

养生究竟应该怎么养,怎么样才更能发挥出最大功效呢?不妨试试食补吧,在享受的品尝中得到营养,是它区别于别的养生方法中最大的优点。有多少方法是在享受中进行的呢?这就是食补的魅力。

# 冬季养生,非“菌”莫属

专刊见习记者 岳惠惠

## 养生 一定要趁早

在高速发展的今天,由于生活压力的加重和人们对高品质生活的不断追求,“养生”这个话题又重新成为人们生活中的重要关注点。但是,对于养生年轻人处于沉睡期,中年人处于觉醒期,老年人处于发奋期;如今很

多年轻人对这个问题会嗤之以鼻:我这么年轻,身体棒棒的,没事养什么生呢,有时间还不如找点事做。这个很正常,可能大多数人都会这么认为,最多也就认为年轻人应该多锻炼锻炼,总以为养生是老人的事情。

其实年轻人养生更重要,因为老年人养生大多数就是为了处理年轻时留下的问题或者为了长寿,而年轻人如果时刻保持身体处于健康状态,而且一直保持下去,那么整个一生的总的生产力会大大增长,生

活会更加舒服,惬意。相反,如果不注意养生,即使现在是个棒小伙,到了40岁左右,身体可能就会出现问题。但是,无论老年人,中年人还是年轻人,作为健康的头等大事,都应该时刻把养生关注起来。

## 野山菌 养生食品中的“极品”

野山菌是自然界赐给人类食补的宝贵财富。它的蛋白质含量数倍于一般植物蛋白含量,含有多种氨基酸、大量维生素和矿物质。野山菌高蛋白、低热量的特性能帮助人们有效控制体重;野山菌富含多糖、生物碱、腺苷类生理活性物质,可全面调节人体生理机能,增强免疫功能;野山菌含有大量植物纤维,具有防止便秘、预防糖尿

病及大肠癌,降低血液中胆固醇含量的作用。

野山菌丰富的营养价值决定了它具备较多的保健作用,综合起来,野山菌主要具备这么几种功能:一是增强人体免疫力。野山菌中富含的多糖具有活性成份,能活化人体细胞免疫,促进免疫球蛋白生成和淋巴细胞转化。野山菌还能增强巨噬细胞的吞噬功能。二是

抗肿瘤作用:经过实验证明,已有100种以上的野山菌所含多糖能抑制肉瘤的生长。三是调节血脂作用:当人体血脂代谢发生障碍,胆固醇、甘油三酯等升高时,就会引发高血脂,可见血脂代谢与心脑血管疾病的发生密切相关。而野山菌具有调节心脏功能,改善心脏血液流动,增加冠状动脉血流量,降低心肌耗氧量,改善

心肌缺血等功能,具有调节血脂作用。四是保肝解毒作用:肝脏是人体的“化工厂”,参与蛋白质合成和化学物质的代谢与解毒。

除了以上几种主要功能外,野山菌还具备很多其他的功效。经过研究发现,很多野山菌所含多糖能降低人体血糖值,野山菌中丰富的膳食纤维对便秘患者有一定的作用。

## 90天养生法 全家总动员

说起菌的养生吃法,还有一款是最带感情色彩,最不至使营养流失的方式,那就是90天养生法。养生90天也叫温情养生法,那么到底何为养生90天呢?又为什

么名为温情呢?很多人平时工作都忙,有应酬什么的,有些老年人家里,子女很少有时间回去吃饭,一般都是周末才有时间相聚。一周聚一次,周末一家人聚

在一起喝个养生汤,首选的就是养生90天礼盒。养生90天礼盒一共有6个罐装的野山菌。建议全家人喝的话每次煲汤可以喝半罐,按每周一次,一次半罐算的

话,6罐正好够喝90天。这就有了养生90天的说法。故而说90天养生法是温情养生法一点也没错。在享受温情的同时,也享受了健康。

## 野山菌 养生吃法大推荐

想健康,多喝汤。尤其在秋冬季节,各种汤成了不可缺少的美味。而一碗暖暖的野山菌汤成为时下最时尚也是最有营养的养生饮食法。那么野山菌到底怎么做才能把浓郁的味道和充足的营养都激发出来并且不流失呢?野山菌的做法有很多种,野山菌汤以其鲜嫩爽滑的口感、内在丰富的营养深得广大群众的喜爱。另外,吃野山菌除了可做成味道鲜美的鲜汤,还可采用更多的方法进行烹制。下面罗列了几种关于野山菌的吃法,大家可以参考来做。

### 煲汤法

野山菌汤的做法学名叫滚汤法。也就是煮汤,以喝鲜汤为主。煮汤可以先放少量的油煸炒后再放入水或汤煮熟,也可以将水或汤烧开后放入野山菌。注意汤水不能放的太多,调味料要清淡一些,以突出鲜醇的口味。适宜煮汤的有青头菌、黑鸡枞、羊肚菌、松茸等。

### 干炒法

干炒法是急火快炒,油量

适中,不防水或加汤。煸炒至熟。特别适应牛肝菌、黑鸡枞、虎掌菌、老人头等菌的烹制。干炒以取香为主,主要调料以干辣椒、青辣椒、大蒜为主。当然也可以放一点火腿、腊肉、香肠、虾仁之类的配料共同来炒,但是不宜多放。

### 扣蒸法

扣蒸法就是将原料整齐码放在碗中,上蒸笼蒸熟后反扣在盘子中。码放原料时可以涂抹一些既鸡肉、鱼肉、虾肉泥或者蛋清等含胶原蛋白之类的物质。以其荤素搭配合理,营养均衡,味道也更加醇厚,适宜扣蒸的有青头菌、松茸、青杠菌等。

### 生炸法

生炸法其特点是油多火量,用这种烹调方法加工的原料加热前一般须用调味品浸渍(码味),晾干水气,然后再下油锅炸至色泽金黄或者水分收干。生炸菌的特点是香、酥、醇厚。适宜生炸的有黑鸡枞、黑虎掌菌、牛肝菌等。

### 生煎法

生煎法是把原料切成厚片,放在锅中用中至小火慢慢地煎至成熟。生煎时锅中油不能多,要两面煎黄。应具有外香脆内鲜嫩的特点。适宜生炸的黑鸡枞、松茸、牛肝菌等。

### 微波法

微波法是通过微波炉的微波加热成熟的一种方法,它有方便快捷的功效。所有的野山菌都可以洗净后改刀加入调料用微波打至成熟,时间3-5分钟即可。

### 火锅涮法

火锅涮法是喜爱火锅的朋友专门设计的,它可以把所有的野山菌都放在一锅中涮食。要求做到汤清、味醇、菌新鲜。当然还可以加入一些海味、河鲜、鸡、鸭、肉、蔬菜之类的目前火锅野

山菌十分流行。

### 凉拌法

凉拌法是把生的原料或晾凉的熟原料,切成小型的丁、丝、片、条等形状,加入各种调味品然后搅拌均匀的方法。凉拌可根据原料的生熟分为生拌、熟拌和混合拌等方法,凉拌的特点是:现拌现吃,调味品多样,花色品种多。

相关链接:

## 菌类养生历史悠久

我国食用菌饮食文化具有悠久的历史。远在2100年前《周礼》就记载有木耳的生产,到目前为止中国已经成为世界生产食用菌大国。但比起世界上其他一些国家和地区,食用菌消费量差距却较大。中国的保健食品按照食品性质可分为一般保健品和积极保健品。食用菌就属于积极保健品,区别于一般药物,介于食

品和药物之间。随着人民生活水平不断提高,对营养保健品的需求将会更加迫切。食用菌由于营养丰富,风味独特,芬芳鲜美被誉为“植物性食品顶峰”,具有高蛋白、低脂肪、防病抗病的特点,正是人们理想的“一高三低”保健长寿食品。

云南野山菌养生热线:6681651





