

# 春食香椿正当时

香椿在春季正当时，那春季吃香椿有什么好处呢？下面赶紧来了解一下吧。

## 香椿营养丰富

《日华子本草》指出，香椿能“止泄精尿血、暖腰膝、除心脾冷、胸中痹冷、痃癖气及腹痛等，食之肥白人。中风失音研汁服；心脾胃痛甚，生研服；蛇犬咬并恶疮，捣敷”。

被称为“树上蔬菜”，是香椿树的嫩芽。每年春天开始发芽，香椿叶厚芽嫩，绿叶红边，犹如玛瑙、翡翠，香味浓郁，营养之丰富远高于其他蔬菜，为宴宾之名贵佳肴。

香椿中含维生素E和性激素物质，具有抗衰老和补阳滋阴作用，对不孕不育症有一定疗效，故有“助孕素”的美称。同时，香椿中含有香椿素等挥发性芳香族有机物，可健脾开胃，增加食欲。它具有清热利湿、利尿解毒之功效，是辅助治疗肠炎、痢疾、泌尿系统感染的良药。中国是世界上唯一以香椿嫩芽叶入馔的国家。山东、安徽、河南、陕西、四川及湖南南部和广西北部均有栽培，其中以安徽的太和香椿最为著名。

## 香椿的常见吃法



**香椿芽儿炒鸡蛋：**将香椿芽洗净，切碎，打入几个鸡蛋，加适量食盐和作料拌匀，放热油锅内炒熟即成。



**香椿摊鸡蛋：**香椿洗净，锅里放少许水，烧开后用水把洗净的香椿抄一下，捞出切碎。打入鸡蛋，放少许盐和鸡精，搅拌均匀。锅内倒入油，油热后倒入搅好的香椿蛋浆，一面煎至金黄后翻另一面煎，两面都金黄即出锅。

**炸香椿鱼儿：**将香椿芽洗净，用盐水浸一下，加面粉、团粉、鸡蛋、香油及味精、盐，拌匀。锅中放油烧至温热，将香椿带糊入锅中炸成金黄色，捞出装盘，即可食用。咸香酥脆，别有风味。可以下酒，也可蘸花椒盐，夹薄饼吃。



“女性、中老年人及过度用眼者可以多吃点儿桑葚。”医生说。桑葚味甘、酸，性寒，归肝、肾经，具有补血滋阴、生津止渴、润肠燥等功效，有助于改善阴血不足造成的头晕目眩、耳鸣心悸、烦躁失眠等症状。有阴血亏虚症状的患者经常食用，可滋阴养血生津。现代研究发现，它含有丰富的活性蛋白、维生素、矿物素等，有助于提高人体免疫力。

如果吃新鲜的桑葚，要选紫黑熟透的，每次20-30颗。桑葚也可以晒干或略蒸后晒干，再制作成桑葚冰糖饮、桑葚蜂蜜膏等，既增加口感，又延长保质期。



## 谷雨前食香椿最佳

香椿发芽初期的硝酸盐含量较低，随着香椿芽的不断长大，其中硝酸盐的含量也在上升。刚从树上采摘的椿芽立即食用最安全，而叶子一碰就掉的香椿，就会含有大量的亚硝酸盐。香椿芽

以谷雨前为佳，应吃早、吃鲜、吃嫩，民间有“雨前椿芽嫩如丝，雨后椿芽如木质”的说法，所以食用香椿最好在谷雨节气以前食用，谷雨后食用的话，不仅香椿的口感乏味，营养价值也大大降低。

## 食用香椿的禁忌

一般人群都可以食用香椿。但香椿为发物，食易诱使痼疾复发，故慢性疾病患者应少食或不食。

香椿被称为“树上蔬菜”，是香椿树的嫩芽。香椿苦、涩、平，入肝、胃、肾经。主治疮疡、脱发、目赤、肺热咳嗽等病症；还可用以久泻久痢、痔便血、崩漏带下、治疮疖、疥癬等病症。

## 食疗方法

**脱发：**香椿芽及心，洗净捣烂，涂擦脱发处，可促使头发生长。

**胃溃疡：**香椿芽250克，搓碎后以红枣泥为丸，每丸重约3克，每次服2丸，每日服2次，温开水送服。

**丝虫病：**香椿叶、枫树叶各100克，水煎去渣，当茶饮。30日为一个疗程。

**疮痈肿毒：**香椿芽加等量大蒜及少许盐，一同捣烂外敷。

**控制血糖：**香椿芽12克，用清水煮后食用，或用沸水冲泡饮用，每日1剂，连用7天。

**慢性痢疾：**香椿树皮120克，焙干研末，每次用开水送服9克，每日服2次。

**细菌性痢疾：**香椿叶100克，水煎，早、晚分服，每日1剂。

## 6种食物提高注意力

可能多数人都不知道，有一些食物能帮你集中注意力。美国《女性挚友》杂志最新载文，刊出经科学证实的有助于提高注意力的6种食物。

**鸡肉。**2014年美国《营养学》杂志一项新研究发现，食用鸡肉、牛肉和奶酪等富含铁的高蛋白食物之后，参试者不仅记忆力更好，而且反应速度和注意力都明显提高。

**薄荷茶。**美国西弗吉尼亚州威林耶稣大学一项研究发现，闻薄荷香味的视频游戏玩家在比赛中注意力更集中，游戏成绩更出色。

**甜菜根。**维克森林大学一项研究发现，甜菜根汁可延缓大脑退化。其富含有助于扩张血管的硝酸盐，可改善大脑额叶等关键区域的血流量，进而改善注意力和警觉度。

**花生。**吃花生有助于赶走导致分心的饥饿感。《英国营养学杂志》刊登一项新研究发现，吃花生和花生酱可以降低食欲，效果甚至可达8个小时。

**水果干。**杏干和苹果干等水果干富含天然糖分，可为大脑快速提供能量，而且耐嚼。2014年日本一项研究发现，咀嚼动作可改善大脑工作记忆及警觉度。

**鲭鱼。**此类肥鱼富含欧米伽3脂肪酸，其中DHA最有益大脑健康。2013年《美国临床营养学杂志》刊登一项研究发现，吃肥鱼6个月的参试者记忆力测试成绩更高。

## 饺子别追求薄皮大馅



对于包子、饺子等带馅食品来说，如果一味追求“皮薄馅多”，它们就失去了主食应有的位置，这样容易造成人体摄入碳水化合物的量不够，同时又摄入过多的肉，并不利于营养均衡。此外，大家可以在馅皮中加入各种粗粮粉和豆粉，这样不仅能增加矿物质、B族维生素和膳食纤维，还能让口感和口味更丰富，但需要注意的是，它们的比例需要控制在20%以下。巧吃饺子把握这些要点吃出均衡营养：

### 绞好的肉馅也要剁一剁

即便是没有注水的肉，绞好的肉馅吸水性也不好，这是因为肉是由肌肉纤维组成的，其中真正能起到吸水、成团作用的关键成分是其中的肌球蛋白。然而，绞好的肉馅往往没有被剁细，肌球蛋白出不来，就没法起到吸水作用，不能使肉馅充分变黏。因此，已经绞好的肉馅也要再剁一剁，这样的肉馅不仅吸水性更好，鲜味也会更浓。

### 瘦肉为主，少用肥肉

很多人习惯包饺子时多放肥肉，认为吃着香，但肥肉中的饱和脂肪含量往往较高，对健康不利。并且按照膳食酸碱平衡的原则，“酸性”的肉类，应当与“碱性”的蔬菜原料相平衡，所以最好一份肉类搭配两份蔬菜。提高蔬菜用量，才能降低饱和脂肪和热量的摄入，达到真正的营养平衡。因此，建议大家在馅料中少用肥肉，以瘦肉为主，最好不要添加动物油和植物油。

### 加点干菜留住蔬菜汁

在把大白菜、韭菜等蔬菜切成碎末时，大量菜汁也溢了出来。一般传统的习惯是将菜汁挤掉，以免包不成形。但这种做法会让蔬菜中维生素流失，从而错失最宝贵的营养精华。为了保留住蔬菜汁，可以把蔬菜与一些吸水的食材一起剁切，如干紫菜、干裙带菜、干香菇等，这类食材往往也属于高纤维的配料，能帮助减少胆固醇的吸收量。

(本版稿件均据新华社)

# 春日滋补选桑葚

时下正值桑葚上市，其新鲜爽口、酸甜多汁的口感受到不少人喜爱。其实，桑葚还是一款滋补良药，阴虚的人不妨尽情享用一番。



“女性、中老年人及过度用眼者可以多吃点儿桑葚。”医生说。桑葚味甘、酸，性寒，归肝、肾经，具有补血滋阴、生津止渴、润肠燥等功效，有助于改善阴血不足造成的头晕目眩、耳鸣心悸、烦躁失眠等症状。有阴血亏虚症状的患者经常食用，可滋阴养血生津。现代研究发现，它含有丰富的活性蛋白、维生素、矿物素等，有助于提高人体免疫力。

如果吃新鲜的桑葚，要选紫黑熟透的，每次20-30颗。桑葚也可以晒干或略蒸后晒干，再制作成桑葚冰糖饮、桑葚蜂蜜膏等，既增加口感，又延长保质期。



**桑葚冰糖饮。**桑葚40克、冰糖20克，代茶饮。桑葚性寒滋阴，冰糖性平养阴生津，适合皮肤粗糙、面色无华者饮用；肠道津液不足所致的大便干燥者亦可服用。

**桑葚蜂蜜膏。**桑葚、蜂蜜各适量，将桑葚水煎取汁，文火熬膏，加入蜂蜜拌匀饮服，每次10-15克，每天两三次。桑葚蜂蜜膏可滋阴补血，适用于阴血亏虚所致的须发早白、女子月经不调等。

需要注意的是，桑葚偏寒，糖尿病患者以及平素大便溏薄、脾虚腹泻患者忌食，儿童最好不要多吃。