



来到



## 大山深处有珍馐

通讯员 钟懿

一个天气晴朗的周末，我们几个骑友来到了一个叫木峡酒坊的地方，好客的店家谷玉绒夫妇俩让我们品尝了他们自己制作的野葛粉。端着一碗晶莹剔透的葛粉，都舍不得吃。粉吃完了，恨不得把碗也舔干净。同行的同事说，这是他吃到的最纯真的野葛粉。

是的，这是真正的大自然的珍馐，张家界三绝之一。

这家的葛粉味道纯正，有它独特的自然条件。提取葛粉需要大量的水：清洗葛根要水，把葛根打成浆后过滤要水。如果水量不足，水

质不好，就会影响葛粉的色度和纯度。这里有充足的水源，而且是没有任何污染的可以直接饮用的源头水，保证了提取葛粉时每道工序所需的水量和水质。因此提取的葛粉是洁白的，兑水后调成粥状时，看起来透明，吃起来爽口。

谷玉绒夫妇还给我们介绍了葛根粉相当多的吃法。葛根磨粉后先用凉开水适量调葛粉，再用沸水冲化葛粉，使之成晶莹透明状，加入桂花糖调拌均匀即成 桂花葛粉



羹。此羹甘甜润口，气味芬芳，具有清热生津，解肌发表的功效。适用于发热、口渴、心烦、口舌溃疡等病症。

葛根磨粉，清水泡洗粟米一晚，第二天滤水取出，与葛粉同拌均匀，按常法煮粥，粥成后酌加调味品即成“葛根粉粥”，此粥软滑适口，清香沁脾。

将葛根切片洗净后，可与排骨、母鸡、鸭子等一起炖汤，加上调味品即可成 葛根汤 食，此汤清香味美爽口、营养丰富、老少皆益，特别适合夏暑季节。

葛根还可做茶喝，将葛根洗净切成薄片，每天30克，加水煮沸后当茶饮用。此茶具有清热解毒、分解酒精、醒酒健胃、解酒护肝等功效。酒前泡服可使酒量大增，酒后泡服可促使酒精快速分解和排泄。将其作常规饮料泡服，久服可降血脂、降血糖、降血压。



## 熬梨汤真能润肺止咳吗？ 教你冬日巧吃梨

一进入秋冬季节，天气就越来越干燥了，虽然开着加湿器，很多人晚上睡觉还是会因为喉咙干燥而干咳醒来。去逛超市的时候，新鲜的梨子上市了，许多妈妈就说要不要买点梨、煮点冰糖雪梨汤给孩子喝，说有润肺止咳的功效。电视里也有好多节目说秋冬吃梨的好处，比如润肺止咳、化痰止渴等，还推荐我们每日早晚各吃一个梨。吃梨真的这么好吗？要不要买梨吃呢？

梨的水分大  
产生润肺止咳的感觉

梨子中85%都是水分，口味爽脆，酸甜适口，所以，梨作为补充

水分的解渴水果，效果很好。所以梨确实是含水量较高的水果，确实能够为我们的身体补充水分，缓解因为干燥导致的咳嗽。不过，虽然在很多广告中，我们经常看到梨能润肺止咳的说法，但是，目前还没有这方面的正规科学研究。

梨是凉性的，不能生吃？  
跟自身肠胃情况有关

一方面，可能是因为梨的膳食纤维。吃梨的时候，很多人会感觉到有些品种的梨，果肉中仿佛有硬渣，口感比较粗糙，有些人消化不好，会觉得不舒服。但其实他们都是膳食纤维。

另一方面，可能是因为温度低。天气冷了，吃凉的水果，有些人肠胃接受不了天冷的温度，也会不舒服。

如何吃梨更健康？  
梨糖分大不建议多吃

有很多人说要每天早晚各吃一个梨，说这样吃才更健康，真的需要这样吗？其实没有必要。首先，在水果家族中，梨子并没有十分突出的营养优势，它只能算是一个中等偏下的水平。而且，梨子个头大、体重大，吃两个梨子，小一点的也有200-300克，大点的就一斤多了，比较占肚子，加上糖分多，对健康其实反而不是很好。而且早、晚都只吃梨子，显然也不符合我国膳食指南推荐的食物多样和适量原则。

(来源：新华网)

