

我国古代医学著作《黄帝内经》中写道：“五谷为养，五畜为益”，提倡人们适当吃肉以促进健康。现代科学证实，适当吃肉可以获得丰富的蛋白质、B族维生素，还有铁、锌等人体必需的营养素。

肉 吃对了能养生



鸡肉维A高 配大枣护心

营养特点:鸡肉的脂肪含量较少，而蛋白质较高，且氨基酸组成接近人体需要。鸡肉富含能降低胆固醇的不饱和脂肪酸，还富含能修复皮肤和黏膜的维生素A和烟酸。因此，鸡肉对健美身材、养护皮肤有益。

适用人群:鸡肉味甘性微温，一年四季均可食用，由于肉质细腻，最适合食欲不振的人吃。此外，鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等症有很好的食疗作用。

烹调方法:鸡肉肉质细嫩，适合各种烹调。为了保持其低脂肪的优点，最好选择较为清爽的烹调方式，如白斩鸡、清炖鸡。相反，香酥鸡、辣子鸡、炸鸡等经过油炸，不仅损失营养成分，热量也比较高，不利健康。炖鸡时除了需要放姜片、花椒、月桂叶外，还可以放几个大枣，不仅味道更香，还能补心益气。喝鸡汤时，最好和肉一起吃。

挑选要点:挑选鸡肉时，首先要看宰杀处的刀口，由于活鸡挣扎的缘故，刀口不会很平，倘若刀口是一条平滑的曲线，可能是病死鸡补刀。其次要看眼球，新鲜的鸡，眼睛全开或半开，眼球色泽明亮；如果放久或变质，眼睛会凹陷，眼球浑浊。最后要看鸡屁股，新鲜的鸡屁股很干净，如果是病死鸡，屁股会有点绿色。

猪肉维B1多 配栗子补脑

营养特点:按照《中国食物成分表》，同等重量下，猪肉的维生素B1含量是牛肉的4倍多，是

羊肉和鸡肉的5倍多。维生素B1与神经系统的功能关系密切，能改善产后抑郁症，还能消除人体疲劳。

适用人群:猪肉性平，一年四季均可食用，各种体质的人都能吃，但其脂肪含量比其他肉类高，因此更适合消瘦的人，体态较胖和高血脂的人则要适当控制吃的量。

烹调方法:猪肉脂肪高，不适合煎炸，以炖煮为宜，炒时应控制油量。不同部位的肉口感不同，里脊和后臀适合切成丝炒食；肩肉适合剁成肉馅或用来炖肉；猪骨适合煲汤。

猪肉味躁，炖煮时最好加一两粒大茴香，加几颗栗子能补脑。

挑选要点:新鲜猪肉为淡红色或淡粉色，表皮肥肉呈白色且有光泽，触摸起来，感觉微干或稍湿，但不黏手，手指按压有弹性。不新鲜或病死猪肉则呈灰色或暗红色，肥肉呈淡绿色或桃红色，摸起来干燥、黏手。注水肉一般表面潮湿，弹性差，重压时还有液体渗出。含瘦肉精的肉看上去异常鲜艳，肥肉较薄，通常不足1厘米。

牛肉最补铁 配土豆健脾

营养特点:红肉是铁元素的重要来源，而牛肉中血红素铁含量尤其丰富，能有效预防缺铁性贫血。此外，牛肉中蛋白质和锌的含量也高于其他肉类，而脂肪含量最低。

适用人群:牛肉性微温，一年四季均可食用，各种体质的人也都可以吃。但牛肉肌肉纤维较粗，不易消化，老人、小孩和消化不良的人不宜多吃。

适量。将蜜枣去核，洗净，沥干水分；与核桃仁、白糖一起下锅小火炖煮；待汤羹黏稠、核桃绵软即可关火食用。此甜汤滋补肝肾、润肺生津、养血润发。

○点评：核桃性甘温，能入肾肝肺经，能润肠通便，又能补血黑须发、久服可以让皮肤细腻光滑。而蜜枣能润肺燥，所以对头发好处较多。

○提醒：尽量不用吹风机吹头发，以免更干。

咽喉干肿

推荐：蜜梨膏

○做法：取生梨，用榨汁机榨成梨汁，加入适量蜂蜜，以文火熬制成膏。每日一匙，能清热去火、生津润喉。

○点评：蜂蜜甘平，入肺脾大肠经，能润肠通便，补肺润喉，又能解毒。梨甘微酸凉，入肺脾经，能治口渴咳嗽便秘。所以二者放在一起熬膏可以起到润喉的作用。

○提醒：“上火”期间，不宜吃辛辣食物、喝酒、抽烟，经常漱口，多喝水。（张岚清）

秋季易上火 巧用饮食解忧

秋季空气比较干燥，尤其是北方的秋季多风少雨，所以我们总是感觉干干的，而且也是很容易上火的，当我们上火的时候我们除了吃去火药，还有别的方法改善吗？

嘴唇干裂

推荐：黄瓜猕猴桃汁

○做法：黄瓜200克、猕猴桃30克、凉开水200毫升、蜂蜜两小匙。黄瓜洗净去籽，留皮切成小块，猕猴桃去皮切块，一起放入榨汁机，加入凉开水搅拌，倒出加入蜂蜜于餐前一小时饮用。

○点评：黄瓜性甘凉，能入脾胃经，能清热解暑，利尿。猕猴桃性甘酸寒，能入肾和胃经，功能解热止渴，所以两种合用能润口唇。

○提醒：嘴唇干别用舌头舔，那样只会更干。

皮肤干痒

推荐：红薯炒乳瓜（幼嫩黄瓜）

○做法：红薯300克、乳瓜100克、香菜叶、葱段、蒜末。红薯、乳瓜切成块；油四成热时放入蒜末、葱段，倒入红薯块煸炒五成熟时再放入乳瓜炒匀，加入适量清水、盐、鸡精，汤汁收干即可。

○点评：红薯含有多种维生素和钙、磷及铁等，其性甘平无毒，能补虚健脾强肾，而嫩黄瓜也含有大量维生素，所以对皮肤有一定的好处。

○提醒：皮肤痒时不要使劲挠，挠破容易感染。

头发干枯

推荐：蜜枣核桃羹

○做法：蜜枣250克、核桃仁100克、白糖

秋食柿子的禁忌

秋季是柿子大量上市的季节，很多朋友都爱吃柿子，因为它甜腻可口，营养丰富，而且还具有较高的药用价值，鲜柿、柿饼、柿霜、柿蒂、柿叶都可入药。

吃柿子好处虽多，但乱吃柿子可能会引来腹痛、呕吐、肠道梗阻等严重后果。

【食用禁忌】

空腹吃 因柿子含有较多的鞣酸及果胶，在空腹情况下它们会在胃酸的作用下形成大小不等的硬块，如果这些硬块不能通过幽门到达小肠，就会滞留在胃中形成胃柿石。

如果胃柿石无法自然被排出，那么就会造成消化道梗阻，出现上腹部剧烈疼痛、呕吐、甚至呕血等症状。

莫吃柿皮 柿子中的鞣酸绝大多数集中在皮中，在柿子脱涩时，不可能将其中的鞣酸全部脱尽，如果连皮一起吃更容易形成胃柿石。

搭配合理 从现代医学的角度来看，含高蛋白的蟹、鱼、虾在鞣酸的作用下，很易凝固成块，即胃柿石。同时，酒后不宜吃柿子，否则会影响消化，久之造成肠道梗阻。



因人而异 柿子中因含10.8%的糖类，且大多是简单的双糖和单糖，因此吃后很易被吸收，使血糖升高。对于糖尿病人而言，尤其是血糖控制不佳者更是有危害的。

脾胃泄泻、便溏、体弱多病、产后、外感风寒者忌食；患有慢性胃炎、排空延缓、消化不良等胃动力功能低下者、胃大部切除术后不宜食。

适可而止 柿子中的鞣酸能与食物中的钙、锌、镁、铁等矿物质形成不能被人体吸收的化合物，使这些营养物质不能被利用，故而多吃柿子容易导致这些矿物质缺乏。

【食物搭配禁忌】

柿子和螃蟹：二者同食，出现呕吐、腹胀、腹泻等食物中毒现象

螃蟹里的蛋白质与柿子中的鞣酸相遇，可在人的胃中发生凝固，变成不易消化吸收的团

块，出现腹痛、呕吐或腹泻等症状。

柿子和酒：二者同食，造成肠道梗阻。酒类人胃刺激肠道分泌增多，柿中鞣酸与胃相遇，又形成稠黏状物质，易与纤维素绞结成团，形成凝块，既难于消化又不易排出，久之造成肠道梗阻。

柿子和海带：二者同食，导致胃肠道不适。富含钙离子的海带和鞣酸量多的柿子一起食用，海带中的钙离子可与柿子的鞣酸结合，生成不溶性的结合物，容易影响某些营养成分的消化吸收，导致胃肠道不适。

柿子和章鱼：二者同食，损肠胃易致腹泻。章鱼气味甘，咸寒，无毒，其药性冷而不泄，可养血益气。柿子甘涩性寒，属寒凉药性，所以二者不宜同食，否则有损肠胃易致腹泻。

柿子和甘薯：二者同食，易得胃柿石，重则造成胃穿孔危及生命。甘薯含淀粉较多，吃后人的胃里会产生大量胃酸，如果再吃上些柿子，柿子在胃酸的作用下产生沉淀。既难于消化，又不易排出，人就容易得胃柿石，严重者造成胃穿孔危及生命。

柿子和酸性菜：二者同食，可能导致胃石症。吃过柿子后，请不要再多饮酸性菜汤或饮过多的水。

因吃了酸菜，人的胃里会产生大量盐酸，会与柿子在胃里产生的胃酸发生作用产生沉淀，沉淀物积在一起，会形成不溶于水的结块，从而形成胃石症。（刘亚茹）

每周一菜



蕃茄桂鱼浓汤

材料: 桂鱼、蕃茄、蘑菇、姜、葱。

调料: 蕃茄酱、盐、鸡精、胡椒粉、生粉、料酒。

做法:

1. 桂鱼清洗干净后，将鱼肉片成鱼片腌制备用，鱼骨切成块，蕃茄洗净开水锅中烫一下冷水再冲一下去皮切成块。

2. 锅中放油烧热后，放入鱼肉略炒至鱼肉变白，倒入适量开水大火煮滚5分钟后转入砂锅加入姜片及蘑菇继续煮5分钟。

3. 锅中油烧热后，放入蕃茄块及蕃茄酱炒至蕃茄变软出沙，将砂锅中的鱼汤倒入蕃茄锅中，大火烧沸，入盐、鸡精调味，最后将腌好的鱼片放入锅中，迅速用筷子拨散，至鱼身颜色变白关火放葱花撒胡椒粉即可。

片鱼片步骤分解:

①鱼身擦干水分，砧板上垫块干净的毛巾，将鱼放在上面，用锋利的刀从尾部贴着鱼骨将整块背部片下；②鱼肚上面有横刺，小心片下；③将半块鱼身平铺，将刀斜45度左右小心片下鱼片后，再将鱼片与鱼皮分离；④鱼片加生粉、胡椒粉、料酒少许、盐鸡粉加少许水抓至略粘，腌制备用。

■小提示:

1. 做蕃茄鱼，鱼要选择细嫩刺少的来做，如黑鱼、鲈鱼均可。

2. 要想让汤醇厚，一定添加开水后滚5分钟以上。

3. 蕃茄酱增加酸甜的口感，鱼汤煮好后，还可依据个人口味再增加一些。

(李迪)