



夏食草木

如今的老宅,成了各种植物的天堂。藿香,每年都牢牢占据着院子的一角。先是点点新绿,钻出了土壤,后来越来越多,俨然成了燎原之势。

到了盛夏,藿香已经半人高了。

别小看这一小片的藿香,那可是夏日里令人沉醉的牵挂。天热,防暑防湿,还得找点能健脾开胃的美食。有时,便去摘点藿香叶子。回来后,用盐水浸泡一会儿,再捞出晾晒。以往,都得用刀切碎,如今则方便了,用搅拌机就可以将叶子绞得粉碎。再加入面粉,一起和面。最后,加入调料,烙一张藿香饼。

每次做藿香饼时,感觉特别美妙。那种奇妙的感觉,与爱有关。室外,炎炎烈日,无情至极;而屋里,藿香包裹的饼香中,有着清凉舒爽的味道。

西葫芦,是夏日里另一道美丽的风景。一个个西葫芦闹腾腾又挨挨挤挤地在夏日里织成了一片翠绿。想吃时,随手摘一两个,去皮去籽,切成薄片。要么和肉丝一起清炒,肉香中混合着西葫芦的清香,令人食欲大开;要么打几个鸡蛋,一起煮汤,往往不多时,锅就见底了。

山珍海味吃得越多,西葫芦反而越受欢迎。特别是夏天,人被热辣辣的太阳烤得精神不振,一桌子的大鱼大肉,还没开始动筷子,就已经饱了。可此时,若是来一盘清炒西葫芦,清香扑鼻,一口吃下去,清脆中有点软嫩,一刹那,暑热顿消。

夏日里的舌尖上,有一种“酸”,来自酸梅汤。

清明过后,提着竹小竹篮,满山溜达,捡些小梅子。回到家,用盐水浸泡,沥干,放入容器中,加入白砂糖,用温开水浸泡至凉,之后置于冰箱的冷藏室。到了夏天,打开容器,丝丝缕缕的酸甜扑鼻而来,这就是酸梅汤。捡回来的梅子,另一部分则会用来做“梅卤”。腌渍密封后,将容器置于露天晾晒,过一段时间就会生出酸汁,这就是“梅卤”。被称为“梅卤”的酸汁,用途很多,炒菜时加一点,让味道更清爽。夏天里,吃着酸爽的菜肴,酷热的威力似乎也消减了许多。

夏日里的韭菜,也是饭桌上的常客。乡间的韭菜,随处可见。农家的屋前院后,多多少少都会种一点。海暑耐晒,韭菜清淡而不油腻,反倒成了饭桌上的宠儿。

炒韭菜,搁点盐清炒,便能突出韭菜的香气。白白的磁盘上,翠绿的韭菜盘成了圆圆的一簇,浓郁的香气弥漫开来。除了清炒,还有韭菜炒蛋。一种是先把鸡蛋下锅炒,炒熟后,再放韭菜炒。另一种就是把韭菜切碎,混入鸡蛋中,下锅煎蛋。前者,蛋是蛋,韭菜是韭菜,口感丰富,层次分明;后者,蛋和韭菜融为一体,味道互相渗透,也别有风味。

夏日里的舌尖上,与草木为伴,也是烈日下另一种清凉。
(郭华悦)

一日三餐吃什么、吃多少,对保持健康十分重要。实际上,除了正餐,吃零食也颇有讲究。

早水果晚牛奶 护血管又防癌

通过对2.1万名参试者进行了两次24小时饮食回忆分析,计算了26种主要食物组的摄入量平均值。随访期间,2192人死亡,其中676人死于心血管疾病,476人死于癌症。

零食分为谷物零食、淀粉零食、水果零食和乳制品零食。通过分析发现,与不吃零食的人相比,早餐后吃水果零食的人死亡风险降低22%、癌症风险降低45%;而喜欢吃白薯等淀粉零食的人死亡风险上升50%、心血管疾病风险上升55%;午餐后吃淀粉类零食的人死亡风险上升52%、心血管疾病风险上升44%;晚餐后摄入牛奶、奶酪等乳制品零食的人死亡风险下降18%、心血管疾病死亡风险下降33%。

从研究数据来看,早餐后的最佳零食是水果类,晚餐后的最佳零食为奶或奶制品,这样有助调节身体的新陈代谢,显著降低心血管疾病及癌症死亡风险。而在任何一餐后吃薯片或其他淀粉含量高的零食,都会增加死亡风险和心血管疾病风险。此外,研究还发现,饮食质量比较低的人群,除了要改变正餐模式,还可以通过合理地补充零食,弥补饮食质量不足;本身饮食质量就比较高的人群,对淀粉零食更敏感,更应注重零食品质。

三大误区“抹黑”零食

吃零食也能延寿,对于无数零食爱好者来说,可谓是“福音”,但这不意

老年斑又称老年疣,也称为脂溢性角化病。多见于60岁以上的老年人,常随年龄增长而发病增多。中医认为,此症多由先天禀赋不足,后天脾胃失调,营血亏损,肌肤失养或肝肾亏虚,痰瘀凝结肌肤所致。治疗一般采用益气养血、活血化瘀之法。

山楂蛋清:先用温水洗净脸,擦干。将生山楂适量去核后捣碎,每次取10克,以鸡蛋清调成糊状,薄薄地敷于面部,保留1小时后洗净,每天早晚各敷1次。敷上药糊后,可轻轻按摩面部以助药力渗透。1个月为1个疗程。

方中山楂味酸甘,入脾胃经和肝经,擅活血通脉,其有效成分能扩张血管,清除局部瘀滞。蛋清中富含多种氨基酸,有滋润皮肤的作用,可使新生皮肤取代色素沉着的陈旧皮肤,有

味着可以每天“左手薯片、右手辣条”。专家表示,从心理角度来说,吃零食具有一定的减压作用,能产生满足感、消除孤独感,让不良情绪得到抑制。但是,很多人还是对吃零食存在较大的认识误区。

营养素,吃多了会导致肥胖,进而引发一系列健康问题。

一点零食都不吃。有的人片面地认为零食是不好的,特别忌讳吃零食,哪怕两顿正餐间感到饿了也要坚持挨饿。除了有糖尿病等慢性疾病的人

不要抹黑零食 你需要它



把零食当正餐。不少学生族、上班族精神压力很大,为了减压,习惯一整天嘴不停歇,到了饭点反而没食欲。有的人甚至敞开了肚吃零食,导致总热量摄入严重超标。无限制吃零食或把零食当正餐,都会加剧健康风险。

将空能量食品作为零食。空能量食品即只提供热量的“垃圾食品”,大多高油、高脂、高糖,这类食品不能提供或很少提供膳食纤维、维生素等营

群,适当吃点水果、酸奶作为营养补充是十分必要的。

吃零食适可而止

每个人都应按照“正餐为主,零食为辅”的方针,根据自己的饮食模式进行细微调整,让零食和正餐相互补充,达到饮食多样、膳食均衡的效果。

一方面,可以将零食分为“可经常食用”“适当食用”“限制食用”3个

淡化老年斑锦囊妙法

助于消除皮肤色素斑。山楂与蛋清调和后敷面,既可调畅面部气血,又能润肤消斑。

山楂菊花茶:生山楂10克,白菊花5克,毛尖茶适量。三味共放入茶杯中,用沸水冲泡,代茶饮,每日1剂。

方中山楂活血散瘀,白菊花清热明目平肝,毛尖茶富含维生素C、维生素E,可增强细胞的抗氧化能力,长期饮用对防治老年斑有一定作用。

中药验方:当归10克,生地9克,丹皮9克,郁金9克,红花6克,制大黄6克,丝瓜络12克,薏苡仁15克,制首乌10克,骨碎补9克,麦冬9克,黄芪



18克。水煎服,开始两周每日1剂,以后改为隔日1剂,分早晚2次服。一般服药3个月可获显效。

方中当归、生地、红花、制首乌、骨碎补滋补肝肾,养血活血化瘀;丹皮清

级别。经常食用的零食是指低脂、低糖、低盐类的零食,例如水果、酸奶等,可以每天都吃;适当食用的零食是指含有中等量的脂肪、盐、糖类食物,如巧克力、火腿肠等,可以每周吃一两次;限制食用的零食是指高糖、高盐、高脂肪类食物,如薯片、糖果、炸鸡、甜饮料等,应该尽量少吃或不吃。

另一方面,还可以更简单地将零食分为原产品零食、初加工零食、深加工零食。原产品零食是指不经过加工即可食用的食品,如水果、部分蔬菜及坚果等。初加工零食,即经过初步加工的零食,食用前需要简单加工,如面粉、大米等。深加工零食,即经过一系列复杂的工业加工而成的食品,通常会添加香精、甜味剂等食品添加剂,常见的有方便面、汉堡、汽水、糖果等。建议多吃原产品零食和初加工零食,尽量少吃或不吃深加工零食。

专家表示,怎么吃零食因人而异,但要注意以下几点:

好零食也要吃对时机。早餐后最好吃水果和坚果;午餐后吃水果和蔬菜;晚餐后吃奶制品,最好是发酵类,包括酸奶、发酵酪乳等。

控制总热量摄入。通常一日三餐摄入热量比例为5:3:2,如果三餐吃得较少,导致蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质等营养素摄入不足,可以通过零食来补充。

控制进食间隔。零食一般在两顿正餐之间吃比较合适,离正餐约2小时左右即可。

零食种类要丰富。建议以原产品或初加工食品为主,每天至少吃3种水果,坚果尽量选原味的,乳制品选不含添加糖的。
(东黎)

泄肝火;黄芪益气;郁金活血行气;丝瓜络、薏苡仁通络祛斑;麦冬养阴益胃;制大黄既可泻下排毒,又可增白皮肤,可增强祛斑增白效果。诸药合用,共奏益气养血,活血化瘀,通络祛斑之功效。

需要注意的是,应避免过度日晒,局部皮肤应保持清洁护理,避免搔抓、摩擦,以防感染。平时应多食用抗氧化营养素,如胡萝卜素、维生素E、维生素C及微量元素硒。减少脂肪摄入量,少肉多菜,炒菜的植物油每人每天不超过20克。多食用黑芝麻、莲子、核桃等,补充锌、铜、锰等微量元素,以达到疏肝、养阴、活血及清除毒素目的。个别老年斑的斑块损害会恶化,因此发现斑块损害四周发红或有渗液时,应及时切除并进行检查。
(郭旭光)



秋天吃水果的学问

根据体质选择水果

体质偏寒的人,在吃水果时应选择温热性的水果,例如橘子、猕猴桃、石榴、椰子等。实热体质的人可以多吃凉性水果,如梨、香蕉、芒果、柚子等。除此以外,像苹果、菠萝、木瓜、橄榄等平和的水果,也可以适量食用。

饭后不宜马上吃水果

专家认为,吃水果最佳时间应在饭前1小时和饭后2-3小时为好。个别水果也有例外,如柿子,不能在饭前空腹食用,因为其中含有较多鞣质及柿胶酚,空腹食用会形成“柿石”,导致胃结石。

霉变的水果不能吃

水果被霉菌侵袭后,果皮软化,形成病斑、下陷、果肉软腐,霉菌在果肉中生长繁殖并产生毒素。因此,吃水果最好选择表皮色泽光亮、鲜嫩、有香味、水分饱满的。若略有小斑或少量虫蛀,应用刀挖去腐烂虫蛀处及其周围超过1厘米处的部分,腐烂或虫蛀超过1/3以上或有苦味的水果不宜食用。

清洗水果有讲究

苹果、梨等体积较大且表皮光滑的水果,应先在清水中洗净,然后在沸水中烫半分钟左右。葡萄等体积较小且容易洗破的水果,用清水洗净后,置盐水中浸泡20分钟左右,再用清水冲洗干净。水果表皮“雀斑”过多的,直接削皮,并且要将皮稍微削厚一些,去除农药残留。

要有选择地吃水果

糖尿病患者宜多吃南瓜、冬瓜、菠菜、杨梅、樱桃,少吃含糖量较多的梨、苹果、香蕉;肺气肿咳嗽患者宜吃枇杷,有降气化痰、清肺和胃的功能;肝炎患者要多吃橘子和鲜枣等含维生素C较多的水果,有利于肝炎的治疗和恢复;肠道疾病患者宜多吃荔枝、红果、石榴、苹果、柿饼,忌食生枣。

老年人不宜多吃水果

老年人消化能力差,胃黏膜萎缩,肠蠕动减弱,过多食入水果可引起消化不良,不利于健康。因此,老年人吃水果既要保持经常性,但又不可一次食用过多。如橘子当中含有大量果酸,对胃有一定的刺激作用,老年人每天最多吃2-3个,千万不能多吃。
(张菊梅)

古人云:“粥饮为世间第一补人之物”,粥具有适口、易消化、易吸收、生津益气的特点和功效。秋季,肠胃经历了夏天的“肥吃肥喝”,正是休养生息的好时机,趁着秋风喝些粥,不仅健脾胃、补中气,而且还有助于养生保健。

★芝麻大米粥

将捣碎的芝麻与大米一同煮粥,可以润肺、去秋燥,而且对秋季中老年人易发的便秘、咳嗽有一定的疗效。也可以将芝麻炒熟研末,拌粥食。

★山芋梗米粥

山芋与梗米同煮成粥,秋季常喝可预防高血压、动脉硬化、过度肥胖等症。尤其适合体虚多病的老年人。

★木耳梗米粥

将木耳、梗米加冰糖同煮成粥,即成。多喝此粥可润肺生津、滋阴养胃、补脑强心。

★栗肉梗米粥

栗子肉与梗米放在一起煮成粥,常喝有补肾强筋、健脾养胃之功用。栗子有养胃健脾、补肾强筋、活血止血的作用,尤其适用于老年人腰腿酸痛、关节痛等。

★胡萝卜梗米粥

秋季气候干燥,人的皮肤、口唇容易干裂,此时最好喝些胡萝卜梗米粥。把切碎的胡萝卜与梗米共煮成粥,即可。秋季常喝此粥有健胃、补

脾、助消化的作用。

★核桃梗米粥

把洗净的核桃肉与梗米一同煲粥,即为核桃粥。秋季常喝此粥,不仅能补肾,还可以预防阳痿、遗精,有延缓衰老的作用。

★百合杏仁粥

鲜百合、杏仁与梗米同煮,加白糖适量温服,能润肺止咳,清心安神。

★赤豆大米粥

赤小豆50克、大米100克、白糖少许。赤小豆和梗米同放锅中,大火煮开,改用文火熬煮,食用时,放入白糖。此粥有清热利尿、止渴之功效。

★梨子梗米粥

把两只梨洗净带核切碎,加梗米100克,倒水煮粥。梨有良好的润燥作用,此粥可作为秋季常食的保健食品。

★五行益寿养生粥

去核红枣20颗、去芯莲子20粒、葡萄干30粒、黄豆30粒,黑米适量。将这些原料洗净泡一夜,然后一起煮成粥。此粥味道微甜,是秋季不可多得的养生保健粥。

★山药枸杞粥

山药、枸杞、冰糖、小葱一起熬煮。可补脾胃、生津益肺、补虚益精、清热明目。



休养生息 多喝粥

★桂圆粟米粥

桂圆肉与粟米熬粥。有补益心脾、养血安神之功效。

★枸杞梗米粥

枸杞同梗米共煮。有补肾益血、养阴益目的本报功用。

★黄芪淮山药粥

秋季多喝黄芪、淮山药、梗米煮成的粥,能益血补气、补脾胃、生津益肺、补肾涩精。

★芝麻花生猪肝山楂粥

将芝麻、花生、碎猪肝、山楂片、梗米一同煮粥。此粥有补肝明目、养血益脾、扩张血管、降低血压和胆固醇、软化血管等作用。
(刘凯)