



雾霾天 多吃润肺清毒之品

深秋时节,天气渐凉,雾霾开始严重。应对雾霾天,采用饮食调理很有效。食疗的 4 部曲是:清除尘埃,补充钙质,润肺,抗病毒增强免疫力。尤其是要多吃些润肺、滋阴、生津功效的食物,可以增强肺的自我清洁能力,排出粉尘。

百合银耳粥润肺 百合具有补中益气、养心安神、补阴退热、润肤防衰、化痰止咳、清心滑肠等功效。而有助于润肺的银耳,有利于提高人体肝脏的解毒能力,在雾霾天常饮银耳莲子粥,可补脾开胃、益气润肠。

山药莲藕雪梨助清毒 山药可补脾养胃、补肺益肾,是清肺食材之一。莲藕则有助补心生血、健脾开胃、滋养强壮、清热润肺等功效,对于容易口干咽燥的人们,雪梨具有一定的调理作用。它不仅能补充人体的营养所需,还具有一定的润肺、化痰、止咳、降火、清心等作用,雪梨炖百合润肺抗病毒的效果也不错。

韭菜猪血汤清除尘埃 猪血中的蛋白质经胃酸分解后,可产生一种有消毒及润肠作用的物质,这种物质能与进入人体内的粉尘和有害金属微粒起生化反应,然后通过排泄将这些有害物质带出体外,所以猪血亦称人体污物的“清道夫”。韭菜能温中行气、健胃提神、益肾壮阳、暖腰膝、散瘀解毒、活血止血、止泻和调和脏腑。做法:猪血 500 克、韭菜 250 克、生姜 50 克,加入清水 1250 毫升,煮沸调味即成。

石斛百合麦冬茶润喉排痰 石斛、百合、麦冬都是利肺的药剂,有滋阴润肺的功效,加上补气的红枣、冰糖,非阳虚、胃寒者如

果长期冲泡服用,会有清热、润肺、排痰等效果。如果日常饮用此方冲泡的茶确实能润喉润肺排痰,能缓解雾霾天造成的咽喉不适。做法:石斛、百合、麦冬各 3 克,大枣 2 枚,冰糖 2 粒,加开水 150 毫升,泡服,一料可冲泡 2~3 次。

金针菇和南瓜抗过敏 金针菇中的蕈菌多糖有提高人体免疫力、抗菌消炎等作用,另外,金针菇菌柄中有一种蛋白,能缓解哮喘、鼻炎等过敏性症状。而南瓜中富含 β -胡萝卜素,能调节细胞内过敏物质的平衡。两者结合,有不错的抗过敏症状的食疗作用。

(张 乾)

★美食 DIY

萝卜炖牛腩：清润又通便

食材:牛筋 250 克,牛腩 250 克,白萝卜 500 克,香叶 4 片,香菜、八角、料酒、生抽、食盐、水均适量。

做法:将牛筋和牛腩用清水浸泡清洗干净并分别切小块备用,白萝卜洗净去皮后切滚刀块,香菜洗净后切碎,香叶与八角分别用清水冲洗干净备用;将牛筋先放入炖锅加半锅水,放入香叶、料酒先炖到五分熟,再倒入牛腩,直到九分熟,最后放入白萝卜块,直炖到萝卜酥烂为止;再加入适量食盐等调料,最后撒上香菜碎叶,即可盛出食用。

功效:白萝卜具有下气、消食、除疾润肺、解毒生津,利尿通便等功效。同时,白萝卜还含芥子油、淀粉酶和粗纤维,具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰等作用。但是,白萝卜性偏寒凉而利肠,脾虚泄泻者慎食或少食,胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎、先兆流产、子宫脱垂等患者忌吃。(陈 晨)

★美食心情

令人幸福的水煮蛋

深夜,不论你是在复习功课、熬夜加班,还是上网玩游戏,应该都经历过那种饥肠辘辘的感觉。晚餐时间已经过去五六个小时,在注意力高度集中的情况下,体能在不知不觉地消耗,等感觉饥饿时,四肢已经有种酥麻无力的感觉。

咕噜,咕噜……肠胃一阵奏鸣,提醒着你,不吃东西是无法入睡的。如何以最快的方式消除饥饿感呢?来一两颗水煮蛋是个不错的选择。

我家里有个煮蛋器,快捷方便,这也为深夜选择煮蛋加分不少。不到 10 分钟,指示灯从亮变暗,鸡蛋就熟了。

迫不及待地泡一下冷水,饥饿已经让人顾不上鸡蛋壳烫手的灼热感了,一心只想着:剥开!剥开!拿着剥好的水煮蛋,回到桌前,鸡蛋

依然很烫手,不得不拿纸巾垫在手下隔热。

突然想起小时候,妈妈做的早餐里,总会有一颗水煮蛋,那时一直不喜欢吃,觉得没有味道,又很容易噎到。妈妈会准备一碟酱油,点了再吃,水煮蛋的滋味立刻就变得不同了。

不过,酱油的确堪称水煮蛋的绝配。先吃蛋白,咬到蛋黄的第一口后,再滴上几滴酱油,一点点渗透到蛋黄里,在蒸腾的热气里,先是体会到蛋白淡淡的爽脆鲜嫩,再体会到蛋黄融入了酱油的浓香,水煮蛋从平淡到丰富的口感变化,是世界上最简单的美味之一了。

有时忍不住,会吃上第二颗水煮蛋。饥饿感消失无踪,剩下的就是美美的幸福了,夜晚的睡眠,也变得很满足。

(米 奇)

★食知有味

胃寒腹痛者 少吃白菜

大白菜性平、味甘,具有通利肠胃、生津止渴的功效,常吃可以滋养脾胃,对于有胃溃疡、消化不良、大便干燥、小便不利、口干舌燥等症状的人最为适合。大白菜含有丰富的粗纤维,可以刺激胃肠蠕动、防止大便干燥。另外,还含有能保护胃黏膜的维生素 U,它还适合消化道溃疡患者吃。大白菜含水量占约 95%,而热量与脂肪含量很低,是“三高”患者选择的好食材。不过,要提醒的是,白菜性偏寒凉,体寒怕冷、胃寒腹痛、腹泻的人不可多吃。(于 峰)

冬吃核桃润肠通便

气候变冷,人体阳气收敛,阴精潜藏于内,这个时期应以保养阴精为主,核桃为最佳时令食物之一。中医认为,核桃性温、味甘、无毒,有补肾温肺、纳气定喘、润肠通便等功效,可用于肾虚腰痛、肠燥便秘、大便干涩、小便不利等症。

(张 华)

★警示

48 岁的李女士,两周前空腹进食柿子后,感觉左上腹坠胀疼痛,每次进食后胀痛感加重,还伴有恶心、暖气、黑便等症状。她便去医院检查,诊断结果却是“胃柿石”。

据郑州人民医院消化内科副主任姜海波介绍,柿子不仅含有维生素 C,而且所含糖分也很高,有润肺、清肠、止咳等作用。但是,很多人因过量食入,在胃中聚合成团块,大者如拳,疼痛剧烈,一旦形成胃结石不及时治疗的话,结石会变硬变大,从而导致溃疡、出血、梗阻或穿孔等并发症。如果延误治疗,最后还要进行外科手术,李女士就是典型的例子,不过她的病情发现和治疗的都较为及时。

姜海波提醒广大市民,胃结石绝大多数为植物性结石,多数是由于空腹进食大量柿子、黑枣、山楂等引起的,所以,人们应避免空腹进食此类食物,而且不要与海味、甘薯、香蕉同吃。另外,进食后不易饮过热、过多的水,多参加体育运动,以开朗乐观的心态面对工作和生活。(王俊梅 潘黎黎)



女子贪吃柿子导致胃结石