

2012年7月10日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美编/姚倩倩
 TEL:0392-2189936
 E-mail:yjlxwb@163.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjlxwb@163.com
 统筹/徐舒帆

“小暑大暑,有米懒煮” 两位医生的高温餐桌计划



俗话说,“小暑大暑,有米懒煮。”小暑节气到来之后,天气的湿度和温度都随之增加。茶饭不思是这时许多人的共同感受。南京市中医院大内科的张钟爱主任医师早就开始计划,是不是买点乌梅,给一家人煮乌梅汤。江苏省人民医院营养科的赵婷则在考虑,在这个时候吃苦瓜酿蛋应该不错。

“酸梅汤酸中带甜,有祛暑、解热、驱虫、止渴的功效,这个天吃最好。”张钟爱说,“另外还可以做乌梅茶、酸梅茶。还有一些羹汤都不错,最近可以轮着做。”赵婷开出的菜单更丰富,有清炒、有凉拌、有炖汤……搭配起来够放一桌了。咱们废话就不多说了,直接让专家上食谱吧。



【赵婷】餐桌计划

凉菜:【豆皮拌苦菊】

豆皮75克,苦菊200克,生菜100克,香醋适量,鲜酱油5毫升,香油5克,白糖5克,盐2克。
 将蔬菜洗净用加盐的清水浸泡半小时以上,可消毒、杀菌,再用清水洗净,撕成小块。豆皮用温水浸泡后,取出沥干切丝。
 按2:1的比例混合醋和糖(可以根据个人口味调整比例),加盐、鲜酱油、香油,调匀后倒在蔬菜和豆皮上,拌匀即可食用。
 评价:豆皮性平味甘,含有丰富的优质蛋白,营养价值较高;苦菊中含有丰富的胡萝卜素、维生素C以及钾盐、钙盐等,可维持人体正常的生理活动,促进生长发育、消暑保健,清热解毒的功效。



主菜:【苦瓜酿蛋】

苦瓜1根,鸡蛋3个,盐1/4勺,植物油20克。

苦瓜洗净去瓜蒂,去瓤,切成薄片放入沸水中焯一下,捞起沥干。鸡蛋加盐搅拌均匀成蛋液,再放入苦瓜片搅拌,制成苦瓜鸡蛋液。

将平底锅加热,加入植物油,晃动锅使油分布均匀。倒入苦瓜蛋液,用小火慢慢煎至底部凝固。翻面继续煎,两面都煎至金黄后取出切块装碟。

评价:苦瓜甙和苦味素能增进食欲,健脾开胃;所含的生物碱类有利尿活血、消炎退热、清心明目的功效;具有良好的降血糖作用,尤其适合糖尿病患者食用。

【番茄炒鸡蛋】

番茄300克,鸡蛋2个,胡椒粉少许,盐3克,植物油15克。这个是家常菜,做法就不多说了。

评价:其有清热解毒、健胃消食等功效,对口渴、食欲不振等的食疗效果不错。

【苦瓜焖鸭】

鸭腿一只,苦瓜一个,豆豉、姜、老抽5毫升,盐2克,白糖5克,油20克。

鸭腿洗净剁块,老姜洗净拍碎。大火烧沸水,放入鸭块,焯烫3分钟捞出沥干。锅置火上,放油,烧至5成热,放入拍碎的老姜和豆豉,还有白糖,翻炒出香味。放入鸭肉翻炒几下,盖上锅盖焖5分钟,逼出鸭肉的水分,再掀开锅盖,翻炒至锅中鸭肉渗出的水分蒸发完。倒入老抽翻炒,加水没过鸭肉,大火烧开后盖盖,再烧10分钟,收汤。最后放入苦瓜块和盐,翻炒至汤汁收干即可。

评价:苦瓜健脾开胃,鸭肉属凉性,适于体内有热、上火的人食用;发低热、体质虚弱、食欲不振、大便干燥和水肿的人,食之更佳。

【张钟爱】餐桌计划

饮品:酸梅家族

酸梅汤,又名“乌梅汤”,有祛暑、解热、驱虫、止渴之功效。

乌梅茶:将10克乌梅放入茶杯中,沸水冲泡,代茶饮用,有敛肺涩肠、安蛔截疟、生津止渴之功,还适用于夏季疟疾。

酸梅茶:将20个酸梅与适量冰糖,用沸水冲泡,放凉饮用,有生津止渴的功效。

汤羹:海带、莲子、百合……只要清火的都可以。最近天热容易失眠,张钟爱打算在这个时候,熬莲子汤来改善睡眠,在此时食用山药汤也不错。

做法:

1.莲子20克,薏米、芡实各10克,白木耳(用水

发过)1朵。将莲子、薏米、芡实放入锅内,稍炒一下,再加水和白木耳焖熟。莲子汤具有滋阴养神、清热去暑的作用。适于夏季烦热、失眠等病患者食用。

2.山药100克,去皮,清洗干净,与里脊肉50克一同切成丝,倒入事先烧好的荤汤中煮沸,用精盐调味后食用。山药汤具有滋阴补肾和健胃止泻的功用。适于身体虚弱、烦热失眠、食补不佳等病患者食用。

夏季容易上火,有些人会大便秘结、小便赤热,这种时候,张钟爱的食疗方案是百合汤,百合汤具有清凉、去热和消暑的功效,最适合大便秘结、小便赤热的人食用。

做法:百合50克,鲜冬瓜100克,切成小块,蛋清

汤点:【西瓜排骨汤】

西瓜皮1/5,排骨150克,盐适量。

将西瓜皮洗净削外皮,白瓤切丁。排骨洗净焯水,捞出沥干后置于锅中,加入4碗清水用火煮沸。加入西瓜皮丁,再用小火煮10分钟后调味。

评价:西瓜皮有消暑利尿的功效,排骨具有滋阴润燥、益精补血的功效。

【藕丝薏仁绿豆汤】

绿豆25克,薏仁米25克,莲藕100克,冰糖3克。

将绿豆和薏仁米浸泡2小时~3小时,莲藕洗净刨丝。水烧开后所有原料一同下锅煮熟,待凉放入冰糖即可。

评价:绿豆清暑利湿,薏仁米利湿健脾,莲藕清热凉血。



少许。

将百合与冬瓜一同倒入沸水内,待再次煮开后,再把蛋清倒入锅内,加入精盐、味精和荤油少许即可。百合汤具有清凉、去热和消暑的功效。适合大便秘结、小便赤热的老年人食用。

虽然张钟爱本人身体健康,不过考虑到如今血压高的人不少,她还特别设计了两套适合高血压人群食用的汤水:海带汤和绿豆汤。这两道也都是家常菜,咱们就不多说了,您赶紧动手做吧。

(据《金陵晚报》)