

吃花该提上日程啦

桃花、樱花、槐花……你最爱吃哪个?

一进入三月,各种花次第开放,踏春赏花自然不能少,但是吃花也应该被提上日程了。

桃花推荐指数:★★★

陕西中医药大学第二附属医院营养室主任辛宝:唐冯贽《云仙杂记》中写道,“洛阳人家,寒食装万花舆,煮桃花粥。”清孔尚任《桃花扇·寄扇》:“三月三刘郎到了,携手儿下妆楼,桃花粥吃个饱。”

从中医角度来说,桃花入心、肺、大肠。桃花可利水,活血,通便。桃花粥消肿满,下恶气,利宿水,消痰饮积滞。桃花微苦,入粥最好调味。准备山桃花10克,低蛋白大米150克,山药20克,干枣20克,蜂蜜等其他配料适量。

新采的桃花,无比鲜嫩,干枣、香蕉、山药等做配料,锅中加入约1升冷水,将粳米放入,先用旺火烧沸,搅拌几下,改小火熬煮成粥,然后加入桃花、蜂蜜,略煮片刻,即可盛起食用。

该桃花粥调治便秘效果好,可隔日服一次。最好能够在早餐时趁热服用。通便即停,不宜久服。桃花偏凉,适用于肠胃燥热便秘。至于其他的所谓减肥、美容功效不可盲信。经期禁用,如果是月经量比较多的患者,最好能够停止服用。

另外,在熬煮桃花粥时,最好选择新鲜的桃花,这样效果更好。以鲜桃花而言也不是人人都可以食用,小孩、孕产期和过敏体质的人应慎用。

樱花推荐指数:★★★★

河北省人民医院营养科王恺:三月也是樱花争相绽放的季节,但是它的花期极短,得趁这个时机尽早吃。新鲜的樱花有很清新淡雅的香气,有一点微苦,并不适宜直接吃,得多下点功夫。

樱花是日本的国花,他们不仅将赏樱花当作每年必须的活动,还会利用樱花做出樱花渍物、樱花酒、樱花茶、樱花面等多种春季特色时令食物。另外,还有樱花果冻、樱花冷面、樱花饭团等,还有一些甜品或者饮料也会主打樱花口味。

其中,最多的吃法就是盐渍樱花,通常是采摘后清洗,去除水分,加盐浸渍2天至3天,去除腌渍后水分加入青梅醋,再一次控水阴干后加盐于罐内储存。日后可泡水喝或用它来做一些其他美味,仍然可以看到“绽放”的樱花,“延长”它的花期。不过,经过盐渍后,盐含量就高了,吃它的花,还得注意控制其他来源的盐摄入量。

槐花推荐指数:★★★★★

潍坊医学院附属医院临床营养科宋晓娟:记忆中,每年一到三四月份,树上的洋槐花就开了,闻起来很香,吃起来很甜,那个时候,奶奶就会给我们这些馋猫做洋槐花的美食。

小时候,吃洋槐花都是直接从树上弄下来不洗就往嘴里塞,迫不及待想尝到这美味,现在想想,那样做是极不卫生的。现在吃洋槐花更多了一份理性,把摘回来的洋槐花先泡着洗一下,沥干

水,然后和上一些面粉,可以是精白面粉,讲究点的会用粗粮面,粗细搭配着吃,用手使劲揉到融为一体,放在锅里蒸30分钟就可以吃了。

现在知道,洋槐花不光好看好吃,也是很有营养“内涵”的。除了含有B族维生素以及铁、镁、硒等微量元素外,更重要的是含有很多黄酮类化合物等对健康有促进作用的生物活性物质。

而且,吃法也不局限于蒸食,还可以熬汤、煮粥、包饺子,和鸡蛋炒着吃,烙饼和海鲜一起吃,配料不同,味道也各有特色。

梨花推荐指数:★★★

营养师常静:梨花,春季开花,花色洁白,如同雪花,具有浓烈香味。果儿除可供生食外,还可酿酒、制梨膏、梨脯,以及药用。在这个季节,吃一盘凉拌梨花,水果蔬菜都有,在保证营养的同时还可以减肥,美味与低脂同在。

新鲜梨花50克,另外再多准备一些其他食材,黄瓜1根、樱桃萝卜5个至6个、大蒜1瓣、魔芋丝100克、盐1克、醋5克、香油3克。梨花用盐水浸泡,洗净,焯水捞出备用;黄瓜和樱桃萝卜拍碎切段,大蒜切末;魔芋丝焯水,捞出放凉;把全部的食材混合,放入盐、醋和香油,搅拌均匀即可。

提示:如果自己动手做鲜花食品,最好采集郊区远离污染的花朵。而且,有些鲜花不适合虚寒体质的人服用,如果长期食用,应先到正规医院咨询医生。

(据人民网)

走路时嚼口香糖 心脏更健康

据美国《医学日报》报道,日本早稻田大学的科学家发现,边走路边嚼口香糖有助增强心脏功能,特别是对中老年男性来说益处较大。

研究人员选取46名21岁至69岁的参试者,要求他们参加两项随机对照试验。第一组参试者先吃两粒口香糖(每粒热量约13千焦),他们以正常速度行走15分钟,边走边嚼嚼口香糖。第二组为对照组,参试者同样步行15分钟,走路前他们服用一种与口香糖成分相同的粉末。两组参试者休息1小时后再次进行15分钟步行。试验前后,研究人员测量了参试者的静息心率、行走时平均心率、行走距离以及行走速度,并用平均步速和体重来计算步行过程中的总能量消耗。

结果显示,咀嚼口香糖的人在行走时的平均心率明显高于对照组,这说明他们的心脏功能得到了更好的锻炼效果,因为运动时心率加快,静息心率也会随之减慢。研究人员表示,走路咀嚼口香糖的中老年男性参试者在心率变化和身体总能量消耗方面显示出了最积极的转变。

专家认为,咀嚼口香糖可能在某种程度上帮助心脏节律和运动节律同步。这一过程被称为心脏运动同步,它对于改善老年人心脏健康的功效远大于年轻人。

(据人民网)

蒸草莓治干咳

干咳常出现于感冒后期、急性支气管炎、急性咽炎等病症,患者咳嗽时无痰,或痰少而黏,常伴咽干、喉痒、鼻燥、口渴、舌红少津等症状。现正值草莓上市,推荐一个用草莓缓解干咳的食疗方:取新鲜草莓100克、冰糖30克,装入碗中,用蒸锅隔水蒸20分钟左右,每日三次。

中医治疗干咳,以滋阴润燥、清热解毒为原则。草莓味酸甘,性凉,入肺、脾经,有清肺健脾、润燥生津、利咽止咳、利尿等功效。患风热咳嗽、咽喉肿痛、声音嘶哑等患者,多吃鲜草莓能有很好的清热解毒、滋阴润燥、利咽止咳等作用。老人若有阴虚舌燥、咽干燥咳的症状,将鲜草莓洗净榨汁,调入适量蜂蜜拌匀,再加适量冷开水饮用,也具有较佳的养阴止咳之效。冰糖性味甘平,能养阴生津、润肺止咳,且扶正养阴,有助缓解肺燥咳嗽、干咳无痰或咯痰带血等症状。二者合用,有滋养阴液、润肺止咳的作用,适用于各类阴虚伤津、燥热伤肺导致的干咳。近年研究发现,草莓还有较强的抗癌功效,患者化疗后,出现口腔炎、咽干、食欲降低等并发症,多吃草莓能缓解这些副作用,很适合作为癌症患者的辅助治疗食品。

鲜草莓面市时间短,除鲜食外,也可速冻或加工成果汁、果酱存入冰箱,随取随吃。

(据人民网)

番茄焖大虾



一、原料

大虾500克,番茄酱2汤匙,姜、料酒、冰糖、芝麻、油、盐适量。

二、做法

1.解冻的大虾用剪刀剪去虾须、虾腿以及虾头,虾背剪开,用牙签从虾背的二三节处挑出虾线;

2.洗净的大虾用料酒、姜丝、少许盐腌制

10分钟;

3.热锅凉油,油热后放入大虾,中火煎至虾壳变红,出现红油后,翻面,煎至虾壳酥脆,盛出备用;

4.锅中红油里倒入番茄酱,翻炒均匀后放白开水、冰糖,煮滚热。倒入大虾,焖3分钟左右,待大虾入味,收汁,出锅撒些芝麻即可装盘食用。

(据人民网)