经典生活 CLASSIC LIFE

主办：张家界日报《经典生活》工作室
支持单位：张家界市餐饮行业协会
理事会单位：（排名不分先后）
张家界阳光酒店
大成国际酒店和天铂金会所KTV
张家界湘府实业集团
张家界华天酒店
张家界山歌寨

栏目联系人：吴玉琴（13365841888）
周囿任（13237442000）
联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼
舆论监督热线：0744—8381811

湘府鱼庄温馨提示：
蘑菇搭档以下食物 味美还营养

蘑菇营养丰富，即便单独烹制也非常可口，但如果有了“好搭档”，不但味道鲜美，而且营养更好。蘑菇种类很多，它们分别有哪些好搭档呢？

杏鲍菇——牛肉。杏鲍菇肉质肥嫩，香味浓郁，富含蛋白质、矿物质和膳食纤维。牛肉富含蛋白质、B族维生素和铁等营养素，与杏鲍菇搭配，营养更加合理。烹饪过程中，杏鲍菇和牛肉都会释放出游离的谷氨酸钠，它是味精的主要成分，能使菜的味道更加鲜美。此外，杏鲍菇中的膳食纤维可以帮助肉类中的胆固醇从体内排出，从而减少饱和脂肪酸对人体的伤害。

平菇——鸡蛋。鸡蛋属于全营养食品，但缺少膳食纤维，而平菇富含膳食纤维，并且味道鲜美。平菇和鸡蛋一起炒或者做成汤，从营养和味道来说都是绝配。平菇不宜用刀切，最好用手撕成合适大小，这样口感好且更有利于蘑菇鲜味的释放。

香菇——油菜。从某种程度来说，干香菇比新鲜香菇更具有营养价值，因为新鲜的香菇在阳光作用下，其中的麦角甾体和菌甾体可以转变为维生素D，有利于钙的吸收和提高抵抗力。而油菜中含有大量钙，和经过泡发后的干香菇一起炒制，维生素D可以促进钙的吸收，补钙效果更强。此外，干香菇在烘干过程中还产生了大量芳香物质，特别适合炖肉。

金针菇——鱼肉。金针菇热量和脂肪含量低，富含蛋白质、维生素及膳食纤维，有助于促进儿童智力发育的赖氨酸含量特别高，对增强记忆力大有好处，也可以抑制血脂升高，降低胆固醇，促进新陈代谢。鱼肉富含蛋白质和欧米伽3系列的脂肪酸，同样有助大脑发育。因此，金针菇和鱼肉搭配，是一道非常益智的家常菜，特别适合脑力劳动工作者食用。

口蘑——菜心。菜心最大的优势是含锌量较高。锌是人体所需的一个非常重要的微量元素，如果儿童缺锌，生长发育就会受影响，比如个子矮、智力发育受限等，而成人缺锌也会出现生理功能紊乱。口蘑味道鲜美，可与清淡的菜心一起烹调，口感十分清爽。

草菇——鸡肉。草菇富含多种氨基酸和维生素C，能够促进人体新陈代谢，其中富含的多糖可提高机体免疫力，抑制病毒的生长和繁殖。鸡肉富含优质蛋白质，是滋补佳品，和草菇搭配炖煮，除了都会释放出游离的谷氨酸钠，使味道更鲜美，它们在营养上也有互补作用。

猴头菇——豆腐。猴头菇富含不饱和脂肪酸，能降低胆固醇和甘油三酯含量，调节血脂，还富含氨基酸和多糖，能够促进消化。豆腐富含优质蛋白质和钙，口感嫩滑，与猴头菇搭配，豆腥味会有所减轻。从食疗功效来说，两者搭配能健脾养胃、增加食欲，特别适合胃口不好的人食用。

生活小贴士

春季肝火旺易失眠 药补不如食补

春困秋乏夏打盹，进入春季，许多人易生春困，即使晚上有充足的睡眠，白天仍精神不振，昏昏欲睡。然而与此同时，不少人也会有这样的感觉——春天更易失眠。

春季肝火旺 失眠高发

失眠并无季节性，但在春天表现最为严重。据了解，春天之所以失眠高发，是因为春天阳气生发，也是肝火最为旺盛的时候，如果不注意调节情志，容易导致肝气郁滞、心烦急躁，出现多梦易醒、入睡困难、头痛头晕，浑身不适等症状。加之，现代人生活节奏快，工作压力大，情绪紧张，平时活动较少，如果再遇到一些挫折，更容易出现失眠。

对于失眠的治疗，建议根据病情轻重选择用药。轻度失眠的患者不妨使用中药，根据身体状态辨证用药，例如对于肝火偏旺的失眠患者，平肝降火、宁心安神的中药可以帮助缓解失眠，同时改善因肝火犯胃引起的胃部不适等症状。

如果焦虑、失眠症状较为严重，建议中西医结合，在服用抗焦虑、抗抑郁的药物基础上，配合使用中药，改善不适症状的同时，可以减少西药的用量。

恰当食疗方有催眠功效

恰当的食疗方，确有一定的催眠功效，推荐几种食疗方，大家不妨一试：

远志枣仁粥

远志15克，炒酸枣仁10克，粳米75克。此粥有宁心安神、健脑益智之功效，可治老年人血虚所致的惊悸、失眠、健忘等症。

甘麦大枣汤

浮小麦60g，甘草20g，大枣15枚（去核）。此方药虽平凡，但养心安神功效很显著。

百麦安神饮

小麦、百合各25克，莲子肉、首乌藤各15克，大枣2个，甘草6克。此饮有益气养阴、清热安神之功效。可治神志不宁、心烦易躁、失眠多梦、心悸气短、多汗等症。

桂圆芡实粥

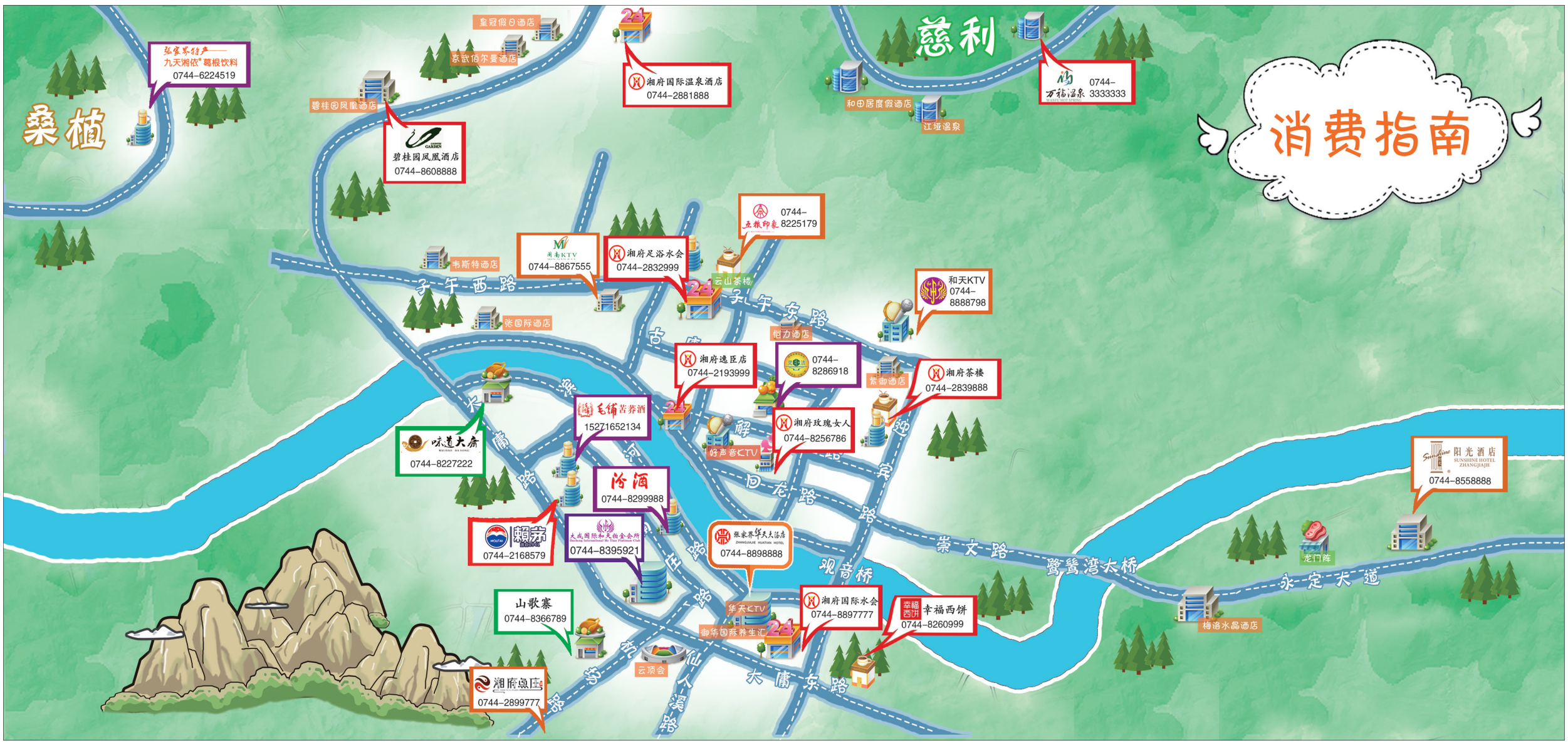
桂圆、芡实各25克，糯米100克，酸枣仁20克，蜂蜜20克。此粥有健脑益智、益肾固精之功用。可治老年人神经衰弱、智力衰退、肝肾虚亏等症。

（据人民网）

湘府·丽家美养汇提醒：
春季千万不要过早露脚踝

今年的初春乍暖还寒，无论南方北方，气候都明显异常。可依然有很多年轻人，上装是大衣羽绒服，下装却搭配着九分裤、船袜和运动鞋，有些人即使穿着长裤，也要卷起裤腿露出脚踝。暂且不说这种所谓流行的装扮是否美观合体，可从养生保健角度讲，百害而无一利。

中医强调天人合一、天人相应的养生之道。春季是养阳的起始阶段，尤其害怕损伤阳气，气温忽冷忽热的当下，保暖是此时养生第一要务，故民间一直有“春捂秋冻”的说法。中医理论认为，“人老腿先衰，腿衰足先寒”，脚是人的“第二心脏”，脚踝部位分布着淋巴、血管、神经等重要组织，春天虽然气温相比冬天有所上升，但寒气始退，气温变化无常，脚踝的皮下脂肪极其薄弱，很容易受到冷空气的侵袭，如果脚踝长期暴露于外，很容易造成脚踝部血管收缩，寒湿之邪循经而入，影响下半身乃至全身的血液循环，导致关节炎、风湿、下肢循环障碍等病变。过多过早地裸露脚踝，机体难以适应，还会导致抗病能力下降，病邪趁虚而入，易引发各种疾病或使旧病复发。

对于女性，袜子越穿越短、长时间露脚踝这样的行为伤害更大。女性主阴，更怕冷，也更易受寒气侵袭。脚部是肝脾肾经络的起始地，脚踝部有一个十分重要的穴位——三阴交穴，之所以被称为“三阴交”穴，是因为它是足部的三条阴经，即足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经相交的地方。三阴交穴位于小腿内侧，符合阴的特性，所以对于女性具有特殊的保护作用，能够维持年轻、延缓衰老、推迟更年期。穿短袜、露脚踝，也会使得三阴交穴受寒邪侵扰，甚至进一步侵入肝、脾、肾三条阴经，而引起脾胃虚寒、脾肾阳虚，出现如腹痛、腹泻、消化不良等一系列症状。

因此，春季千万不要过早地裸露脚踝，要保护好自己的踝部、脚部，以免寒湿入侵而伤身。通常情况下，春天温度达到18℃以上且能够持续两周以上时间（期间不降温，不能有明显温差），才可以逐渐脱掉冬天的厚袜、长袜，换上短袜，像北京以及北方的一些地区，春季持续时间短，建议穿衣还是要尽量上薄下厚，做好足部的保暖，同时建议大家可以坚持用热水泡泡脚，以助阳气升发。