



春天养好肝,健康一整年

# 4款护肝美食,你吃对了吗?

“春应在肝”,肝脏在春季时功能也更活跃。一些肝病患者,往往在春季有不适感,致使肝病加重或复发,这都是季节对机体影响的一种

反应。因此,初春养生以养肝护肝为先。河南省中医院肝胆脾胃病科李鲜主任医师认为,春季养肝,可以根据自身的体质特点选择食物。

春季养肝药膳选择的主要原则是“减酸增甘,以养脾气”,相“食”而动。以下几款药膳,养肝护肝颇有疗效。

## 杞枣鸡蛋汤

枸杞子 30 克,红枣 10 枚,鸡蛋 2 只。将枸杞子洗净,红枣洗净去核,一起放于砂锅中,加清水适量烧开后,加入鸡蛋煮熟,调味即可。此款药膳补肝肾,健脾胃,滋阴润燥,养血除烦。适用于肝肾亏损、脾胃虚弱者以及慢性肝炎患者。枸杞子味甘,性平,功能滋补肝肾,益精明目。红枣能补中益气,养血安神。

## 猪肝枸杞子汤

猪肝 100 克,枸杞子 30 克。将猪肝与枸杞子一起滚烫,调味即可。具有补肝、养血、明目的作用。

## 丹参黄豆汤

丹参 10 克,黄豆 50 克,蜂蜜适量。把丹参洗净,黄豆用水浸泡 1 小时。将丹参、黄豆放入砂锅中,加水适量煲汤,至黄豆烂,拣出丹参,加蜂蜜调味即可食用。可以补虚养肝,活血祛瘀。丹参味苦微温,活血祛瘀,安神宁心。黄豆能健脾宽中、益气和中、生津润燥、清热解毒,利于补虚养肝。

## 红枣花生汤

红枣 50 克,花生 80 克,冰糖 50 克。将红枣、花生洗净,同放砂煲内,加清水适量,武火煮沸后,改用文火煲至花生熟烂,加入冰糖再煲片刻,即可食用。具有补脾和胃、养血止血的功效。

另外,春季因时养肝可避免暑期的阴虚,有目的地根据医生的推荐选择一些柔肝养肝、疏肝理气的中药和食品,中药如枸杞、郁金、丹参等,食品如大枣、豆豉、葱、香菜、花生等灵活地进行配方选膳。(据人民网)

## 商城葱烤鹌鹑



鹌鹑原是一种野生禽类,古称鹑、鹑母等。其体形酷似鸡雏,头小尾秃,地栖性强,为杂食性候鸟。“要食飞禽首推鹌鹑”。鹌鹑肉鲜美可口,系野味之珍,且含有丰富的蛋白质、脂肪和矿物质。营养价值甚高。同时,鹌鹑还可药用,《本草纲目》认为其有“补五脏,益中续气,实筋骨,耐寒暑,消结热”之功效,为养生之佳品。

鹌鹑踪迹几乎遍及全国,商城县北、中部丘陵地的杂草、灌丛、竹园中多有此禽。捕鹌者惯于夏季夜晚张网设伏,网内置母鹌为引诱捕公鹌,活卖于市场。洒肆饭馆买下活鹌后置于笼内,随时备用。商城对于鹌鹑的烹制方法较多,尤以“葱烤鹌鹑”驰名南北。其制作过程是:一、取活鹌八只就地摔死,剥皮去脏,洗净沥干后以利刀卸开,并用刀背将鹌骨砸碎,加盐少许腌十余分钟,再以鸡蛋清、面粉、料酒拌匀。二、锅内加油烧至七成热时,将鹌鹑下锅炸成金黄色捞出。再将断葱五六节入锅炸黄。三、箴去锅中之油,将炸好的鹌鹑放入锅内,兑上半勺纯鸡汤,加入姜片、味精、除去葱,挂汁盛盘。此法烹制的鹌鹑,骨酥、肉嫩,鸭味飘香。

商城烹鹌技艺历史悠久,盛于清代。其时,商城籍京官甚多,且有官居高位者,遂将宫廷御膳烹法传入商城,与商城传统做法融于一炉并有所创新,自成一统。目前,商城尚有数名老厨师可操刀献艺。青年厨师经老辈传授亦可掌勺,传统烹鹌技艺后继有人。(安安)

## 瘦身美容两不误的无糖水果

水果,是大家时常都会吃的,它能补充人体所需的营养。但是有些想要减肥或者是血糖高的人就比较适合吃一些无糖水果。想知道无糖水果有哪些以及常见的无糖水果有哪些吗?那就一起来看看吧。

**番石榴** 番石榴是热带果树,原产美洲,是亚热带名优水果品种之一。成熟果实淡绿色,清香可口。番石榴果皮薄,黄绿色,果肉厚,清甜脆爽,心小籽少,果实营养丰富,含较高的维生素 A、C、纤维质及磷、钾、钙、镁等微量元素。

另外果实也富含蛋白质和脂质。常吃能抗衰老,排出体内毒素、促进新陈代谢、调节生理机能、常食保身体健康,是糖尿病患者最佳水果。

**木瓜** 木瓜素有“百益国王”的美称,是含营养成分最丰富的水果,它含有丰富的木瓜酵素,凝乳酶,胡萝卜素等,并含有 17 种以上的氨基酸及多种营养成分。具有预

防高血压、肾炎、便秘,和助消化、治胃病的功效,对人体有促进新陈代谢和抗衰老的作用,所含的木瓜酵素能促进肌肤代谢,帮助溶解毛孔中堆积的皮脂及老化角质,让肌肤显得明亮清新。

木瓜所含的奇墩果成分,是一种具有护肝降酶,抗炎抑菌,降低血脂等功效的化学成分。

**雪莲果** 产于云南,是一种纯天然绿色食品,果肉晶莹剔透,脆甜爽口,富含多种人体必需的氨基酸、维生素、蛋白质及钙、锌、镁等多种微量元素。

雪莲果果寡糖含量是所有植物中最高的,果寡糖甜度高,热量低。富含水溶性纤维,其碳水化合物却不为人体吸收,因此很适合糖尿病人以及减肥者食用。

而且具有调理肠胃,促进消化,润肠通便,保护和提高胃肠道功能,还可以调理血液、清除高血



脂,降低血糖、血脂、血压,有效抑制胆固醇和糖尿病。

**柚子** 在平时生活中适当多吃些柚子,不仅不会导致肥胖以及血糖升高,同时还具有降血糖的功效。

我国中医指出,柚子性寒味甘、酸,适当食用具有下气消痰、健胃消食的作用,除此之外对各种原因所引起的水肿疼痛、咽喉红肿等症都具有很好的治疗功效。

柚子的食用方法太多了,除了可以直接食用之外,还可以将柚子榨成果汁来饮用。

(据中华美食网)

## 梅干有助预防骨质疏松

据新华社电最新一期英国《科学报告》杂志发表的一份报告说,小鼠实验显示,日常多食用富含天然抗氧化物质的干制梅子有助预防电离辐射引起的骨质疏松。骨质疏松问题一直以来困扰长时间执行太空任务的宇航员和接受放射治疗的癌症患者。

研究人员在实验中将雄性小鼠分组,并在它们的日常饮食中分别加入抗氧化剂混合物、有抗氧化作用的二氢硫辛酸、消炎药布洛芬以及梅干,然后将它们置于放射治疗常用的伽马射线或模拟空间辐射环境中观察。结果发现,与其他组小鼠相比,饮食中加入梅干的那组小鼠体内与骨吸收相关的骨髓细胞基因表达被有效降低,而且进食梅干的小鼠即便在辐射环境中也没有出现骨质大量流失的现象。骨吸收是指在较低的应力水平下,骨组织的体积和密度逐渐发生下降的生理行为。

报告说,目前这只是一个初步成果,接下来还需分析梅干中哪种有效成分能防止骨质流失,并且还需要在人体上进行相关验证。

(据人民网)