



“热乎乎的糖炒栗子出锅了，小时候的味道，快来品尝”“鲜栗上市，买一斤送半斤”……近来，新栗上市，街头巷尾的叫卖声不绝于耳。

新栗上市 主打一个“鲜”字

本报记者 澜 之

“我和孩子都喜欢吃栗子，每年一到这时候，小区门口的炒栗翁不光糖炒栗子的叫卖声不断，香味也超级诱人，隔几天总得买一袋回去解馋”家住水泉湾龙园的刘悦婷告诉记者，今年店家为了吸引人气，还特别推出买一斤送半斤的优惠，比较划算。

“来买的大部分都是店里的老顾客，他们有的提前预订好几点来取，有的闻见香味顺便买点。”经营零食的红栗香食品店店员说，每年秋冬都是糖炒栗子的销售旺季，今年也不例外，这几天基本每天炒一锅没一会儿就卖完了。

栗子，也叫板栗，最早出现于《诗经》中，有云：“栗在东门之外，不在园

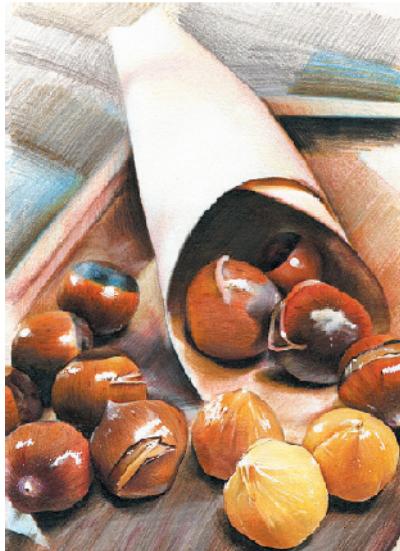


圃之间，则行道树也”，这说明早在2000多年前，栗子就已经被古人发现和种植了，它也是人们食用最早的坚果之一。

栗子含有大量淀粉，还有丰富的蛋白质、脂肪、B族维生素等多种营养成分，除了可以充饥饱腹之外，它还是一种中药材，属药食同源的佳品。《黄帝内经太素》中记载：“空腹食之为食物，患者食之为药物”。饿的时候吃就是食物，生病时候吃就是药物。栗子有养胃健脾、补肾强筋的功能，对反胃、泄泻、腰腿软弱等有一定的功效。不过，再好吃的东西也不能贪多，栗子也一样，吃多了容易胀肚，通常每天吃6~7粒，具有不错的滋补效果。

除了人们熟悉的糖炒栗子，栗子也可以有其他许多吃法，比如煮着吃、爆着吃或者与排骨、鸡肉、鸭肉一起炖煮，同样是人间美味。

采访中，从事干果批发的赵有斌分享了他挑选栗子的五步法：一看颜色。栗子外壳看上去有光泽、呈紫褐色是新鲜的；二看外观。品质好的栗子外表光滑，没有褶皱，并且有薄而白的毛毛；三看大小。栗子并非越大越好吃，通常南方的栗子要比北方的



栗子大，但口感相对较差，反而较小的甜度和口感会更好，糯性也更高；四捏软硬。栗子外壳捏上去是硬硬的，如果一捏就瘪下去，品质就比较差，有可能是陈栗；五闻味道。新鲜的栗子闻起来有淡淡的香味，而变质的栗子闻起来有酸味。他说，买栗子不要贪便宜，劣质货不仅吃起来口感差，也不利于健康。

秋季护肤 喝够“水”还要锁住“水”

每年秋冬季，各个品牌的补水保湿产品都会销量倍增。原因很简单，因为天气越来越冷，皮肤也跟着变得干燥紧绷。于是各种补水精华、保湿面膜重出江湖……但密集操作之后，皮肤却依然干燥紧绷。是挑的产品不对？还是不小心交了智商税？



市民王女士说：“每年秋季，皮肤就开始干燥起皮，化妆时还卡粉，严重时还会发红，真是困扰不堪。”

就王女士的问题，有着20多年美容护肤从业经验的何丽告诉记者，立秋后，空气干燥，加上早晚温差大，皮肤表面的皮脂腺与汗腺分泌减少，造成皮肤的干燥缺水。这时候敷面膜虽然能够帮助肌肤补充一定的水分，但如果做不好保湿，皮肤同样会感觉干燥。她说，尽管补水、保湿在护肤品的宣传中经常是成对出现，但它们本质上是两回事。补水是直接补充皮肤角质层细胞所需的水分，保湿则是在皮肤表层形成一层保护膜，防止皮肤表面水分的流失。我们的皮肤本身自带一套保湿系统，通常可以维持正常的含水量。但秋冬季角质层的含水量较低，就会产生明显的干燥紧绷感、甚至脱皮。这个时候洗个脸、拍点水或者敷个面膜，角质层的含水量都会立竿见影地提升，但是过一会，那种水润感就消失了，这多数是因为表皮层的锁水系统被破坏，导致皮肤内的水分容易丢失，这样补充再多的水分也是徒劳的，补得快丢得更快，即所谓的经表皮失水。所以在使用保湿水或面膜之后一定要叠加使用其他的保湿产品，如精华、面霜等，效果才更好。她提醒，保湿面膜只能当作加餐，不能作为主要的护理方式，同时使用频率不要太高，每周2~3次左右，每次敷脸的时间在15分钟左右。另外，秋季护肤除了补水保湿，还要少吃辛辣刺激的食物，可以有效减少秋燥引起的面部痘痘问题。

（文慧）



秋日进补属黄芪

李时珍说黄芪为“补药之长”，而民间也流传“常喝黄芪茶，防病保健康”的说法。从古至今，黄芪都属于养生宝藏药材之一。

我国产黄芪的地方很多，如山西、陕西、内蒙古、甘肃以及东北地区等，但据《本草纲目》记载，浑源的黄芪属于“本经上品”，是“补药之长”。魏都惠购平台销售的北岳神耆黄芪粉，其生产加工基地就在恒山脚下，是国家指定的恒山黄芪粉授权单位，其品质堪称精品中精品。秋天宜收、宜补，无论是直接冲服优质的黄芪粉，还是用黄芪泡水、食补都正当时。



黄芪大枣粥

补中益气、延年益寿，凡是体弱气虚、中气不足、表虚自汗、盗汗者皆可经常食用。

原料：
生黄芪、党参各30克，大枣10枚、甘草15克、粳米100克。

做法：
先挑出黄芪、党参、甘草中的杂质，将三者浓煎，去药渣，取浓汁备用；然后将大枣、粳米放入沙锅内加水适量熬成粥，待粥熟后兑入药汁调匀即可食用。



黄芪炖母鸡

补中益气、补气固表，产后失血、久病，以及肝肾亏虚等患者，可做食疗。

原料：
黄芪125克，母鸡1000克，葱、姜、味精、精盐适量。

做法：
生母鸡去内脏，用清水冲洗干净；黄芪去杂质后放入鸡肚子里，用棉线缝合放入锅中；加适量水、葱、生姜，炖熟即可，关火前放入适量精盐；上桌前将母鸡肚子里的黄芪渣去掉。



黄芪粉冲服或泡水

恒山黄芪粉每天1袋用温开水冲服或者少量黄芪加枸杞泡水喝，湿补扶正气。



上魏都惠购 买正宗恒山黄芪粉

【不满意，承诺退款、退货】



长按识别上方二维码，进入魏都惠购微店产品链接，即可购买正宗恒山黄芪粉。