

县中医院专家谈夏季食疗

夏季气温高,多汗易伤津耗气,气阴往往不足,故宜清补而养心。但到夏秋之交,阳热下降,氤氲熏蒸,水汽上升,宜淡补为主。另外,夏季气温高,能量消耗大,因此蛋白质的供应必须酌量增加,每日摄入量应在100克至120克为宜。今天,我们请县中医院主任中医师吴国伟和大家分享夏季的食疗文化。

紫苏青蚶



主料: 开化青蚶 500克。
辅料: 紫苏 30克
调料: 啤酒、干辣椒、葱、姜、蒜、白糖、生抽、食盐、味精适量。
烹制方法: (1)将开化青蚶放在清水中滴入几滴香油养半天,然后清洗干净;

(2)锅内放入适量的油烧热,放入葱姜蒜辣椒煸香;

(3)倒入开化青蚶煸炒,加入啤酒、白糖、食盐、清水大火猛煮;

(4)待汤汁渐干后,放入紫苏碎、生抽以及味精炒匀即可。

功效: 清热利水,解表解毒,明目增智。

适宜人群: 体质偏弱者,尤其对黄疸、水肿、消渴、痢疾、痔疮等具有辅助治疗作用。

营养价值: 开化青蚶价廉物美,营养丰富,有谷氨酸、肌苷酸、半胱氨酸等多种增鲜物质,螺肉脂肪含量较低,还含有多种维生素,是一种高蛋白低脂肪的天然保健品。

鸭肉冬瓜枸杞汤



主料: 鸭肉 500克,冬瓜 500克。
辅料: 枸杞子、芹菜、葱段、姜片适量。
调料: 盐、料酒适量。
烹制方法: (1)鸭肉洗净,切冬瓜块,放在沸水锅内焯一下,捞出,冲去血沫;

(2)冬瓜洗净,削去皮,切块;

(3)砂锅内放水煮沸,放入鸭块(水没过鸭块)、枸杞子、芹菜、葱段、姜片,煮沸后烹入料酒;

(4)继续煮到鸭块八成熟,放入冬瓜,待鸭块、冬瓜都熟烂,放入盐即可。

功效: 补虚清热,解暑利水。

适宜人群: 对需滋阴润肺者及中高考备考学生、脑力劳动者都有较好的食疗作用。

营养价值: 鸭子是夏天的清补佳品,鸭肉中的脂肪酸熔点低,易于消化并含有较为丰富的烟酸。适当喝些冬瓜老鸭汤最能健脾化湿、祛暑除热。冬瓜营养价值高,还能防止体内脂肪堆积。

用法禁忌: 脾胃虚寒者应少食用。

冬瓜排骨薏米汤



主料: 猪小排 300克,冬瓜 300克。
辅料: 薏米仁 50克,泡发木耳 20颗。
调料: 料酒、葱、姜、盐、鸡精适量。
烹制方法: (1)排骨用温水洗干净,冬瓜去皮冲洗干净切片,木耳与薏米仁提前两小时泡发;

(2)把排骨冷水下锅,烧开后煮五分钟,捞出温水冲洗干净;

(3)取一砂锅,把排骨、薏米、黑木耳放进砂锅内,加入料酒、开水、葱与姜,烧开后转小火慢炖1个半小时;

(4)当煮至最后十分钟时,加入冬瓜,放入盐与鸡精调味,出锅前撒入葱花。

功效: 清热解毒,利湿化滞,降脂降压,通利小便。

适宜人群: 亚健康状态的偏肥、高血压、高血脂症者。

小贴士: 排骨焯过水后,煲出的汤比较清澈,炖汤用开水更营养美味,水一次加足,中途再加水炖出的汤不好喝。煲汤要用小火慢炖,薏米与黑木耳提前两个小时泡发,干黑木耳有砂子之类的东西,需多搓洗几遍。

双瓜汤



主料: 冬瓜 150克,黄瓜 50克。
辅料: 葱、姜、香菜、胡椒粉等适量。
调料: 食用油、盐、醋适量。
烹制方法: 冬瓜去皮洗净切成片,黄瓜洗净切成片,葱切段、姜切片,香菜切段,炒锅上火,倒入食用油烧热,下葱、姜煸香,放入冬瓜、黄瓜片翻炒,再放入醋、胡椒粉翻炒,加入适量水煮沸,冬瓜煮熟后放入适量盐。放入香菜段即可关火。

功效: 清热生津,解暑除烦,清热解毒,利湿化滞,降脂降压,通利小便。

适宜人群: 烦渴、咽喉肿痛、赤眼及烫火伤者,或发热病人、口干舌燥者。

营养价值: 冬瓜虽然是普通的蔬菜,如前所述,营养价值和功效却不小。黄瓜的性味甘寒,有清热止渴、通利水道的功效。发热病人口干舌燥,吃些黄瓜,有很好的清热、生津、止渴作用。

绿豆炖藕



主料: 鲜藕 500克。
辅料: 绿豆 100克,肉汤 800毫升。
调料: 姜片 15克,盐 5克,胡椒少许。
烹制方法: (1)绿豆洗净,用清水泡2小时;鲜藕去皮、去节、洗净,切成梳子背形的块;

(2)砂锅置火上,注入肉汤,煮沸后下藕片、绿豆、生姜片同煮。绿豆酥烂时加入胡椒粉、盐调味即可。

功效: 清热凉血,消暑除烦,通便止泻、健脾开胃,益血生肌。

适宜人群: 暑热烦渴、眼热红肿、丹毒、痈肿以及有虚火等症者。

营养价值: 绿豆含有丰富营养元素。莲藕生用性寒,有清热凉血作用。莲藕中含有黏液蛋白和膳食纤维,能与人体内胆酸盐,食物中的胆固醇及甘油三酯结合,使其从粪便中排出,从而减少脂类的吸收。含有鞣质,有一定健脾止泻作用,能增进食欲,促进消化,能增强人体免疫力作用。

玉麦枸杞鸡



主料: 鸡脯肉切薄片 200克。
辅料: 玉竹片、麦冬、枸杞子各 6克。
调料: 芡料、味精、盐、生姜等适量。
烹制方法: (1)玉竹片及麦冬粒用开水泡半小时;

(2)鸡片用芡料、味精、盐,加玉竹、麦冬泡液少许浆好后,入油锅中爆熟;

(3)将玉竹、麦冬连汁倒入油锅中炒一下略煮片刻,然后将鸡片倒入炒匀,并加盐、糖、胡椒粉、酒等略炒一下即可。

功效: 养心安神,滋阴健脾。

适宜人群: 日常保健或热病后期,阴伤口渴、舌干燥者。

营养价值: 鸡肉蛋白质含量较高,易被人体吸收入利用,有增强体力、强壮身体的作用,所含对人体生长发育有重要作用的磷脂类,是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。同时鸡肉有益五脏,补虚损,补虚健胃、强筋壮骨等作用。

香菇豆苗



主料: 嫩豌豆苗 300克。
辅料: 干香菇 50克。
调料: 盐、植物油、味精、高汤等适量。
烹制方法: (1)嫩豌豆苗洗净,沥去水分,切段;

(2)干香菇洗净,用凉水泡发,切丝;

(3)锅中倒入植物油,烧至六成热时,加入香菇丝煸炒1分钟,盛出;

(4)锅中再次倒入少许植物油,烧热后放入豌豆苗,快速煸炒几下,随即加入香菇丝翻炒,加入盐、味精调味,并加高汤翻炒入味即可。

功效: 补肝健脾、益智安神。

适宜人群: 贫血者,抵抗力低下者,高血脂、高血压、动脉硬化、糖尿病、癌症患者,面色欠红润者。

营养价值: 香菇味平,性干、凉,有补肝肾、健脾胃、益智安神、美容养颜之功效,还能降血压、降血脂、降胆固醇、提高机体免疫功能;豆苗富含钙质、B族维生素和胡萝卜素,有利尿、止泻、消肿、止痛和助消化等作用,常食可使皮肤光滑柔软,面色红润。

薏米绿豆粥



主料: 大米 100克。
辅料: 薏米、绿豆各 50克。
调料: 无。
烹制方法: (1)将薏米、大米、绿豆洗净,浸泡2小时;

(2)锅里放水煮沸,将薏米、大米、绿豆放入锅内煮沸,用文火煮至米、豆烂熟即可。

功效: 补益元气、调和五脏、清暑利水。

适宜人群: 对泄泻、水肿、面部痤疮、扁平疣、胃癌、子宫癌等症有辅助治疗作用。

营养价值: 绿豆薏米粥是营养丰富的养生粥品,包括丰富的蛋白质、膳食纤维、碳水化合物和矿物质等。绿豆薏米粥富含维生素E,可以协助消除斑点,使肌肤白皙,若长期饮用,还可以达到滋润肌肤的功效。薏米在五谷类中纤维质最高,而且低脂、低热量,是减肥的最佳主食。它还含有丰富的蛋白质、油脂、维生素、矿物质和糖类。

用法禁忌: 夏季可每周食用一至二次。面部痤疮、扁平疣患者可经常食用。阴虚之人不宜食用。

莲子银耳羹



主料: 去芯莲子 30克,银耳 20克。
辅料: 大枣,枸杞子。
调料: 冰糖少许。
烹制方法: (1)将莲子、银耳洗净备用;

(2)锅中放入400毫升水,放入莲子、银耳、大枣,枸杞子用文火煮烂,放冰糖少许即可。

功效: 气阴双补。

适用人群: 日常保健或脾胃虚弱者。

营养价值: 莲子能补脾胃虚弱、除烦热、清心火,还可以养心安神;银耳能润肺生津、益气活血、健脑嫩肤,可治肺热咳嗽、久咳喉痒、咳嗽带血。莲子、银耳二味合用能气阴双补。

用法禁忌: 每日清晨食用。便秘者忌食莲子。