发发汗,让寒邪顺着汗排出来就好了。

还有就是夏天吹空调吹得头痛,或是老流鼻涕。一般人在这时会服用藿香正气水。藿香正气水的君药是藿香。你喝藿香正气水时什么滋味,是不是辣辣的?藿香就是味辛的,辣就能解表发汗,把寒邪给驱赶出去。夏天可以多吃点辣,孙思邈在《千金要方》中就说:“夏七十二日,省苦增辛,以养肺气。”因为夏天心气量旺,心为火,火克金,你吃点辣就是在补肺气,这就是从五行的角度来讲了。

## 3、气血瘀滞的人

女人经常会有痛经的症状,痛经其实就是气血瘀滞导致的。这时你吃点元胡止痛片就管用。为什么呢?元胡也叫延胡索、玄胡,《本草纲目》认为它有“活血利气,止痛,通小便”的功效。元胡就是味辛的,所以可以通瘀血。另外还有益母草,益母草也是治疗痛经常用的药物,也是因为它味辛,有活血调经的效果。还有跌打损伤经常用药酒来治疗,也是这个原因。

### 辣椒种类一览表



朝天椒



簇生椒



灯笼椒



哈巴内罗辣椒



海椒



杭椒



美人椒



秋葵椒



泰国辣椒



西班牙菜椒



小米椒



樱桃椒

每周一菜

### 糖醋里脊



工艺	难度	人数
炒	中高水平	2人
口味	准备时间	烹饪时间
酸甜味	15分钟	<30分钟

**用料:**猪里脊适量,鸡蛋清适量,水淀粉适量,胡椒粉适量,盐适量,料酒适量,番茄酱适量,葱适量,姜末适量,醋适量。

**做法:**  
 1.将洗好的里脊肉用刀切成长宽相等的里脊条。  
 2.里脊放入碗中加入鸡蛋清液、水淀粉、料酒各适量抓匀。  
 3.碗中加全蛋液、面粉、少许水调成薄糊,静置放置5分钟待用。  
 4.碗中放料酒、糖、醋、盐、葱姜末、水淀粉、少许汤兑成味汁。  
 5.将里脊条放入面糊中挂糊。  
 6.锅置火上倒入油,烧至八成热,逐个投入里脊条。  
 7.炸至金黄色捞出,沥油待用。  
 8.锅留底油烧热,倒入番茄酱炒出红油。  
 9.烹入糖醋味汁,倒入里脊条翻炒均匀。  
 10.待汤汁浓稠时,离火淋入香油即可。

### 吃货团简介

自从“吃货团”招兵买马以来,市民纷纷报名加入。在我们的QQ群里,大家一起分享滨州的美食,同时也有商家的倾力加盟。目前以不同形式加入吃货团的成员已超过600人,当然我们的队伍还需要您的加盟。

无论您是制作美食的行家,还是品尝美食的食家,亦或是出售美食的商家都可以加入我们的队伍。在这里您可以搜到各大酒店的招牌菜系,也可以寻到回味无穷的民间小吃。我们致力于为您打造滨州最全新的美食平台,大家可以在这里分享美食、分享生活、分享快乐。“吃货团”期待您的加入。

吃货团QQ群:324754190  
 团长电话:13589746230,15762165931



## 傲林竹海元旦晚会庆新年



2013年12月31日晚上10点多,有的饭店早早结束营业,员工各自回家过新年。但在傲林竹海竹文化养生火锅店里却开始了另一番热闹的气氛,全部职工各显一技之长,在饭店的大厅里摆台办起了新年联欢晚会。节目有小品、小丑表演、唱歌、舞蹈、相声等。小品都是员工结合店里的工作自创的,风趣的台词,搞笑的装扮惹得台下其他员工笑不拢嘴。总经理王新说:“这次晚会是每位员工都精心准备的,大家一起热闹热闹。员工不仅能放松心情,而且挖掘了自身的潜力提高了自己的人生观价值观。看到每一位员工都很快乐、幸福就是公司最大的收获。”  
 本报见习记者 代敏 摄影报道

## 治骨病有良方 只需4元

人过中年,软骨磨损,退化,风、寒、湿、邪毒的侵袭,极易出现膝关节活动不灵变,蹲不下站不起,上下楼疼痛费劲,走路打软腿,久坐站立时僵直迈不开步,弯曲时咔咔作响……最初不太在意,直至行走疼痛难忍,面临手术换关节。

迷茫绝望之时,一种配方齐,见效快的治骨奇方《普林松》纯中药制剂让无数骨病患者重获新生:该药由骨科泰斗蒲林松致力骨病研究50余年,精选秦岭长江以南深山猴杓草做引经之药配伍24野生名贵药材,经北京上海骨病研究院联合助力数十载研制而成。

经数万例骨病患者临床验证:能有效激活老化风湿的骨细胞,修复受损骨膜及半月板,让骨质增生骨刺溶解分解,驱逐风寒湿邪毒,消除积水和无菌性炎症,快速见效。凡膝关节骨刺增生,风湿、类风湿、腰椎突出、

颈椎病、滑膜炎、半月板损伤、骸骨软化等症引起的疼痛、麻木、肿胀、积水、僵硬、四肢麻痺、腰膝无力等,不管病情多久,只要服用国药准字z20060213药品普林松以后关节疼痛,水肿消失。按疗程治疗1个月关节不疼不僵,蹲起自如,2-3月跑步锻炼犹如常人。几十年骨病好了,好多患者康复后拍片正常了,拍手称好疗效杠杠的。

**好消息:**“好药价不高、疗效不打折、岁末大优惠”为解决骨病患者的痛苦厂家拿出1000万盒药以低于市场三分之一的价格在我市大力推广,患者只需承担三分之一的药费,其余厂家掏腰包,原价一疗程四个月的量1440元,现在只需480元每天只需4元,你既可用上这治骨良方。最低限购一疗程。

**抢购热线:400-655-3488**  
 免费送货 药到付款