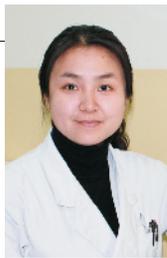


专家教您 春季巧吃 养生菜品

□特约撰稿 红岩文/摄



本期嘉宾

王佳

北京友谊医院
营养科营养师



一年之际在于春，养生同样如此，那么春季如何饮食养生？为此，笔者采访了北京友谊医院营养科营养师王佳，请她谈谈春季饮食养生，同时她还为读者推荐了几款春季养生菜品，愿您度过一个健康愉快的春季。

春季养生肝为首

王佳谈道：春季养生，以养肝为首，可以适当多吃一些动物肝脏类食物；还应多吃些温补阳气的食物，如：葱、姜、蒜、韭菜、芥末等，少食性寒食品，如：黄瓜、茭白、莲藕等，免阻止阳气生发。增甘少酸，春季宜吃甜品食物，以健脾胃之气，如：大枣；山药也是春季饮食佳品，有健脾益气、滋肺养阴、补肾固精的作用。

春季饮食中还要多补充优质蛋白质，以增强抵抗力，如鸡蛋、鱼类、牛肉、猪肝、鸡肉和豆制品等。例如：猪肝含有丰富的铁、磷，它是造血不可缺少的原料；猪肝中富含蛋白质、卵磷脂和微量元素，有利于儿童的智力发育和身体发育；其含有丰富的维生素A，经常适量吃猪肝，可逐渐消除眼科病症。

据近代医学研究发现，猪肝具有多种抗癌物质，如维生素C、硒等，而且猪的肝脏还具有较强的抑癌能力和抗疲劳的特殊物质，既是贮存养料的器官，又是解毒器官，不断发挥其解毒作用，经肝脏代谢后，有毒物质和解毒产物可以随胆汁的分泌而排出体外，所以，正常的猪肝本身是无毒的，可以放心食用。

春季养生菜品

一、洋葱炒猪肝

1、猪肝在水龙头下反复冲洗至没有血水，然后在清水中泡半个小时，取出切成大概0.5cm左右的片状，再用水反复冲洗至没有血水。

2、烧开一锅水，把切好的猪肝投入水中，焯水断生后，马上用漏勺捞起，用凉水冲凉沥干待用。

3、洋葱洗净剥去外皮，切成粗丝，准备一个小碗，放一小勺淀粉，加水调匀成水淀粉。

4、烧热油锅，放油，入洋葱丝煸炒至香味四溢，入猪肝煸炒片刻，放少许料酒，老抽，盐，白糖，鸡精迅速炒匀，然后放水淀粉拌匀，淋少许香油出锅。

二、西红柿猪肝瘦肉汤

主料：番茄300克，猪肝80克，猪肉(瘦)80克

辅料：土豆(黄皮)50克，

调料：盐5克，味精3克，醋10克

1、西红柿洗净，每个切四块；土豆去皮洗净；瘦肉洗净，切薄片；猪肝切薄片，用清水冲洗，洗去血浆，加醋腌10分钟后再洗净。

2、瘦猪肉和猪肝加调料腌10分钟，放入滚水中，煮半熟捞起。

3、将土豆、西红柿放入煲里，加水适量，用文火煲20分钟，下猪肝、瘦肉煲至肉熟，加入少量盐、味精调味后即可食用。

猪肝烹调小技巧

1、肝是体内最大的毒物中转站和解毒器官，所以买回的鲜肝不要急于烹调，应把肝放在自来水龙头下冲洗10分钟，然后放在水中浸泡30分钟；治疗贫血配菠菜最好。

猪肝要现切现做，新鲜的猪肝切后放置时间一长胆汁会流出，不仅损失养分，而且炒熟后有许多颗粒凝结在猪肝上，影响外观和质量，所以猪肝切片后应迅速使用调料和湿淀粉拌匀，并尽早下锅。

2、猪肝要炒的嫩，一个是不能切的太薄，太薄的话非常容易炒老，还有我常用的一个方法：就是煮开一锅水，关火，把泡好切成片的猪肝迅速投入水中，马上捞起，冲凉沥干再炒，这样处理过的猪肝炒出来就很嫩，你们也可以试试这个办法。

3、用牛奶浸泡猪肝可以有效去除猪肝的异味，使得猪肝更加鲜香滑嫩。

4、猪肝一定要炒熟，最好不要带血吃。

三、韭菜炒豆芽

春食韭菜可助养阳，所以在春季可以适当多吃一些。

材料：韭菜，豆芽，食用油，姜末，盐，鸡精

做法：

1、豆芽洗净、韭菜洗净切段。

2、锅内热油，爆香姜末，倒入豆芽快速翻炒至软，放入韭菜翻炒1分钟。

3、放少许的盐和鸡精，炒匀即可。

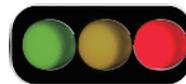
注意：这个菜一定要注意炒的时间，炒过了就不好吃了；入锅翻炒过程中，豆芽和韭菜会渗出水分，无需再添水。

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzzmys@126.com



健康红绿灯

红灯



绿灯



画眼线别“过界”

如何让眼睛显得更大更有神？很多爱美的姑娘会选择画眼线。专家提醒，画眼线的时候要当心了，别“过界”画到眼睑内侧，因为这样会容易感染，甚至影响视力。

在画内眼线时，眼线笔或眼线膏上的细微颗粒很容易掉落到眼睛里，带来一系列症状。而且在眨眼过程中微颗粒还会被眼泪带进眼睛。



这些习惯等于慢性自杀 早餐吃太油太咸

油条、煎鸡蛋等都是高脂高热量食物，不少高血压患者合并有高血脂症，吃得太油太咸会使动脉粥样硬化恶化。早餐可以喝杯牛奶或一碗粥，隔天吃个煮鸡蛋，再加份果蔬。

除此之外，有些人四五点钟就外出晨练，让早晨本已较高的血压上升更快，从而增加了脑血管意外的可能性。



三类人不宜服 降胆固醇药

胆固醇是胎儿发育的必需成分，包括类固醇激素合成和细胞膜的构成都少不了它。因此，孕妇如服用降胆固醇的药物，必定会影响胎儿的发育。

患有慢性活动性肝炎、脂肪肝的病人，本身肝脏已受损。

70岁以上的老年患者或患有严重合并症疾病也不宜服用降胆固醇药物。



想减肥？ 做米饭时的加减法

看着香喷喷的米饭却不能吃，太折磨人了！现在，在制作米饭的过程中多加两个步骤就可以使米饭的热量减半。

第一步，在开水里加一茶匙的椰子油，加上半杯(105g)的米饭，慢煮40分钟，或者用开水煮20到25分钟。

第二步，把米饭放进冰箱里冷却12个小时。



春季降火汤 丝瓜肉片汤

春季到来，人体新陈代谢开始旺盛，稍不注意就容易引起上火。不妨试着熬制“降火”粥——丝瓜肉片汤，给身体降火气。

配料：精瘦肉片50克、鲜丝瓜25克，盐、味精、清汤少许。

做法：将瘦肉洗净切成薄片备用，丝瓜去皮切成片备用。将炒锅洗净放入少许清汤，煮沸后放入瘦肉片，撇去上面的浮沫，加入丝瓜、盐等稍煮片刻即可。



春季常吃马齿苋 呵护你的小心脏

马齿苋又称五行草、长命菜，在我国分布广泛，鲜食干食均可。可用肉丝烹炒，也可用蛋、肉丝做成羹汤食用，鲜美可口，脆润柔嫩。“马齿苋除含有蛋白质、脂肪、糖、粗纤维及钙、磷、铁等多种营养成分外，本身有很高的药理作用。”医师说，马齿苋含有大量去甲肾上腺素、钾盐及丰富的柠檬酸、苹果酸等，可以起到保持血糖稳定、降低血压、保护心脏的作用。