

冬季上火,身边食材帮大忙

提示

服用三七粉有忌口

日常服用三七可以起到降三高、防治心脑血管疾病、保护肝脏、提高免疫力等作用。服用三七补血补虚,适合产后术后身体虚弱的人服用。但初次服用三七粉常会出现口渴、四肢无力的症状,症状轻微,这是由于三七粉的活血功效起作用的表现。

月经期间不宜服用三七粉,三七粉活血化淤是第一圣药,月经期间服用,易导致出血过多。

服用三七粉也有忌口,服用三七粉当日,应忌食蚕豆、鱼类及酸冷食物。

据凤凰网

梦遗,女子梦交,足跟作痛,舌红少苔。

中成药:知柏地黄丸、左归丸、大补阴丸、三才封髓丹。

食物疗法:桑葚、黑木耳、黑豆。

脾胃之火

临床表现:消谷善饥,胃中嘈杂,灼热阵痛,牙龈肿痛,口气热臭,口腔溃烂,大便秘结,小便黄赤,舌质红。

中成药:牛黄清胃丸、清胃黄连丸、防风通圣丸。

食物疗法:白菜、梨、豆腐、豆浆、大米。

据《中国中医药报》

天气越来越寒冷了,人们喜欢进温热食物来避寒取暖,于是,麻辣火锅、烧烤肥甘、鱼虾牛羊、火腿及煎炸五辛等热性食品成了冬季的家常便饭。中医认为,实热体质进补容易导致人体阴阳失衡而出现内火旺盛等上火现象。生活中有一些人上火后,总是急于去服用清热药,其实,如果不严重,不妨先用食物来降降火毒。

肝火炽盛

临床表现:头晕胀痛,目赤肿痛,口苦口干,急躁易怒,耳鸣如潮,甚或突发耳聋,失眠多梦,

阳痿早泄,湿疹疱疹,头发油垢,肋肋作痛,小便短黄,白带黄臭,大便秘结。

中成药:龙胆泻肝丸、当归龙荟丸、加味左金丸。

食物疗法:枸杞尖、芹菜、茼蒿、薄荷、黄瓜、荠菜。

肺热炽盛

临床表现:咽喉疼痛,咳嗽痰黄,痰少而黏,痰中带血,鼻衄出血,面部痤疮,口唇干裂,皮肤干燥,大便干结,舌苔黄而干。

中成药:养阴清肺丸、清肺抑火片、黄连上清丸。

食物疗法:鱼腥草、梨、柚

子、白萝卜、莲藕。

心火亢盛

临床表现:面赤颧红,口渴心烦,失眠多梦,口舌生疮,溃烂疼痛,急躁易怒,小便短赤,灼热涩痛,舌尖红,脉数有力。

中成药:导赤丸、久芝清心丸、上清丸等。

食物疗法:苦瓜、莲子、绿豆、草莓、番茄。

相火妄动

临床表现:头痛头胀,眩晕耳鸣,潮热盗汗,口干烦热,腰膝酸软,牙齿疼痛,性欲亢进,男子

煮米饭,是最平常不过的事情,可这件小事若是方法讲究,做出来的米饭会更香。

淘米

大米中的维生素主要在外层,并且溶于水,淘洗太多遍,容易造成营养的损失。因此淘米时,轻柔淘洗一两次就好,不必用力搓洗,也不用热水淘洗。

浸泡

泡一会儿米,蒸煮时米饭的淀粉糊化更加均匀,口感也更好。

在一般室温(25℃)下浸泡30分钟就好;天冷时如果水温较低,可以适当延长浸泡时间至50分钟;但超过70分钟时反而会影响到米饭的口感。

煮饭

喜欢硬米饭就少加水,喜欢口感软糯的米饭,就多加一些水。

梗米和水的比例为1:1.2-1.4;籼米和水的比例为1:1.5-1.7。

按照这个比例煮出来的米饭,硬度和粘性适当,口感比较好。如果在白米中加了粗粮,因为粗粮更吸水,所以需要比纯米饭多加入一些水。除此之外,还有几个小技巧:

1.添油加醋

淘米后加入一点醋,搅匀后再加水煮饭,可以让米饭更松软清香。在煮饭时加入少许油,可以让米饭口感更韧,米粒更有光泽。三口之家煮一顿饭,可以加小半勺油。

2.多焖一会儿

煮好饭之后,焖上15分钟左右,可以让米饭更好吃。

据39健康网

止咳润肺靓汤:白萝卜滚鳕鱼汤

民俗有“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”的谚语。初冬时的萝卜有健胃消食、止咳顺气、生津润肺的食疗功效,立冬节气之后可以多食用白萝卜来预防秋冬季呼吸道疾病和消化系统等疾病。这款靓汤用白萝卜、鳕鱼配以鲜香的茼蒿、健胃驱寒的胡椒粉以及生姜、绍酒等佐料滚汤饮用,汤品香气四溢,鲜甜甘美,清润滋补。

据《玉溪日报》

百菜不如白菜

大白菜因易于保存,价格实惠,受到不少家庭的喜爱,以下是它的一些食疗功效。

1.吃大白菜可以抗癌。

俗话说,百菜不如白菜,大白菜含有丰富的维C和膳食纤维等营养素,且含有一种硒元素,对于消化道、胃肠道、肝脏等肿瘤病人及心脑血管疾病、关节病患者十分有益。

2.大白菜能解酒。

大白菜含有丰富的硒,能帮助肝脏合成谷胱甘肽过氧化物酶,有利于帮助肝脏排解酒精。喝酒的过程中吃些大白菜,有助预防醉酒。万一喝醉了,喝杯大白菜汁(加入10%-15%的糖分),能有效解酒。

3.大白菜能消食

《中药大辞典》中介绍,大白菜能消食下气,治瘴气,止热消咳。这里推荐一款用大白菜预防冬季干燥上火验方。大白菜根3条,冰糖、百合各10克,洗净切片,全部食材(还可加入梨、荸荠等)煮三五分钟,每日服2次。

据搜狐网

柚子皮做菜,润肺化痰

柚子清香,酸甜、凉润,是秋冬食疗养生的首选之品。不光果肉有清肺润肠的功效,就连柚子皮也是不可多得的润肺化痰、治疗咳嗽的佳品。

所以,吃完柚子,皮也不要随意扔掉。

食疗推荐:柚子皮炖鸡

材料:柚子1只(隔年越冬者佳)取皮、山药50克、公鸡1只(约500克)、生姜适量、盐少许。

做法:先将鸡洗净、切块;将柚子皮、山药、生姜加清水适量

与鸡同炖。起锅加盐。

功效:温中益气补肺,下气消痰止咳。适用于肺虚咳嗽,痰热咳嗽,外感表证者不宜。

注意事项:

1.柚子因其性凉,故气虚体弱、脾虚泄泻之人不宜多食。

2.柚子不能与某些药品同服,如他汀类降脂药、抗过敏药、环孢素、钙拮抗剂等。

3.柚子中含有大量的钾,肾病高钾患者不宜食用。

据央视网

冬吃胡萝卜防感冒

胡萝卜具有“小人参”之誉,它吃法多样,且能预防冬季常见的呼吸道疾病,因此特别适合在冬天“进补”。

胡萝卜中的胡萝卜素在各类食物中含量最高,是其他食物的数十倍。胡萝卜素是维A的半成品,食用后可在肠壁和肝脏内通过胡萝卜素转化酶转化成为维A。维A对人体健康具有多方面的维护作用,主要表现为:

1.提高机体对蛋白质的利用率,有利于儿童生长发育。

2.维持正常视觉,防止夜盲。

3.维护上皮细胞组织,增强免疫力,抵御多种疾病,尤其对预防和减少冬季呼吸道疾病作用显著。

4.增强造血功能。

胡萝卜凉拌食用的吸收率低,只有10%,故而在烹饪制作上最好以炖、烧、炒为宜,如胡萝卜炖豆腐、牛羊肉炖胡萝卜、炒胡萝卜丝、烧胡萝卜片等。另外,在炖、烧、炒时最好多放一点油,因为胡萝卜素是脂溶性物质,在油脂中吸收率较高。

据《大众卫生报》

滋补肝肾,提高冬季抗病能力

冬季的特点是阴气盛大、阳气潜藏。在衣食住行方面,除了注意御寒外,可侧重吃滋补肝肾的美食来增强体质,提高在冬季的抗病能力。

脾虚贫血者可吃莲藕、大枣、桂圆、鸡蛋、糯米;气虚体弱者应多吃山药,适当吃一些鳕鱼、鸭肉、乌鸡、羊肉、甲鱼等厚腻的食物以补充更多的蛋白质,有利于合成免疫球蛋白以提高抗病能力。本期推荐美食:

瑶柱豆腐羹



适用人群:面色萎黄、口唇苍白、眩晕乏力人士,特别适合女士。

材料(三人分量):瑶柱60克,

豆腐两大块,大白菜300克,枸杞子20克,盐、花生油、马蹄粉、姜丝和葱粒各少许。

做法:将豆腐切成小块,大白菜切丝备用;瑶柱提前用温水浸泡半小时后,置于冰箱10℃以下两天,待变软后撕成细丝。往汤煲加水约700毫升,加入瑶柱煮沸,再下枸杞子,加入用少量水调匀的马蹄粉,汤水煮至稀糊状后加入豆腐再煮片刻,趁热加入其他材料即可。

点评:瑶柱味道鲜美,所含的营养成分对养血补肾甚有裨益。大白菜是立冬时节上市的菜(也可用绍菜或娃娃菜),常食之可净化血液、疏通肠胃,有助于消化和排泄,减轻肝脏负担。

这款美食适用于大多数人群,但是尿酸高或痛风患者不宜享用。

甲鱼火腩煲

材料(四人分量):甲鱼一只(约750克),火腩(猪腰部分的肉经过腌、烧烤成为烧肉)100克,独子蒜十粒,洋葱一个,生姜片20

克,香菇30克(用水泡软),花生油、盐、豉油、白糖各少许。

做法:去掉甲鱼内脏后斩成小块,洗净备用;洋葱切片,将姜片 and 独子蒜放入砂煲内用油爆香,再加入火腩煮片刻,下甲鱼、香菇和调料,加适量水以文火焖半小时。另将洋葱用油炒至六成熟后倒入锅内略煮即可。

点评:本美食中的香菇属于食用菌类中的养生妙品,它含有香菇多糖,能起到调节免疫功能的作用。甲鱼入肝肾经,是营养价值很高的补益性食材,常食之可强筋健骨。本美食稍厚腻,消化不良人士不宜享用。

据《广州日报》



煲鱼汤别犯这些错

没有处理干净

正确的处理方法是:手的两指伸入鳃中,抠掉鳃,刮掉鳞,剪掉鳍,剖腹,去除内脏。清水洗几次,然后抽掉鱼线。鱼身体两侧各有一条白色的线,叫“腥腺”,这种黏液腺分泌出来的黏液含有带腥味的三甲胺,去掉可减轻鱼的腥味。

中途加水

人们煲鱼汤时易犯一次性放水不够的错误,导致中途加水,影响鱼汤的浓度。煲汤时的用水量至少为鱼本身重量的3倍。如中途确实需要加水,应以热水为好。

炖煮时间太长

鱼肉比较细嫩,煲汤时间不宜过长,只要汤烧到发白就可以了,如果再继续炖,不但会破坏营养,鱼肉口味也会变差。

据人民网

葛花茶保肾护肝

每天少量的饮酒对身体有好处,但每次都喝高就会对身体产生很大的危害,特别是对消化道、肝脏的损伤尤为严重,长期如此,会大大增加患上肝硬化和脂肪肝的可能性。

专家推荐:保护肝脏的最好办法就是戒酒。如果喝醉了,推荐拿葛花茶泡喝。葛花就是葛根的花,它具有醒酒的功效,拿来泡茶可以解酒。

健康提醒:如果喝酒时适当吃些水果,就能稍微减轻酒精对身体的危害。

另外,想要在平时护肝,可以试试白菊花茶和枸杞茶,白菊花和枸杞都有清肝保肝的作用。佛手花和玫瑰花则能疏肝理气,拿来泡茶喝也不错。

此外,嗜酒男平时一定要多吃维生素C含量高的水果,比如橙子、橘子等,维生素B能保护消化系统,也可以适量补充些。饮食要注意避免食用大鱼大肉,这些东西太油腻,容易伤肝。

据《北京晚报》