

★食知有味

茴香做馅少放盐

茴香菜含有丰富的维生素及膳食纤维，钙和铁的含量也比较高。此外，茴香菜有一种特殊的香气，放在嘴里咀嚼，可以除口臭。茴香菜味辛，性温，捣成汁儿食用可以减轻胃寒气滞所致的胃部疼痛、恶心、呕吐等症状。另外，用茴香做包子或饺子馅儿时，应该少放盐，高血压病、肾脏病患者尤其更要谨慎。（胡安仁）

胃寒吃点儿山药

秋季应吃些性温的食物，主食可以改为粳米，健脾胃、补中气。山药补脾养胃、生津益肺，可以每周吃两次山药炖排骨，也可以与大米、小米、红枣一起煮粥食用。此外，每周吃一次清蒸鱼，多进食鸡蛋、莲子。

（赵清）

香蕉保护胃黏膜

香蕉中含有丰富的 5-羟色胺，这种物质具有保护胃黏膜、减少胃酸分泌的作用；香蕉中还有一种特殊的化学物质，这种物质能促进胃黏膜的生长，增强胃黏膜细胞的抗酸能力，从而起到保护和修复胃黏膜的作用。因此，患有胃炎及胃溃疡者，吃一些香蕉，可以保护胃黏膜，防治胃病。

（胡佑志）

★美食 DIY

预防骨质疏松 · 黄豆炖猪蹄

食材：猪蹄 1 只，黄豆 50 克，葱、生姜、料酒、胡椒粉、食盐均适量。

做法：猪蹄洗干净斩成块，黄豆浸泡后清洗干净，生姜和小葱切段备用；锅内加水烧开，放入猪蹄块、料酒和 5 片姜，用大火煮去猪蹄的血水，捞出猪蹄后清水清洗干净；砂锅内加入水、黄豆、猪蹄和葱段、姜片，用大火炖 15 分钟，这期间不要盖锅盖，可散发腥味儿，然后用小火炖约 1 个半小时至汤汁儿变白，放入盐、胡椒粉调味即可。

功效：大豆中含有丰富的大豆异黄酮、卵磷脂、水解大豆蛋白，能够改善内分泌，消除活性氧和体内自由基，延迟女性细胞衰老、使皮肤富有弹性。另外，绝经期女性因为激素分泌的调整，容易出现骨质疏松症，曾对人体受试者有报道，并证实了大豆蛋白质在短期内能增加骨密度，所以，女性常吃大豆类制品能够有效预防骨质疏松。（王小）

6 种食物强力清肺 帮你走过雾霾天



空气质量下降，雾霾围绕在我们身边，防雾霾和饮食有什么关系吗？其实，生活中不少美味都具有清肺的效果，除了口罩这种物理防护外，不妨一试食物防护哦！

雪梨

食物简介：常见水果，因肉嫩白如雪，故得名。含苹果酸、柠檬酸、维生素 B₁、维生素 B₂、胡萝卜素等微量元素。

清肺原理：白色入肺，故白色食物都对肺有保养功效。雪梨水分大，性略寒，可以生津润燥、清热化痰。

清肺指数：★★★★★

健康 TIPS：清肺梨。把雪梨内部掏空，放入川贝、冰糖等用锅煮或蒸熟，待稍冷却后加入蜂

蜜。

银耳

食物简介：真菌类银耳科银耳属植物，有“菌中之冠”的美称。其性平，味甘、淡、无毒。既是名贵的营养滋补佳品，又是扶正强壮的补药。

清肺原理：同为白色食物，银耳性更温润，比雪梨更适合体寒或肠胃不好的人，同时又有益气清肠的作用。

清肺指数：★★★★★

健康 TIPS：银耳粥。先将银耳泡发，去根切碎，待煮米粥开锅后加入，煮 20 分钟左右，处于半融化的黏腻状态最好。更可与雪梨同炖成银耳雪梨汤。

山药

食物简介：多年生草本植物，块根圆柱形，含大量淀粉和蛋白质，还有维生素、脂肪、胆碱等成分，以及碘、钙、铁、磷等人体不可缺少的无机盐和微量元素。

清肺原理：山药含一种多糖蛋白质的混合物“黏蛋白”，对人体具有特殊的保健作用，补脾养胃、补肺益肾。

清肺指数：★★★★

健康 TIPS：山药薏米粥。将健脾祛湿的薏米与补肺滋精的山药各 50 克，每天煮粥喝，对男女均有补肺的功能，但又彼此平衡掉了薏米的寒和山药的黏腻。

豆浆

食物简介：是将大豆用水泡后磨碎、过滤、煮沸而成的豆浆。营养非常丰富，不同种类的豆磨成的豆浆还有相应的独特益处。

清肺原理：含有丰富的植物蛋白和磷脂，还含有维生素 B₁、B₂ 以及铁、钙等矿物质，除了易吸收，所含的麦氨酸还可防止支气管平滑肌痉挛，从而缓解支气管炎，减轻肺部的负担。

清肺指数：★★★★

健康 TIPS：一定要在 100 摄氏度煮沸后再喝，以防止中毒。不要空腹喝，不要装于保温瓶内，不要一次喝过量，也不要与药物同服。

柚子

食物简介：芸香科植物柚的成熟果实，含有糖类、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 P、胡萝卜素、钾、磷、枸橼酸等微量元素。

清肺原理：性味甘寒，含有非常丰富的维生素 C 以及类胰岛素等成分，能健胃、润肺、补血、清肠、利便。

清肺指数：★★★

健康 TIPS：直接食用或做成柚子茶。柚子性寒，所以直接食用时不能过量，2~3 块儿即可。柚子茶是以更健脾消食、散寒燥湿的柚子皮混合柚子肉慢炖而成，放凉后加入冰糖，存入冰箱，每天以温凉水冲服两次。（陈玲波）

奶奶做的酱牛肉

★美食记忆

奶奶已经去世 4 年了，我却时常想起她，特别是在吃到牛肉的时候。

我仍然清楚地记得，在 2010 年 4 月 18 日的午后，爸爸从北京打来电话。他说：“告诉你一件事，但你别太激动！”随后，我就知道了奶奶去世的噩耗。电话里，我还尽力劝爸爸不要太难过。可是挂了电话，我的眼泪就流了出来。尽管当时生病的奶奶已经和癌症抗击了半年，可是我们总是认为奶奶一定会好起来的，一定会。但最终，奶奶还是离开了我们。

想起高中时，我每天下午放学，都会沐浴在温暖的黄昏中骑车回家去。我一边骑车一边从兜里摸出零钱，在报摊前停下，买

一份儿晚报。到家时奶奶一定会在饭桌前等我，而饭桌上总会放着一碗香喷喷的酱牛肉。我放下书包，去洗手，傍晚就这样开始了。

我很喜欢吃牛肉，而奶奶因为身体的原因是沾不得牛肉的。可是疼我的奶奶几乎天天都做给我吃。其实奶奶做菜是不放很多调料的，但是我不知道为什么她做出的酱牛肉是那么的可口。不淡不咸，让我百吃不厌。如今回想，可能是因为奶奶在做的时候



候很用心，也放了许多爱在里面吧。

奶奶去世后，我就很少再吃到酱牛肉了。即使吃过，那味道总感觉已经不再是自己期待的那样了。（李梦思）