

“十道不得不吃的开化菜”药膳

开化作为“生态美食之乡”,开化菜以追求原汁原味为本,以纯天然、原生态食材为基,“天然、美味、健康、生态”为理念,其中征服了无数人的“十道不得不吃的开化菜”,每一道也是一种药膳。

吴国伟

1. 开化青蛳

功效:清热利水、解表解毒、明目增智。
适宜人群:普遍适

合,尤其对体质偏弱者、黄疸、水肿、消渴、痢疾、红眼病、痔疮等具有很好的辅助治疗作用。

营养价值:开化青蛳价廉物美,营养丰富,螺肉蛋白质的氨基酸中,有谷氨酸、肌苷酸、半胱氨酸等多种增鲜物质,其肉质中钙的含量高,磷、铁和维生素的含量也很高,所以它的味道鲜美。螺肉脂肪含量较低,它还含有多种维生素,如维生素A、维生素B1、维生素B2等,还含有多种无机盐如钙、镁、磷、铁、硒等。因此,人们认为它是一种高蛋白低脂肪的天然保健品。



2. 开化清水鱼

功效:暖胃和中、平降肝阳、益肾明目。

适宜人群:普遍适合,对脾胃失调、头晕乏力等症及中高备考考学生、脑力劳动者都有较好的食疗作用。

营养价值:清水草鱼含有优质的蛋白质和各种微量元素,且卵磷脂含量高。草鱼味甘、性温、无毒,入肝、胃经,有暖胃和中、平降肝阳、益肾明目等功效。清水鱼含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类,是我们膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。鱼肉的蛋白质含量比较多,而且比较容易被人吸收,常吃会有增强体力,强身壮体的功效。



3. 朱熹白腊肉

功效:健脾开胃、改善贫血、保护视力、促进发育、强壮骨骼。

适宜人群:对脾胃失调、头晕乏力等症及中高备考考学生、脑力劳动者都有较好的食疗作用,高脂血症患者慎用。

营养价值:腊肉中磷、钾、钠的含量丰富,还含有脂肪、蛋白质、碳水化合物等元素;腊肉制作经冬历夏,各种营养成分更易被人体所吸收。腊肉是高能量多脂肪肉食品。它是为人体生理活动提供能量的重要来源。脂类是细胞原生质以及神经组织重要成分,其中磷脂还可促进体内胆固醇转运。对健康而言,脂肪具有维护机体营养平衡及抗病免疫功能。腊肉中含维生素B族多,特别是含维生素B1最多。缺乏维生素B1,人体就会患脚气病、多发性神经炎、厌食、呕吐、脚气性心脏病、心肌障碍性浮肿及磺胺类药物中毒等疾病。



4. 五婆强盗炒

功效:补肾养血、滋阴润燥、助消化。

适宜人群:对身体虚弱、贫血、头晕、脱发、口干、乏力等症。高脂血症患者慎用。

营养价值:开化人的农家生炒肉,亦称强盗炒,即强盗抢猪,杀倒即炒之意。青椒含有丰富的维生素等。五花肉含有丰富的优质蛋白质和必需的脂肪酸,并提供血红素,能改善缺铁性贫血,起到补肾养血、滋阴润燥的作用。



5. 芹江长者虾

功效:补肾壮阳、健脾催乳、促进发育、强壮骨骼。

适宜人群:对身体虚弱以及病后需要调养的人有较好的食疗作用。

营养价值:河虾营养丰富,能增强人体的免疫力和性功能,还可以补肾壮阳。产后妇女常吃小河虾可以起到催乳的作用。小河虾营养丰富,肉质松软,容易消化,对身体虚弱以及病后需要调养的人是非常好的食物。因为小河虾含有丰富的镁,镁对心脏活动具有重要的调节作用,可以预防动脉硬化,有利于预防高血压及心肌梗死。注意,有过敏性鼻炎、支气管炎、皮肤疥癣的人群不适合吃小河虾。



6. 苏庄炊粉

功效:温肾助阳、温补脾胃、增强抗病能力、改善性功能等。

适宜人群:对脾肾阳虚所致腰膝冷痛、小便清长、小便频数、浮肿、耳聋、脘腹胀满、腹部冷痛、尿溺不尽、四肢厥冷、精神不振等身体虚弱需要调养人。

营养价值:苏庄炊粉,以狗肉炊粉为佳。狗肉味甘、性温、咸,归脾、胃、肾经;有温补脾胃、补肾助阳、壮力气、补血脉的功效。可用于肾阳虚所致的腰膝冷痛、小便清长、小便频数、浮肿、耳聋等症;温补脾胃,用于脾胃阳气不足所致的脘腹胀满、腹部冷痛等症。食用狗肉可增强人的体魄,提高消化能力,促进血液循环,改善性功能。狗肉还可用于老年人的虚弱症,如尿溺不尽、四肢厥冷、精神不振等。冬天常吃,可使老年人增强抗寒能力。因此,狗肉是很好的保健食品,常吃有益健康,对于一些病患者来说更应该常吃。米粉含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素B1和B2以及一些微量元素,能起到健脾养胃的功效。



7. 钱江源汤瓶鸡

功效:健脾益气、温中补虚。

适宜人群:普遍适合,尤其脾胃虚弱所致的气短,纳呆食少等症。

营养价值:鸡肉蛋白质含量高,种类多,消化率高,易吸收利用,有增强体力、强身壮体的作用。母鸡肉含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类,是国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。



8. 桐村三层楼

功效:健脾开胃、养肝明目、温中补虚。

适宜人群:肝虚目昏,夜盲,疳眼;脾胃虚弱,小儿疳积,脚气浮肿,水肿,久痢脱肛,带下。

营养价值:萝卜干含丰富维生素B族,可以有效营养神经、改善失眠多梦状态、预防口腔溃疡和脚气性疾病。丰富纤维素和挥发油,可以健脾开胃、促进食欲,可以治疗肠道蠕动减慢导致的便秘。丰富的钙离子含量能够增加骨骼的强度。粉丝含有丰富的碳水化合物、膳食纤维、蛋白质、钙、镁、铁、钾、磷、钠等营养成分促进肠胃蠕动,保护肠胃黏膜,增强食欲;加快胆汁中胆盐的分泌,降低胆固醇的吸收,预防心血管疾病;补充多种微量元素,促进生长发育,增强人体免疫力及抗病能力。



小肠对

9. 钱江源山珍

功效:补肝健脾、益智安神。

适宜人群:贫血者,抵抗力低下者,高血脂、高血压、动脉硬化、糖尿病、癌症患者,面色欠红润者。

营养价值:香菇味平,性干、凉,有补肝肾、健脾胃、益智安神、美容颜之功效,还能降血压、降血脂、降胆固醇、防癌抗癌、延缓衰老、提高机体免疫功能;豆苗富含钙质、B族维生素和胡萝卜素,有利尿、止泻、消肿、止痛和助消化等作用,常食可使皮肤光滑柔软,面色红润。



10. 马金豆腐干

功效:补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃。

适宜人群:适宜身体虚弱、营养不良、气血双亏、年老羸瘦之人食用;适宜高脂血症,高胆固醇,肥胖者及血管硬化者食用。

营养价值:豆腐干营养丰富,含有大量蛋白质、脂肪、碳水化合物,还含有钙、磷、铁等多种人体所需的矿物质。豆腐干在制作过程中会添加食盐、茴香、花椒、大料、干姜等调料,既香又鲜,久吃不厌,被誉为“素火腿”。豆腐干中含有丰富蛋白质,而且豆腐蛋白属完全蛋白,不仅含有人体必需的8种氨基酸,而且其比例也接近人体需要,营养价值较高;豆腐干含有的卵磷脂可除掉附在血管壁上的胆固醇,防止血管硬化,预防心血管疾病,保护心脏;含有多多种矿物质,补充钙质,防止因缺钙引起的骨质疏松,促进骨骼发育,对小儿、老人的骨骼生长极为有利。

