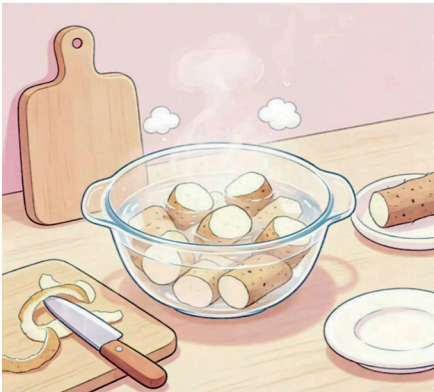


入秋了,不来碗山药排骨汤吗

抗氧化、控血脂、辅助降血糖……蔬菜界的“秋季第一补”赶快安排上



组图/安徽疾控

秋天是很多根茎类蔬菜上市的时候,也是养胃的好时候,这个时候山药就派上了很大的用场,它也被称为“秋季第一补”。

吃山药竟有这么多好处

现代药理研究发现,山药中的活性成分对降血糖、降血脂有一定辅助作用,同时具备抗氧化、免疫调节等效果。

山药还有一些活性成分,如多糖、皂苷等。

山药多糖 有免疫调节作用,能增强机体免疫功能,提高对病原体的抵抗力,帮助身体抵抗疾病。

薯蓣皂苷 有助于调节人体内分泌,维持激素平衡,对女性更年期症状缓解有一定作用,同时还有一定抗氧化作用。

此外,山药的抗性淀粉可以帮助控制血脂,所含的黏蛋白能减少脂肪在心血管上沉积,保持血管弹性,预防动脉粥样硬化。

秋季气候干燥,容易伤肺,引发咳嗽、咽干、皮肤干燥等症状。山药中含有皂苷、黏液质等成分,具有润滑滋润作

用,能够滋润肺部,缓解肺燥,减轻咳嗽症状。

这5类人群常吃山药益处更多

山药性平,大部分人都能吃,以下几类人常吃益处更多。

脾胃虚弱人群 山药性平味甘,具有健脾养胃、助消化的功效,有胃口不佳、消化不良等脾胃虚弱症状的人可多吃。

糖尿病患者 山药的血糖生成指数(GI)相对较低,所含的山药多糖具有调节糖代谢、减缓血糖吸收的作用,糖尿病患者可选用山药代替一部分主食。

心脑血管病患者 新鲜山药中含有的抗性淀粉等活性成分,有一定预防动脉硬化作用。

减肥人群 山药富含膳食纤维,容易增加饱腹感,代替部分主食对减肥有辅助作用。

肺虚咳嗽人群 山药有益肺气、养肺阴的作用,肺虚咳嗽的人可多吃一点。

注意:便秘人群最好少吃山药。此外,对山药过敏的人群应禁食,以免引起皮肤红疹、瘙痒等过敏反应。



图/小红书网友三餐菜小记

学会这几招,削山药不怕手痒

戴手套 这个办法是最简单的,普通的橡胶或薄膜手套即可。如果没有手套,可以用一根筷子插在山药一端,手握筷子悬空削皮,这样也碰不到黏液。

热水浸泡山药 高温可以使山药里

面导致手痒的成分活性减弱或者丧失,这样就会减少其对皮肤的刺激。或者先把山药蒸熟后再做处理。

清水冲洗手 削皮前和后,均用清水冲洗手,这样降低黏液浓度。(安徽疾控)

这样做山药,好吃又滋补

生活中山药的吃法其实有很多,这里分享一些简单搭配。

百合山药排骨汤

百合山药排骨汤能润肺止咳、健脾益气。

做法:排骨焯水去血沫,与山药、姜片、红枣同煮20分钟;加百合续煮10分钟至软烂,加盐调味,撒葱花、枸杞点缀即可。

山药枣泥糕

山药、红枣搭配能健脾益胃、安神养血。

做法:把山药和红枣煮熟或蒸熟后碾成泥,红枣泥最好炒干水分;将炒熟的糯米粉和山药泥混合做皮,包上枣泥馅即可。

虾酿木耳炒山药

虾酿木耳炒山药有助于补肺、脾、肾。

做法:木耳提前泡发好备用,山药剥皮后用花刀切成块,河虾或海虾打成泥(也可碾碎),加盐、鸡蛋清打上劲,青红椒切块;在木耳的凹面撒上一点生淀粉,将虾泥酿在木耳上,上笼蒸5分钟;锅中放少许油,把山药两面煎至微黄,可配点青红椒块;把木耳酿虾的虾面稍微煎一下,至微微发黄,然后出锅;锅中留少许油,放入葱段稍煸,加入青红椒、山药和木耳稍煸,兑碗汁(加水、盐、鸡粉、淀粉),淋在菜上,轻轻翻锅便制作完成。(央视)

遗失公告 长沙岳麓区淼源鸿电玩城(91430104MAC5FN4E85)不慎遗失《娱乐经营许可证》正本,许可证编号:430104160091,声明作废。

潇湘晨报分类信息							
登报热线：18673126303				省级报刊 权威媒体 当日办理 次日见报			
遗失声明 湖南湘盛信达资产管理有限公司遗失长沙市天心区人民法院开具的财产案件受理费收据(票据号525809153X 金额1691元)、及申请诉讼保全收费票据(票据号5258104660 金额1291元),声明作废。 ●国中建工辽宁集团有限公司湖南第二分公司遗失长沙市天心区市场监督管理局核发的注册号430103300253166的营业执照正副本,遗失分公司财务专用章、分公司负责人章,声明作废。 ●武冈市邓元泰镇黄茅村集体经济组织遗失开户许可证,核准号:J5556000835801,声明作废。 ●武冈市邓元泰镇凤溪村集体经济组织遗失开户许可证,核准号:J5556000847501,声明作废。 ●长沙中仕鑫租赁有限公司遗失公章43010410102649,财务章43010410102650,声明作废。 ●娄底佰慕装饰材料有限公司遗失财务专用章,声明作废。 ●吉首市镇溪街道吉新社区经济合作社遗失开户许可证,核准号:J5690001545003,声明作废	注销公告 湖南省分析测试协会(514300005014229499)按简易程序办理注销。本协会无剩余财产,不设立清算组,请债权债务入20日内向本协会申报债权债务。自公告之日起,本协会终止一切业务活动。法人:罗新辉 13973116875。 ●湖南披卢建筑工程有限公司遗失公章43011110052570、财务章43011110052571、发票章43011110052572,晏佳鑫私章43011110052573,声明作废。 ●娄底市沃雪冷冻设备安装有限公司新化分公司遗失公章43132210032844,声明作废。 ●宁远县文庙商会遗失社会团体法人登记证书正副本,统一社会信用代码:51431126MJJ527914Q,声明作废。 ●长沙冠为企业管理有限公司遗失财务章43011210161824、童小航私章,声明作废。 ●遗失希尔顿欢朋酒店福元路店公众聚集场所投入使用、营业前消防安全检查合格证,证号:开公消安检字【2018】第0024号,声明作废。	拍卖公告 受委托,我司定于2026年9月30日上午10时在中拍平台按现状公开拍卖位于新化县原梅苑开发区望城路北侧(教师家属区)1栋201号房产,起拍价22.7121万元,竞买保证金3万元。即日起,标的公开展示,欢迎致电咨询。有意竞买者请携有效证件及竞买保证金于2026年9月29日17时前到我司办理竞买手续,保证金汇入我司指定账户,未成交全额无息退回。查看标的联系人:13973865335(方老师),拍卖公司:13297474620(黄先生)、15399975828(梁女士) 湖南紫东拍卖有限责任公司 ●河南春日花开建设有限公司长沙分公司不慎遗失公章43012110184712,现公告声明作废。 ●衡南泉溪正皂种养专业合作社遗失公章43040710120503,财务章、发票章、颜振忠私章,作废。 ●长沙市开福区冯波日用百货商行遗失公章,声明作废。 ●衡东田源种养专业合作社遗失公章、财务章,声明作废。 ●湖南卓睿行能源科技有限公司遗失公章43019910113431声明作废	公告 2025年11月24日,常宁市烟草专卖局执法人员联合公安干警,在常宁市许广高速常宁服务区(广州方向),依法对一辆车牌号为吉AS1351的重型货车进行检查,在车上查获黄鹤楼(视窗)、钻石(软荷花)等7个品规共706条卷烟,并依法予以先行登记保存(先行登记保存单号:常烟存通字[2025]第86号)。请物主于本公告发布之日起60日内到常宁市烟草专卖局三楼(地址:湖南省常宁市青阳南路3号,联系电话:0734-7263371)接受调查处理。若逾期不来接受调查处理,我局将依据《湖南省烟草专卖管理办法》第二十条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。 常宁市烟草专卖局 2026年9月10日 ●浏阳市有家托管有限公司不慎遗失公章43018110142922,财务专用章43018110142924,二枚印章公告声明作废。 ●长沙葆盈企业管理有限公司遗失财务章43010410287031、童小航私章43010410287032声明作废	注销公告 湖南英格莱洗涤技术研究所经理事会决议注销,请各债权人自本公告见报之日起45日内向本单位清算组申报债权,联系人:张德馨,电话18900723862 变更公司名称的公告 根据《保通保险代理有限公司湖南分公司》更名为“云保保险代理有限公司湖南分公司”。特此公告 云保保险代理有限公司 ●湖南分题传媒有限公司遗失公章、财务专用章,声明作废 ●浏阳市松韵艺术培训中心有限公司遗失公章43018110124350、财务专用章43018110124352、伍利群法人章43018110124353,三枚印章公告声明作废。 ●湖南悦思特医疗科技有限公司第二类医疗器械经营备案凭证遗失,备案号:湘长市场监械经营备2021B0477号,声明作废 ●娄底市裕远家工程设备有限公司遗失公章4313000087499声明作废 ●湖南煜达电气设备有限公司遗失公章43010210167574声明作废 ●湖南仁工智能建设工程有限公司遗失公章43010410623048声明作废	注销公告 受委托,我司定于2026年10月20日上午10时-11时(延时除外)在中拍平台对以下标的进行公开拍卖:标的①:株洲市天元区长江北路保利大厦B座303-3、303-4号房地产,起拍价:223.06元;标的②:益阳市赫山区桃花仑办事处康富路社区鑫桃苑3号楼-101a等5套房地产,起拍价:80.63万元;标的展示时间及地点:公告期内在资产所在地公开展示。竞买保证金:标的①44万元;标的②16万元。拍卖标的无资格限制。有意竞买者请交纳保证金【账户:长沙信发拍卖有限公司;开户行:工商银行星沙支行;账号:1901023009024901126】。后持有效证件及转账凭证(以到账为准)于10月19日17时前到长沙县板仓路199号中信信发大厦办理竞买登记手续,逾期不予办理。联系电话:18673167808 王女士。更多详情请关注微信号:信发拍卖	拍卖公告 受委托,我司定于2026年10月20日上午10时-11时(延时除外)在中拍平台对以下标的进行公开拍卖:标的①:株洲市天元区长江北路保利大厦B座303-3、303-4号房地产,起拍价:223.06元;标的②:益阳市赫山区桃花仑办事处康富路社区鑫桃苑3号楼-101a等5套房地产,起拍价:80.63万元;标的展示时间及地点:公告期内在资产所在地公开展示。竞买保证金:标的①44万元;标的②16万元。拍卖标的无资格限制。有意竞买者请交纳保证金【账户:长沙信发拍卖有限公司;开户行:工商银行星沙支行;账号:1901023009024901126】。后持有效证件及转账凭证(以到账为准)于10月19日17时前到长沙县板仓路199号中信信发大厦办理竞买登记手续,逾期不予办理。联系电话:18673167808 王女士。更多详情请关注微信号:信发拍卖	股东会议通知 湖南航天经贸实业有限公司定于2026年9月26日上午10点在本公司召开股东会,本次会议审议事项讨论清算组成立及备案和公司注销事宜。请所有股东接到通知后按时参加股东会,若未按时参加股东会,根据公司法及公司章程有关规定,视同放弃表决权。特此通知!联系人:龙想平,电话18874222032 湖南万牧肉食品有限公司畜禽屠宰改扩建项目环境影响评价第二次信息公示 根据《环境影响评价公众参与办法》,对畜禽屠宰改扩建项目环境影响评价进行第二次信息公示。征求意见稿和公众参与意见表网络链接:https://gongshi.qsyhbqj.com/h5public-detail?id=542151,公众可自2026年9月8日至2026年9月23日采取电话或信函的方式反馈意见,黄总,18942560475,益阳市安化县梅城镇三里村。 ●湖南聚宏建筑设计工程有限公司遗失2019年12月20日核发的营业执照正本,统一社会信用代码91430100MA4Q0YH48D声明作废