

春季万物生 吃“芽”正当时

春天的芽苗菜，不论是口味的鲜美度，还是营养素的饱和度方面都有着先天的优势。而适合老年人食用的芽菜也是多种多样，如绿豆芽、黄豆芽、豌豆芽、香椿苗等。

就食用功效来说，绿豆芽味甘性凉，能清热解毒。老年人多吃绿豆芽能滋养五脏、降低血脂、软化血管。黄豆味甘、性寒，对脾胃湿热、大便秘结有非常好的治疗作用。豌豆芽含胡萝卜素、矿物质较高，常吃豌豆芽能更好地预防贫血和动脉硬化。而

香椿味苦性寒，能清热解毒、健胃理气，它对补虚益阳、补肾生发有一定疗效。

在吃芽苗菜的时候，除了吃个应季，还要吃个新鲜。谭汉添表示，市民在挑选芽苗菜的时候，可以先看芽菜的外形，好的芽苗菜应长度在10厘米以内，未长绿叶，芽体自然洁白，有光泽，有清新的豆香味，自然清甜，无化学药剂的刺鼻味道。

另外，芽苗菜的吃法也有一定的讲究。芽菜吃法多样，可炒肉、做上汤，甚至冷盘，但无论何

种做法都不宜加热过久，以免破坏营养成分。

下面推荐几款芽苗菜的养生菜肴。

杞子黄豆芽滚鱼滑

材料:鱼滑 100 克,黄豆芽 50 克,枸杞适量。

做法:黄豆芽洗净备用,姜切碎;将鱼滑做成鱼丸。锅里加入适量水,放入姜,烧开后倒入少许橄榄油。将黄豆芽、枸杞放入大火煮沸。放入鱼滑丸子。煮至鱼丸全部浮上来,调入少许

盐、胡椒粉即可熄火。

鸡丁玉米粒炒绿豆芽

材料:鸡胸肉 100 克,玉米粒 50克,绿豆芽50克。

做法:鸡胸肉洗净去皮切丁,加盐腌制。玉米粒,绿豆芽洗净备用。热锅下油,油烧至六成热时,加入鸡丁。炒至变色后加入1茶匙砂糖和1茶匙豆瓣酱,翻炒均匀。加入绿豆芽、玉米粒继续翻炒至均匀,加入少许清水,盖上锅盖,煮至收汁即可。

据《大众卫生报》



1.去血腥气

因宰杀不当,放血不净,产生体红血腥,可用清水反复漂漂至体白即可。

2.去鸭腥味

除去尾部的鸭膻。体重在500克以内的鸭腥气最重,忌用煮、炖烹调法,适用于卤、红烧等。

3.去豆腥气

豆腐、豆腐干、百页均含豆腥味,可用盐水浸泡后,再用清水浸漂几次。

4.去腥涩味

一些野味食物脂肪较少,多有腥涩味,烹调时多加些香料、糖、酒等,用土豆、胡萝卜、大葱、山药同烧可减少腥涩气味,烹调方法以烤、卤、烧、炒等较好。

5.炸过鱼的油去腥味

把炸过鱼的油放在锅内烧热,加入葱段、姜片和花椒,炸出香味促使腥味分解,然后将锅离火,抓一把干面粉撒入热油中,面粉受热渐渐糊化沉底,吸附了一些溶在油内的腥味,再澄清油底子,去掉葱、姜和花椒,油就没有腥味了。

食物去腥有技巧

据99健康网

滋养肝脏汤水有方

人体肝脏不好对健康的危害非常大,如果肝气不顺,会引发身体的其他器官的不适,如胁肋部胀闷、胃胀、眼睛干涩、烦躁易怒、头痛等。所以,初春养肝护肝,向大家推荐几款食疗方法。

夏枯草煲猪瘦肉

材料:夏枯草 5 克,猪瘦肉 200克,精盐适量。

做法:夏枯草洗净装纱布袋中,煎煮约30分钟,取汁备用,猪瘦肉洗净切片后与夏枯草汁一起放入锅中,加入适量清水,武火煮沸后改为文火煲 1.5 小时。

天麻川芎煲鱼头

材料:天麻10克,川芎10克,鱼头1个,生姜3-4片。

做法:鱼头洗净切开,热锅后放入姜片和鱼头,待鱼头五成熟后加适量水,再放入天麻、川芎,煮沸后改文火煲 1.5 小时,调味即可。

据《老人报》

鱼腥草入茶有益烟民

鱼腥草,又叫折耳根,草味微涩、辛、性微寒,归肺、膀胱、大肠经,有清热解毒、消痈排脓、利尿通淋的功能,常用于治疗肺癰吐脓、痰热喘咳、热痢、热淋、痈肿疮毒。

现代药理研究显示,鱼腥草含有挥发油、癸酰乙醛、鱼腥草素等多种成分,对各种致病的杆菌和球菌有抑制作用,还能提高人体的免疫调节功能。“在临床上,鱼腥草常被用来治疗肺炎、肺脓

疡、慢性气管炎、百日咳和肝炎、感冒、消化不良等,简单入茶,非常适合烟民适量饮用。”唐梁说。

偏方推荐:鱼腥草茶

材料:干鱼腥草20克。

做法:煎水代茶饮用。

功效:清肺化痰、利尿通淋,适于咳嗽黄痰、长期吸烟的人作为清肺之用。但是寒咳、肾虚尿频者以及过敏者不宜。

据《广州日报》

枸杞炖羊脑

近半年,我的老伴经常出现头晕眼花的情况,还有失眠多梦、健忘的问题。邻居以前也有过类似的症状,说老伴是由于血虚引起的头晕,应该用枸杞子炖羊脑来补一补。老伴按照方法服用半个月后,头晕的问题改善了不少。

方法:取枸杞子30克,羊脑1具,葱、姜、料酒、盐各适量。将羊脑洗净放入器皿内,加水、葱、姜、料酒,隔水炖熟,加入食盐调味。佐餐食用,隔日1次。

补血治头晕

专家点评:中医认为,枸杞子性平、味甘,归肝、肾经,有滋补肝肾、益精明目的功效,常用于平补肝肾。

而羊脑性平、味甘,在治疗风寒入脑、头疼久不愈等症状方面有不错的功效。羊脑的营养价值较高,还有润泽肌肤的功效,是女性美容泽肤的上好佳品。两药合用,可在一定程度上治疗血虚头晕的问题,但又稍显药效不足。

据《新民晚报》

对症降火才有效

中医将“火”分为五种,即肝火、心火、胃火、肺火和肾火,还有虚实之分,因此,上火后,一定要先辨清火的位置,是实火还是虚火,才能对症下药。

肝火

春季多见,常表现为面红目赤、烦躁易怒、口干口苦、胁肋胀痛、眼痛等,多为实火,虚火相对较少,可用夏枯草菊花茶降火。

心火

夏季多见,常表现为舌尖疼痛、心烦气躁、心慌心悸、睡眠不好、小便黄赤等,多为实火,可用灯芯草、柿饼、淡竹叶煮水喝。

胃火

实火者常表现为容易饥饿,伴有口臭,大便臭秽、干结等症状,可多食石膏豆腐;虚火者常表现为饥不欲食(肚子饿但不想吃)、没胃口,可用石斛、沙参、麦冬煲汤以养阴清热。

花卉入饌多美味

春季里各种鲜花竞相争艳,人们不仅可以赏花之俏丽,还可以品花之美味。一道道花香使人实现了视觉与味觉的完美融合。

“忽如一夜春风来,千树万树梨花开。”采集新鲜梨花用开水焯一下,再用清水冲泡,不但能清除花中的涩味,还能使花朵不走形。捞出后入盘撒盐、麻油、味精等调料,制成极为爽口的凉拌花菜。梨花还可阴干泡酒,密封避光3个月制成的梨花酒具有润肺、清火、明目的功效。

早春季节,白玉兰傲然绽放

枝头,硕大的花朵素雅洁净,将玉兰花瓣裹上面粉放在油锅中煎炸,不仅爽脆可口,还有润肺、止咳的功效。新鲜玉兰花瓣还能制作蜜饯、熬粥、泡酒。

采集榆钱加入适量玉米粉、黄豆粉、精盐、味精、葱段、姜末等拌匀,再放入锅中蒸熟,这便是北方流行的榆钱蒸菜,不但色味俱全、松软嫩糯,还具有健脾助食的功效。还可以根据不同饮食习惯将榆钱做成糖拌榆钱、榆钱汤、榆钱粥、榆钱饼、榆钱疙瘩汤等美食。

豆渣营养高 减肥又抗癌

很多人爱喝豆浆,但榨豆浆后留下的豆渣却没人过问,一般都是直接丢弃,其实,豆渣的营养和保健作用丝毫不逊色于豆浆。

防治便秘

豆渣中含有大量食物纤维,常吃豆渣能增加粪便体积,促进肠蠕动,有利于排便,可防治便秘、肛裂、痔疮和肠癌。

减肥

豆渣具有高食物纤维、高粗蛋白、低脂肪、低热量的特点,吃后不仅有饱腹感,且热量比其他食物低,所以有助于减肥。

防骨质疏松

豆渣中的钙含量也很多,且容易消化吸收,因此,常食豆渣对防治中老年人骨质疏松症极为有利。

降低血脂

豆渣中的食物纤维能吸附随食物摄入的胆固醇,有效地降低血中胆固醇的含量,对预防血黏度增高、高血压、动脉粥样硬化、冠心病、中风等的发生都非常有利。

据《老人报》

肺火

秋季多见,常表现为咽喉疼痛、口眼干燥、咳嗽、咳痰。实火者咳声重浊、痰黄稠,可用枇杷叶、桑叶煮水,吃杏仁;虚火者声低、痰少或无痰,可适当食用沙参、麦冬、百合等。

肾火

多为虚火,即肾阴虚,常表现为五心烦热、盗汗、遗精、腰膝酸痛等,可服用六味地黄丸、知柏地黄丸等中成药。

据《玉溪日报》

“小楼一夜听春雨,深巷明朝卖杏花。”摘取含苞待放的杏花骨朵用淡盐水浸泡片刻,再用开水焯过放入冰水中保持其娇艳程度,然后与切好的黄瓜丁、食盐等佐料混合拌匀后即可食用。杏花晾干后与杜仲等制成杏花茶,具有活血补虚、美容养颜等功效。

晚春时节一串串一簇簇晶莹的槐花,如雪如玉,将槐花用开水焯一下,制成馅后和面做饼,清香宜人。还可以将槐花用开水烫后用油稍微炒一下,再加入葱及其他青菜拌成馅,用来包包子,是非常不错的美食。

据《联合早报》

● 饮食与科学

冷藏室解冻法 更能锁住肉质新鲜

很多人都表示,冷冻肉经过冻结,吃起来口感没有新鲜肉那么好。但如果科学解冻,冷冻肉也能吃出新鲜。在解冻的时候,可将要解冻的食材提前一天从冷冻室中取出,放在冰箱的冷藏室里,等化冻后再拿来烹调,这样解冻的肉,鲜味损失最小。其次,解冻后的肉还要进行腌制,冻肉化好后切片,先加入少许盐、料酒,再放入蛋清,最后放入淀粉抓匀。用这些材料将解冻后的肉“养一养”,不仅口感好,更能防止冻肉中水分及营养流失。

最后,在炒的时候,可先炒肉再捞起控油,然后再炒青菜至断生后加肉炒几下快速出锅。这样烹调不仅肉会很嫩,青菜的口感也很好。

据《保健时报》

吃杏仁、黑巧克力 可降低胆固醇

一项新研究发现,在饮食中加入杏仁,可降低受试者体内的低密度脂蛋白(LDL,即“坏”胆固醇)。研究显示,LDL在血管沉积会导致血栓,增加7%的心脏病风险。美国心脏病协会的一份报告则表明,同时吃杏仁、黑巧克力以及可可,可以减少LDL导致冠心病的风险。此前的研究也表明,杏仁和黑巧克力均有降低血糖、血压、胆固醇等功效,对心脏健康有益。

然而,这并不意味着人们就可以敞开肚皮吃杏仁和巧克力了。纽约注册营养师萨曼莎表示,这些食物可以对抗炎症,为人体提供膳食纤维和健康脂肪,但还要适度饮食。同时要少吃薯条、快餐、糖果、曲奇饼之类不健康的食品,保持整体健康的生活方式。

据《环球时报》

● 健康问答

膏方调补未必在夏天

有种说法是“冬病夏治”,那膏方的服用季节是不是一定要等到夏天呢?

现在有的中药房在一年四季均有加工膏方,实际上膏方四季可吃。只是膏方的用药得考虑到季节性问题,很多慢性病病人可以反季节吃膏方,比如过敏性鼻炎、哮喘、慢性支气管炎等,这些病好发于冬天,以寒证、虚证居多,患者多为阳虚体质的人。夏天阳气旺,在夏天吃温补性质的膏方,顺势调治,能提高机体的免疫力,有助于根治和缓解,从而达到“冬病夏治”的目的,但是,膏方多数情况下需要根据食用者的体质、季节等调配,在春季更适合平补,因此会适当用一些药性平和的中药制作膏方,避免出现上火、滋腻的情况。

据《兰州晨报》