



荠菜

蒲公英

茵陈

中医推荐3种春季养生菜

春季养生之道与饮食息息相关,来看看中医眼中值得推荐的3种春季养生菜。

“报春菜”荠菜

荠菜别名地菜、地丁菜,味甘,性平,入肝、肺、脾经,具有和脾、清热、利水、消肿、平肝、止血、明目的功效。中医认为,荠菜入药对治疗痢疾、水肿、淋证、吐血、尿血、月经过多、目赤肿痛等疾病有较好疗效。

荠菜含有丰富的矿物质及维生素,适合清炒、煮汤、凉拌或做馅包饺子。

【推荐食谱】荠菜豆腐羹

材料:荠菜适量、豆腐一块、鸡蛋一个,盐、鸡精、胡椒粉、香油适量。

将洗净的荠菜焯水过凉水后攥干水分,豆腐切丁后焯水,鸡蛋打成蛋液备用。锅中加入清水和豆腐丁,大火烧开后改中火,再加入荠菜、蛋液,以及盐、鸡精、胡椒粉等调味品,略煮一会儿关火,淋上

香油即可食用。

“解毒菜”蒲公英

蒲公英,又名婆婆丁、黄花地丁,性甘寒,有清热解毒、消肿散瘀、利尿通便之效,中医常用于乳腺炎、咽痛、疔疮肿毒等病症。现代研究也指出,蒲公英因其膳食纤维含量较高,对促进胃肠蠕动有益。

蒲公英的食用方法较多,在未开花之前可采其嫩芽,用开水焯烫后凉拌,也可煮汤、清炒、做馅。但需注意,脾胃虚弱及易过敏人群慎吃。

【推荐食谱】蒲公英饼

材料:蒲公英、面粉适量。

将洗净的蒲公英焯水切碎备用。在面粉中加入水和切碎的蒲公英,揉成面团备用。锅中加入适量食用油,将面团压扁,煎至两面金黄食用。

“保肝菜”茵陈

茵陈又名白蒿,味苦、辛,归脾

胃、肝胆经,具有清热利湿、解毒退黄之效。现代药理研究茵陈的主要化学成分为香豆素、黄酮类、有机酸、挥发油等成分,具有解热镇痛、抗病毒、调血压、降血脂等功效。由于茵陈苦寒,脾胃虚弱之人应慎用。

【推荐食谱】凉拌茵陈

材料:茵陈嫩茎叶 250 克,白糖、麻油适量。

将茵陈洗净去杂质,焯水后捞出,切碎装盘,再放入适量的盐、白糖、麻油拌匀即可。

春日的舌尖美味当然不只上面3种蔬菜,重要的是顺应四时节气,多吃新鲜蔬菜。在这里也要提醒大家,很多人在春天有挖野菜、吃野菜的习惯,千万注意不要食用来路不明的野菜,以免发生中毒等意外事件。而且,野菜大多是苦寒之物,在清热解毒的同时也易伤脾胃,不宜大量食用,吃之前建议用开水焯烫,久放及隔夜野菜不要食用。

(据《北京日报》)

保存大虾有妙招 这样耐储又新鲜

不少人买了大虾后直接冻在冰箱里,虽能保存几个月,但口感稍差。专业厨师教大家两个保存大虾的妙招,就算长时间冷冻,大虾依然新鲜。

第一个方法是加白糖冷冻。把买回来的新鲜大虾用清水冲洗干净,沥干水分。准备一些密封的保鲜盒,将沥干水的大虾放进保鲜盒里。放一层大虾,撒一层白糖。白糖不用太多,只要撒均匀即可。白糖能锁住大虾的水分,还能保鲜、提鲜。密封好后放进冰箱的冷冻室就行了。

第二个方法是矿泉水瓶冷冻保存。准备一些 500 毫升的矿泉水瓶,刚好够一顿的量。要是瓶子太大,化冻后再冷冻也会影响大虾的品质。把新鲜的大虾逐个塞进矿泉水瓶,不要塞太满,因为水结冰后会膨胀。再把矿泉水瓶灌满水,加入适量食盐,盖紧后放进冰箱冷冻层,放半年都很新鲜。密封的矿泉水瓶能防止水分流失,还能隔绝异味、细菌,大虾随吃随取很方便。

(据《今晚报》)



高血压病人如何补钾?

钾确实对高血压有好处。人体钾的摄入量与血压呈负相关,提高钾摄入量可使正常人收缩压/舒张压下降 1.8/1.0mmHg,使高血压患者血压下降 4.4/2.5mmHg。钾摄入量与卒中呈负相关,就是说钾摄入量越多发生卒中的危险越低。所以,高血压患者在减少钠盐摄入的同时,还要增加钾的摄入。

补钾重在食补。钾多存在于新鲜水果蔬菜中,如茼蒿、豌豆苗、油菜、胡萝卜、西红柿、菠菜、香蕉、红枣等。多吃新鲜蔬果,在补钾的同时还可以提供维生素和纤维素。全世界公认的能降压的饮食(DASH 饮食)的原则就是:低盐、低脂、低胆固醇,再配合高钾、高镁、高钙和高纤维饮食。

不过,有严重肾功能不全的高血压患者,还要在医生指导下饮食。(据《武汉晚报》)

常常受表扬 孩子更有毅力

毅力,对于孩子的成长和发展至关重要。在整个童年时期,很多良好的习惯都需要持之以恒,比如学习、锻炼或刷牙,然而并非所有孩子都能做好。为此,美国宾夕法尼亚大学、耶鲁大学和新墨西哥州圣塔菲研究所的心理学家分析了3岁儿童的日常刷牙行为,并考察了他们坚持完成任务与父母表扬之间的关系。

研究人员通过与当地幼儿园的合作和社交媒体招募了愿意参与实验的家庭,选取了 81 名 3 岁儿童。家长们提交了 16 天内每晚刷牙的视频,记录了孩子们完成任务的



情况和父母所说的话。分析结果显示,孩子们自主完成任务的情况与父母所说的话密切相关。当父母使用更多的赞美时,孩子们刷牙的时间会更长。

发表在《儿童发育》上的这项研究成果明确,父母的鼓励是影响儿童毅力的重要因素。因此,生活中父母可以通过多表扬的方法帮助孩子坚持完成任务。(据《生命时报》)