

【食药安全】

# 10种食物泡上醋用处很大

## 1.醋泡山楂：助降胆固醇

把山楂洗干净切开去籽和蒂，晒干后放在玻璃瓶中加入冰糖和醋1:1:1。每天摇晃让冰糖融化,打开盖子排气,让山楂不要漂浮在瓶口变坏。等一周后就可以兑水喝了。

这款保健食品可以促进胃肠运动,舒张血管,具有帮助降低胆固醇和降血压的作用。

## 2.醋泡花生：有助降血压

将花生米(连红衣)泡在陈醋中1周后,每天吃5~10颗即可。

花生米含有人体所需要的不饱和脂肪酸,但脂类含量高、热量大、有油腻感。而醋中的多种有机酸恰解腻生香,因此醋泡花生可降低血压,软化血管。

## 3.醋泡香菇：改善动脉硬化

将洗干净的香菇放入盛器内,倒入醋放冰箱冷藏,一个月后即可食用。

醋浸香菇能帮助降低人体内胆固醇的含量,改善高血压和动脉硬化患者的症状。

## 4.醋泡花椒：缓解牙痛

取陈醋100毫升、花椒一把,放在锅里一起煮10分钟,待冷却后含在口中,3~5分钟后吐出(切勿吞下),每天3次,连续3天,牙



痛就可以缓解。

花椒含有多钟挥发油和芳香物质,能杀死多种细菌、病菌,对于牙龈炎、牙周炎之类的感染疾病,有一定的抗菌消炎作用。花椒还有一定的止痛作用。陈醋本身也有一定的消炎杀菌作用,能让花椒里的有效成分更好地溶解出来。

## 5.醋泡大蒜：缓解鼻炎

500毫升陈醋泡5头大蒜,半个月后待蒜瓣变绿时,将醋汁倒出或直接将醋汁倒入小瓶子里,随身携带,经常闻。

中医认为,醋有开胃增纳、散淤止血、杀虫解毒等作用;大蒜具有强力杀菌、预防感冒、排毒清肠等功效。两者配合在一起,对鼻炎,尤其是过敏性鼻炎,疗效很好。

## 6.醋泡海带：改善三高

海带与醋的比例为1:3,将海带泡发后切成丝装入玻璃瓶中,再倒入醋,一定要没过海带,拧紧瓶盖,放入冰箱冷藏保存。泡15天后当小凉菜吃有辅助降脂、降压的作用;泡30天后食用还有补钙的作用。

海带含有丰富的膳食纤维素,是肠道的清道夫,能帮助通便,还对控制血脂、血糖有辅助作用。

## 7.醋泡生姜：补气升阳

买上半斤姜,切片,放在瓶中,用米醋没过生姜,泡上三天就可以吃了。还可以再放点红糖,红糖也是性温的,可以补充阳气。

生姜性热,是补阳气的最好食

材。一般人吃上2个月,就会大大提高人的阳气,身体就开始暖起来,手脚就不再冰冷了。

## 8.醋泡黑豆：改善便秘

黑豆洗净晾干,用醋泡2~3天,之后滤出晾干,上笼屉蒸熟再次晾干即可,放到密封罐里保存,酸酸的味道,一天吃十粒左右就可以。

黑豆有滋补肝肾、润五脏的功能。醋泡黑豆可辅助治疗便秘、预防三高、动脉硬化、冠心病等。

## 9.醋泡萝卜：开胃增食欲

晒点萝卜干,吃之前用水泡软,加点醋、辣椒油当开胃小菜吃。用醋腌萝卜也不错,新鲜萝卜水分大,切成丁,直接泡在醋里面,在阳台或冰箱放置一会,让萝卜入味。

大餐吃多了,食欲不振,吃点萝卜丁,开胃又爽口。

## 10.醋泡核桃仁：补血健脾

选一个干净的、密封的玻璃瓶,取250克核桃仁与500克醋混合放入杯中,密封10天后就可以吃了。在吃时注意,不要只吃核桃仁,最好找个小汤匙,每次盛一勺,连醋一起吃用。

核桃仁营养价值非常高,可补血、润肺、养神、润肤、黑发。用醋泡一下后,不但有以上营养作用,还可消食开胃,好吃又不腻。

(区食药安办)

### 【党建服务菜单】

#### 书记工作室：“立足新岗位,实现新作为”2019年工作推进暨签约仪式

时间:2月21日下午2点  
地点:仙霞街道社区党建服务中心(茅台路298号2楼)

#### “美丽楼道 我参与”——党员志愿者新春动员会

时间:2月22日上午10点  
地点:大金更党建服务站(古北路530弄30号门前)

#### 社区党校：红色诗人回顾改革开放四十年

时间:2月27日上午9点  
地点:仙霞街道社区党建服务中心(茅台路298号2楼)

#### “学思践悟提能力 岗位奉献建新功”——新转入“两新”党员集中学习教育活动

时间:2月27日上午10点  
地点:仙霞街道社区党建服务中心(茅台路298号2楼)

#### 组团服务进楼宇：“现代相约,健康相伴”

时间:2月28日11点30-13点30  
地点:现代广场一楼大堂(仙霞路369号)

### 【活动预告】

#### 展览

#### “岁月童话”——王万春连环画创作手稿展

展期:即日起至3月15日  
观展时间:8:30 — 17:00  
地点:仙霞路579弄38号仙霞社区文化活动中心(西部),二楼展厅

#### 名家讲坛

#### 《观音精神的当代价值》

时间:2月24日(周日)9:00-11:00

主讲人:方强,华东师范大学哲学系博士毕业,现任上海古籍出版社编辑,“国风讲团”讲师,主要从事佛教戒律研究和汉语佛典整理。

地点:仙霞路650号长宁文化艺术中心3楼多功能厅

### 【周到·教育】

## 好消息！中环至嘉闵高架将新添快速路

文 古仔

经常骑车兜风的古仔,对于颠簸狭窄的路面分外敏感,譬如从北翟路中环往返虹桥枢纽的路段不仅路窄,堵车情况也尤为严重,不过这样的情况很快将得到改变。

长宁区新闻办表示,北翟路

(剑河路—平塘路)正式进入施工阶段,预计总工期约10个月。此次施工为北翟路地下通道(外环线—中环线)新建工程的一部分,建成后将连接外环和中环,形成从中环到嘉闵高架的全线快速路,虹桥枢纽地区将增添一条快速通道,缓解该路段交通拥堵状况。

施工期间的绕行方案为中环—北翟路方向:高架和地面车辆都需要经剑河路—清池路—平塘路绕行,地面车辆或可提前从北渔路一天山西路绕行;北翟路—中环方向:从北翟路上中环的车辆,可经淞虹路—金钟路—剑河路上中环。

据悉此次施工是北翟路地下通

道新建工程的一部分,建成后将连接外环和中环,形成从中环到嘉闵高架的全线快速路。届时虹桥枢纽地区将增添一条快速通道,缓解上海西区的交通拥堵状况的同时,“一纵三横”快速道路中的北面一横全线贯通。这样一来,从上海市中心至虹桥枢纽将更加便捷。

### 【周到·美食】

## 一碗在古北卖疯了的荞麦面

文 古仔

在日本“三大面食”中,荞麦面是最具代表性的日本料理。由荞麦粉制成的荞麦面不但深受民众喜爱,“料理历史”也十分悠久。今日古仔就为大家推荐一家主打荞麦面的日料店——そば道·荞麦道日本料理。

这家位于仙霞路689号的荞麦面店有多种主流吃法,譬如可以配上热气腾腾的汤头,并以天妇罗等日式炸物为配料组成的汤荞麦面。而比较为人熟知的,则是使用精致的木质方盒摆盘,将冷却后的荞麦面裹上各种新鲜的酱汁食用,以干晒的海苔丝作为点缀,和中国的凉面有着异曲同工之妙。舌尖上的荞麦面,感触颇多,口感劲道清爽,但由于酱料只要以各种甜酱为主,所以入口酸甜提神,下喉回味浓厚。与中国式配料丰富、汤汁浓郁感官完全不同,但却显得出挑。店长濱矢桑介绍到,荞麦面虽然看起来色

相普通,但为保证每位食客能吃到地道的日本味道,大到荞麦面粉,小到酱汁配料,原材料皆产自北海道。为了保证荞麦的本味,煮荞麦面的高汤只能选用“软水”,这是一种富含有机矿物质却几乎不含可溶性钙、镁化合物的水,在60至65摄氏度水温下,可以保证昆布和木鱼花最极致的口味呈现,荞麦粉的研磨温度必须控制在19至22摄氏度间,这些都是敏感至极的活儿,稍不留神都会令整碗面背上不正宗的差名,因此一碗地道荞麦面的成型时间,费时极长。店长濱矢桑还特别推荐,在条件允许的前提下,荞麦面是一定要配清酒一起享用的。

每年的12月31日,是日本人的除夕夜。这一天,一定要吃一碗除夕荞麦面,一是借荞麦面的绵长寓意延年益寿、长命百岁,二是以荞麦面易断的口感代表与旧年的烦恼一刀两断,新年吉祥的意思。

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

为提高报纸出版质量,本报特开通纠错渠道。如果您在阅读本期《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言,将您发现的差错发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,也可以直接发送报纸截图)。

如果您纠错正确,就可获得一份由报社特别准备的小礼品。另外,每月纠错最多、正确率最高的“啄木鸟”,还将获得最高200元的额外奖励。报纸纠错时限为正式出版后两周内(以出报日期为准)。

本期致谢名单:叶映彤、沈振远、应霞霖、陈银凤、严志明、唐金虎、陈金生、顾姚根、丁伟民、木木(网名)、沈文成、万山红、陈末娣、张德胜、永明(网名)

扫描二维码关注“上海社区发布”