

# 节后去油腻 药茶来帮你

春节期间,免不了大鱼大肉,油腻的东西吃多了,会给肠胃造成负担,这种情况下可喝点去油解腻的茶。

**洛神花茶,健胃解渴。**洛神花,又名玫瑰茄,性味酸凉,相对其他花茶而言,洛神花含有较丰富的有机酸,能促进胃液分泌,可助消化。不过,由于洛神花茶偏酸,因此切忌空腹饮用;胃酸多的人不宜喝;洛神花茶有利尿作用,肾功能不好的人也不宜多饮。

**陈皮茶,理气促消化。**陈皮又名广陈皮、橘皮、桔皮。中医认为,陈皮有理气健脾、燥湿化痰的功效,适合胃部胀满、消化不良、食欲不振、便秘、咳嗽多痰等症状的人服用。陈皮含有挥发油、橙皮甙、维生素B、维生素C等成分,能温和刺激肠道,有助促进消化液分泌、增进食欲。需要注意的是,陈皮偏温燥,气虚体燥、阴虚燥咳及内有实热者要慎用。

**茉莉花茶,和中下气驱寒积。**《本草再新》中记载:“茉莉花茶能清虚火、去寒积,治疮毒、消疔瘤。”中医认为,茉莉花茶具有理气、开郁、辟秽、和中等功效。临床上,对于因寒邪导致的消化不良,饮用茉莉花茶有辅助治疗的效果。但茉莉花茶性味偏温,不适合多饮。



**焦山楂茶,消食导滞。**中医认为,山楂炒焦后的酸性减弱,苦味增强,用于肉食积滞、胃脘胀满、泄痢腹痛等症有很好的缓解效果,并可治疗高血脂症等。焦山楂泡茶的口感不如新鲜山楂,食用时可加入一点红糖或焦麦芽,既可改善口味,又可加强效果。需要提醒,不是所有食积都适用焦山楂。由于山楂只消不补,所以脾胃虚弱、胃酸过多等消化系统疾病患者及服用滋补药品期间不太适合饮用。另外,山楂有活血化瘀的作用,含有有机酸,能收敛和收缩子宫,妊娠

妇女或先兆流产者勿食。

**鸡内金茶,消酒积、健脾。**鸡内金,俗称鸡肫皮。市面上,我们能见到的鸡内金有三种:一是生鸡内金,通过洗净,干燥制得;二是炒鸡内金,取净鸡内金,清炒至鼓起,本品表面暗黄褐色至焦黄色;三是醋鸡内金,取净鸡内金,清炒至鼓起,喷醋,取出,干燥制得。生鸡内金善消症、消石;醋鸡内金疏肝助脾;炒鸡内金则可消食健脾并举。《本草纲目》记载其能治“小儿食积,疗大人淋漓反胃,消酒积”。适合因饮酒不适导致的消化不良。(据人民网)

## “一高二低”选酸奶

酸奶种类这么多,应该怎么选?很多人都有这个困扰。建议大家挑选时认准“一高二低”。

**高蛋白。**根据相关标准要求,酸奶的蛋白质含量不能低于2.9克/100克,而风味酸奶(果味、巧克力味等)蛋白质含量不能低于2.3克/100克。有些产品蛋白质含量 $\geq 1.0\%$ ,它们并不是酸奶,而是牛奶加水、糖、香精、酸味剂或发酵剂制成的,叫酸乳饮料或乳酸菌饮料,含糖量往往较高,建议少喝。需要说明的是,有些酸奶为了增加蛋白质含量会加入一些乳清蛋白粉,这些成分同样来自牛奶,而且比酸奶中富含的酪蛋白更容易消化吸收,可以放心购买。

**低糖。**为了调和酸味,大部分酸奶添加了糖或者人工甜味剂。一般情况下每100克无糖酸奶含有4克~6克碳水化合物,这是天然存在于牛奶里的乳糖,所以总碳水化合物减去乳糖差不多就是添加糖的含量了。建议大家尽量选择总碳水化合物接近乳糖含量的酸奶。

**低温。**酸奶是经过乳酸菌发酵的乳制品,根据是否经过巴氏杀菌热处理,可以将其分为低温活菌型酸奶和常温杀菌型酸奶。需要说明的是,由于常温酸奶中的微生物被灭活,保质期延长,因此其缺失了很多传统酸奶与益生菌相关的健康功能,但是乳制品中最重要的蛋白质、钙以及多种维生素不会有很大变化。如果为了兼顾营养与方便,或者身体不适合喝凉酸奶,常温酸奶是一个不错的选择。没有以上问题,建议选择低温、保质期较短的酸奶,有助于摄入更加丰富的益生菌成分。

(据人民网)

## 玉子虾仁

每周  
一菜



### 一、原料:

日本豆腐2袋,鲜虾15只左右,青豆少许,酱油、盐、香油、淀粉、水适量。

### 二、做法

- 1.鲜虾清洗后挑出沙线去除表皮。
- 2.轻轻把日本豆腐放到案板上,切成1厘米厚度的片状。
- 3.把切好的日本豆腐均匀摆入盘中,豆腐表面各摆放一只虾仁。装点青豆,撒少许盐,准备入蒸屉。
- 4.上锅蒸,锅开后三五分钟即可,保持豆腐与虾鲜嫩的口感。
- 5.把蒸出来的水分倒入碗中,加少许淀粉调均匀。如果水分过少,可适量添加少许冷水。把水淀粉倒入锅中,加入少许酱油,待形成薄薄的芡汁之后关火即可。
- 6.把芡汁倒入小碗,浇在蒸好的玉子虾仁上,有点小造型的玉子虾仁就可以上桌待客了。

(综合)

## 煲汤,一个半小时就够了

很多家庭喜欢煲汤,俗话说老火靓汤,就是说长时间慢火煲煮的汤味道更鲜美。那么煲汤时间越久,汤中营养成分会越高吗?

肉虽富含蛋白质,但在煲汤过程中,只有小部分溶到汤中。食材中的矿物质与维生素,即使长时间炖煮,进入汤中的含量也很低。有些人认为,长时间炖煮骨头汤,会让骨头中的钙溶到汤中,从而起到补钙效果。中国注册营养师陈彩霞告诉记者,骨头中钙是以磷酸钙的形式存在,几乎不溶于水。就算经过再长时间,汤中的钙含量还是很低。因此整体来说,煲汤时间越长,溶入汤中的营养物质并没有太大变化,靠喝汤来补充营养是不明智的。

煲汤时间长,肉中部分蛋白质会发生水解,释放氨基酸,与其本身的部分氨基酸一起进入汤中,从而产生鲜味,同时脂溶性香味物质也会溶解在汤中。因此炖煮时间越长,汤的确越鲜美。也就是说,白色浓汤里脂肪和风味物质很丰富,但蛋白质和钙等营养成分含量很低,肉口感会变差。

煲汤多久,才能口味鲜且肉质美?中国食品发酵工业研究院选取典型煲汤食材进行研究:乌鸡、排骨、老母鸡、猪蹄。研究表明,随着煲汤时间从2小时延长到5小时,蛋白质溶出量仍然很少,而且其中易被人体吸收的小分子蛋白质比例也偏低。同时,脂肪溶出量逐渐升高,因此煲汤时间不宜太

长。上海食品科技学校的研究表明,排骨、老母鸡、猪蹄煲汤1.5小时左右基本可达到较高的营养价值,继续加热,汤中的营养素含量上升幅度明显减慢,煲汤6小时~7小时费燃气费精力,从汤中获取的营养物质也没有显著提升。煲鲫鱼汤,因鱼肉比较细嫩,煲汤时间更不宜过长,只要汤烧到发白就可以。再继续炖不但破坏营养,鱼肉也会变老变粗,口味不佳。如果汤里要放蔬菜,需开汤下菜,即等汤煲好后放入蔬菜,软烂即可,从而减少维生素的损失。

因此煲汤应兼顾口感和营养,一个半小时左右就够了。喝汤同时吃些肉,营养摄入更全面。

(据人民网)

## 吃柑橘类水果 可预防胰腺癌

胰腺癌发病隐匿、治疗困难,被称为“癌中之王”,近年来,其全球发病率始终保持上升趋势。此前有关食疗法抗癌的研究较多,但胰腺癌与饮食习惯的关系尚不明了。最近,日本国立癌症研究中心社会与健康研究所一项新研究发现,平时多吃一些柑橘类水果,可降低胰腺癌发病风险,从而起到预防作用。

研究小组对9万名男女展开为期17年的跟踪调查。按照居民日常食用的17种水果和29种蔬菜摄入量,研究人员将参试者分为4个组进行对比分析。结果发现,多吃柑、桔、橙、柚四种柑橘类水果,对降低胰腺癌发病率效果最明显。

研究人员认为,食用水果之所以能够降低胰腺癌发病风险,主要是因为水果中含有维生素等抗氧化成分,柑橘类水果中的维生素C含量尤其高。专家提示,有胰腺癌家族病史的人群平日应减少吸烟,并尽可能多吃水果。

(据人民网)