

## 盛夏清热有妙招

# 这些食物帮你安然度夏

人在盛夏出汗多、消耗大,要靠饮食养生来弥补。面对琳琅满目的食品,怎么吃才能在满足味蕾的情况下,又能吃出健康呢?大家不妨试试这些食物。

鸡肉,低脂健脾。俗话说“入暑三伏,一伏一对童子鸡”。夏季炎热,讲究清补,鸡肉温中健脾、补气补血,脂肪含量相对较少,却含有大量易于消化的蛋白质,最适合夏季食用。鸡肉最好清炖,炖好后将鸡汤上层的油撇掉,吃肉喝汤。在阴雨绵绵的南方地区,可加入生姜、红枣等一起炖,因为姜能开胃、健胃,红枣补脾,对健康有益。

蔬菜汤,补充矿物质。夏季出汗会造成人体矿物质流失,不妨喝些蔬菜汤,补充水分和丢失的矿物质。比如,萝卜汤、菠菜鸡蛋汤、白菜豆腐汤都是不错的选择。烹饪时少放油和盐,蔬菜的分量适当多一些。需要提醒的是,一定要吃菜喝汤,光喝汤是难以补足营养的。

苦瓜,解热祛暑。苦瓜算得上炎夏第一瓜,味苦性凉,又利于消化,可清热泻火。苦瓜热量低,有助于减重。其所含的苦瓜皂苷有类似胰岛素的作用,还能降低甘油三酯和坏胆固醇的水平。不习惯吃苦瓜的人,可以用开水焯一下,能去除苦味。

竹笋,去积食。笋类是中国人的传统佳肴,其中竹笋的膳食纤维、B族维生素等营养素含量丰富,能去积食、防便秘。竹笋味香质脆,能清热消痰,适合夏季食用。拌笋丝、竹笋鸡汤都是不错的做法。

莴笋,消水肿。莴笋略苦,

### 吃三肉

鸭肉,清补佳品。中医认为,鸭肉性偏凉,常吃可消暑滋阴、健脾化湿、补益虚损,是夏季清补佳品。鸭肉的蛋白质含量也较高,脂肪含量略高于鸡肉,不饱和脂肪酸的含量高于畜肉。酸萝卜老鸭汤、腐竹烧鸭、山药炖鸭都不错。

瘦猪肉,含铁大户。猪肉是中国人最常食用的肉类,夏季餐桌上自然也少不了。瘦肉不仅脂肪含量较五花肉和肥肉低,而且含有大量优质蛋白和矿物质。作为红肉,瘦猪肉中含有丰富的铁,能有效改善缺铁性贫血。瘦猪肉除了可与青椒、辣椒、青菜等一起炒着吃,还可以煲汤,比如用虫草花、沙参、百合等煲汤,清补效果好。

### 吃三汤

米汤,促进食欲。夏季食欲差,可以喝点稀米汤,能促进消化系统运作。但精米汤营养单一,缺乏多种维生素,不妨加入小米、燕麦、薏米等粗粮或豆类,也可以加点枸杞、

红枣等,不仅口味更佳,还能补充B族维生素及膳食纤维。绿豆汤,止渴消暑。夏季每个家庭都少不了绿豆汤。绿豆味甘性寒,能清热解暑、利尿消肿,特别适合缓解炎夏之苦。煮绿豆汤可加入荷叶、百合等,喝汤吃豆皮,能消热疮、止痒子。

### 食三瓜

丝瓜,清热化痰。丝瓜因性味苦甘,清凉微寒,具有清热化痰、凉血解毒、解暑除烦的功效。丝瓜的肉质鲜嫩,做汤、炒肉均可。

冬瓜,利尿消肿。冬瓜味

甘性微寒,有消暑解热、利尿消肿等作用,是一种极好的药食兼用食材。其含水量较高,富含矿物质和维生素,能有效补充夏日流失的水分及营养素,帮助人们度过湿热难耐的日子。推荐一道冬瓜薏米煲鸭子,味道鲜美,一般人群均可食用。

### 用三笋

但味道清新,有助于刺激消化酶的分泌,增进食欲。莴笋含钾量较高,能消除水肿。莴笋可以凉拌、烧、炒,还能加工成酱菜、泡菜。

芦笋,抗疲劳。芦笋的各类营养物质搭配合理,尤其是氨基酸比例恰当,对夏季容易出现慢性疲劳有改善功效。芦笋中水溶性维生素较丰富,不适宜过度烹煮,最好焯水后清炒或凉拌。

(据人民网)

## 新蒜腌着吃 陈蒜当调料



每年新蒜上市,总有很多人问,新蒜跟陈蒜啥区别,发芽了还能不能吃?中央国家机关烹饪协会副秘书长侯玉瑞告诉记者,新蒜和陈蒜在外形、口感、烹调方式上都存在一定差别。

从外形上看,新蒜比陈蒜颜色白。新蒜的蒜肉光滑呈白色,且蒜皮和蒜肉水分充足;而陈蒜因长时间放置,水分流失较多,蒜皮干、易脱落,蒜肉呈黄白色。

从口味上说,陈蒜比新蒜辣。大蒜素是大蒜的主要辣味来源,它平常是以蒜氨酸形式贮藏在蒜瓣中,碾碎后才会形成对胃肠道具有刺激作用的大蒜素。大蒜素具有杀

菌、降血脂、抗癌等功能。陈蒜中的蒜氨酸较多,口感偏辣,杀菌和防癌作用更好。

从烹调方法说,新蒜适合腌制,陈蒜适合当调料。新蒜水分足、口感脆爽,更适合生吃和腌制,如糖蒜、泡蒜等。陈蒜味香且辛辣,通常在做菜时当调料,如制成蒜泥、蒜蓉入菜,也可以用来爆锅。

只要蒜瓣本身没有发霉变色,发芽的大蒜也能吃。不过,发芽了的大蒜因为把营养给了“新生命”,自己难免就萎缩、干瘪,食用价值大大降低。所以,如果发现大蒜发芽了,不如栽培起来,吃长出来的蒜苗。

(据《生命时报》)

## 橙香鱼块



每周一菜

### 一、原料:

鱼肉 200 克、鲜橙 2 个、鸡蛋黄 1 个、淀粉 30 克、盐 1/4 茶匙、料酒 1 汤匙、番茄沙司 1/2 汤匙、白醋 1 汤匙、白砂糖 3 茶匙、植物油适量

### 二、做法:

- 1.将鱼肉用利刀斜切,片成 8 毫米左右的厚片,用盐、料酒将鱼片抓匀,腌制 10 分钟;
- 2.放入鸡蛋黄,将鱼片抓至均匀裹上蛋黄,放入 30 克玉米淀粉,将鱼片均匀沾上粉;
- 3.取 1.5 个鲜橙用榨汁器榨汁备用,将鲜橙汁加白砂糖、白醋、番茄沙司在碗内调匀制成味汁,1 茶匙玉米淀粉加 1/2 汤匙水在碗内制成水淀粉;
- 4.锅内热植物油加热至 170℃,放入鱼片用大火炸至表面金黄色捞起,重新将锅内的油烧热,放入鱼片用大火炸约 30 秒即可捞起;
- 5.锅内留 1 汤匙植物油,将味汁倒入锅内小火煮至砂糖溶化,加入调好的水淀粉勾芡,一边小火煮一边用锅铲搅动,直至酱汁变浓稠,将煮好的酱汁趁热淋在鱼块上即可。

(据《齐鲁晚报》)

## 这些食物能护发

现在,市场上养护头发的产品越来越多。鲜为人知的是,调整饮食也能起到一定作用。近日,美国“MSN 健康生活网”载文,总结食物中的护发“高手”。

鸡蛋。头发的主要成分是蛋白质。鸡蛋中含有丰富的蛋白质,还有大量生物素。这些营养素能防止脱发,促进头发的生长。此外,有研究发现,蛋黄里含有一种“毛发生长刺激剂”,有助毛发细胞的修复和生长。

胡萝卜。胡萝卜可以刺激头皮分泌一种天然的皮脂油,能让发根保持健康。此外,胡萝卜还富

含胡萝卜素,其能在人体内转化为维生素 A,这种营养素能够改善头皮干燥等问题。

核桃。日光照射可能让我们的头发变得干枯毛糙,而核桃富含的欧米伽 3 脂肪酸和维生素 E 可以减轻日光给头发带来的损伤。此外,核桃等坚果中丰富的铜元素还能帮你保持健康自然的发色。

柑橘类水果。橙子、橘子等柑橘类水果富含的维生素 C,有助预防头发分叉、粗糙。这类水果还能刺激毛囊周围的毛细血管,预防脱发。

(据《生命时报》)