

★美食 DIY

暖身开胃·酸萝卜老鸭汤

食材：老鸭半只，酸萝卜 400 克，干香菇 6 朵，干黄花菜、枸杞、沙参均少量；笋干 100 克，火腿 100 克，大枣 5 颗，生姜、葱、花椒粒均适量。

做法：将香菇、黄花和笋干用清水浸泡，直到浸软备用；火腿切丝，酸萝卜切块，酸萝卜切成大块儿备用；把老鸭放入锅中煮沸后，撇去浮沫，再继续煮 5 分钟后捞出，切成大块儿；将炒锅倒入油，放入花椒、姜片和葱段爆炒后，倒入鸭块，用大火煸炒 5 分钟，往锅中倒入开水，加入沙参、大枣、香菇、火腿丝和笋干，煮开后，连汤以及食材都倒入汤煲中煲两个小时；最后加入酸萝卜，继续煨 20 分钟后，改成大火打开盖子煮 10 分钟，然后放入调味料即可食用。

功效：鸭肉有滋补、养胃、补肾、消水肿、止咳化痰等作用，凡体内有热的人适宜食鸭肉。另外，鸭肉中的 B 族维生素含量丰富，能有效抵抗脚气病，神经炎和多种炎症。（小 美）

★食知有味

冬吃香菜防感冒

香菜有发汗透疹、消食下气等功效，适用于感冒、小儿麻疹或风疹透发不畅、饮食积滞、消化不良等疾病。

冬季气温多变，容易感冒，此时不妨喝点香菜粥，可解表散寒，适用于流行性感流行传染期间预防，以及已患有流感时的人、麻疹患者疹出不畅等。需要注意的是，患有癌症、慢性皮肤病和眼病、气虚体弱和患有胃及十二指肠溃疡的人也不宜多食香菜。（王永兰）

茴香缓解肚子胀

具体方法是：取八角 3 个，小茴香、牵牛花籽适量，一起放入锅里焙黄，再将其碾碎成粉末状，早上起来空腹用开水冲着喝，加适量红糖当药引。

其八角指的是大茴香，它和小茴香都有促进消化的作用。八角的主要成分是茴香油，它能刺激胃肠神经，促进消化液的分泌，增加胃肠蠕动，有健胃、行气等功效。小茴香常用于各种健胃、止痛方剂中，牵牛花籽有泻水利尿之功效。红糖作为药引，有活血散寒、补血益气的作用。此方法对腹胀有效。（邵 青）

羊肉是老百姓冬季餐桌上常见的美食。中医认为，羊肉性温，味甘，有补肾助阳、温中暖胃等功效，具有很高的食疗价值和营养功效。研究发现，羊肉中含蛋白质、钙、磷、铁等人体所需的多种营养素。寒冷的冬季，在烹饪羊肉汤时，加入合适的中药，不仅美味可口，还能防病治病。

黄芪羊肉汤

羊肉 150 克，切成小块，与黄芪 6 克，生姜 5 片，葱白 10 克，八角 5 克一同入凉水锅中，大火煮沸后去浮沫，转成中小火炖至羊肉熟烂，加入少许食盐即可。此汤具有温阳补气、健脾补肾等功效，适宜畏寒肢冷、四肢乏力、腰膝酸软等患者服用。

枸杞羊肉汤

羊肉 150 克洗净，切成大小均匀的小方丁，先放如沸水中氽出血水，捞出后与洗净的枸杞 20 克、切好的姜末 5 克及少许八角一同放入开水锅中，大火煮开后，转成小火慢炖，羊肉快熟时加入葱、蒜、盐等调料，继续炖至羊肉熟烂即可。此汤具有明目固精、强筋补肾等功效，适宜年老眼花、视

物不清、目赤肿痛、筋骨关节屈伸不利者服用。

当归羊肉汤

羊肉 15 克，洗净切小块，与当归 10 克、生姜 5 克一起加水炖煮，快熟时加入少许食盐，至羊肉熟烂为宜。当归羊肉汤具有养血益气等功效，特别适宜冬季手脚冰凉、畏寒怕冷、胃寒胃痛等患者服用。

山药羊肉汤

羊肉 150 克，洗净切小块，与葱、姜、蒜、花椒一起入锅，加水炖煮，至羊肉快熟时，加入洗净切片的山药 100 克及少许食盐，炖至羊肉熟烂即可。此汤补肺滋肾，适用于肺肾阴虚，表现为干咳少痰、鼻咽干燥、五心烦热、颧红盗汗、失眠心悸者服用。

冬瓜羊肉汤

羊肉 150 克，洗净切小块，与生姜 5 克、葱白 10 克一起放入冷水锅中，煮沸后去浮沫，转成中小火炖，快煮熟时加入洗净切好的冬瓜 100 克（切大块，别去皮）及少许食盐，炖至羊肉熟时即可。冬瓜羊肉汤有利水通淋的功效，适宜平时水肿、小便不利等患者服食。

萝卜羊肉汤

羊肉 150 克，洗净切小丁，放入冷水锅中，煮沸后去浮沫，转成中小火，加入草果（中药）1 枚，生姜 5 片。至羊肉快熟时，加入切好的白萝卜块 100 克，小火炖至羊肉熟烂后放入少量的食盐即可。此汤消积下气，补虚健体，适宜病后体虚、食欲不振、消化不良及胃肠遇冷胀气等患者服食。（朱本浩）

方便面少吃为好

河南省中医院健康体检中心 赵莉娜

与许多加工类食品一样，方便面里含有过高的盐分，而含钾元素过高的饮食，就会增加心脏病和卒中的风险。方便面在加工过程中还加入了 24 种钠盐，容易导致高血压病、心脏病以及卒中等疾病的发生，同时也容易造成人体肾脏功能的损坏。

女性吃方便面更容易出现健康问题，这归因于男女之间的生理

差异，比如性激素和新陈代谢，包装方便面的塑料袋上含有双酚 A，人体消化过程中这一化学物质能干扰荷尔蒙向身体传递信息的方式，尤其是雌激素，过多摄入性激素会扰乱女性体内正常激素分泌，甚至引起乳腺癌的发生。

当然，不管是男性还是女性，侯江红表示，过多吃方便面对身体健康都有害。

★警示

做水果生意的张女士，最近发现 6 岁的儿子楠楠成了“黄孩儿”，连手掌和鼻腔周围都是黄色的，她疑心孩子患了肝炎，赶紧带他到医院肝科门诊就诊。

医生检查后发现孩子肝功能正常，没有任何患肝炎的迹象。再仔细询问，原来楠楠很爱吃橘子，水果摊有卖剩的橘子，张女士都让孩子尽情吃，楠楠一天能吃 10 个，

6 岁男孩一天吃 10 个橘子致全身发黄

有时不吃饭，吃橘子吃到饱。经诊断，原来楠楠患了橘黄症。厦门市中医院皮肤科叶佩真医师解释，往年，随着橘子成熟大量上市，“橘黄症”患者并不少见。

叶佩真说，橘子、黄瓜、胡萝卜、芒果等果蔬胡萝卜素含量较

多，短期内大量摄入，均可能出现橘黄症。他强调，营养吸收应均衡，过犹不及。患橘黄症后无需紧张，除多喝水、暂时不吃柑橘类水果外，还应限制摄入胡萝卜素含量丰富的食物，通常 1 个月左右，皮肤颜色就会恢复正常。要注意的是，要仔细区分“橘黄症”与黄疸的区别，橘黄症的患者皮肤呈黄色，但眼白绝对会发黄，且血清中胆红素正常。（本报综合摘编）

