■谷雨养生

以茶入膳做佳肴 可健脾祛湿

今日谷雨。谷雨是春季最后一个节气，在这个春将尽、夏将至的季节里，此时进补更适宜清补，饮食上应多吃一些健脾祛湿清热的食物，有哪些美食适合食用呢？以茶入膳就是不错的新奇选择，不妨试试哦。

茶叶入膳好味道

北京中医药大学教授杜金行表示，谷雨意味着雨量开始增多，湿热之邪容易侵袭人体，而脾气旺盛，在中医看来，仍是一个进补的好时节。不过，此时进补更适宜清补，饮食上应多吃一些健脾祛湿清热的食物，可以采用食补方菊花鳝鱼茯苓汤，能够清热祛湿、补益虚损。

杜金行表示，我国还有饮谷雨茶的习惯，茶中富含各种维生素和氨基酸，有益于身体健康，从中医理论来讲，饮茶有清火、明目的作用。

国家高级烹饪师唐宇表示，茶叶富有色香味形四大特点，不仅能饮用，还能调和滋味、增加色彩，并具有药理成分，所以茶叶菜肴一般都具有双重功效，既可增进食欲、解除饥饿，又能防治某些疾病、增强人体健康。因此，把茶做成佳肴美食非常适合在这个季节食用。

专家表示，茶叶入菜的方式一般有四种：将新鲜茶叶与菜肴一起烤制或炒制，是为茶菜；在茶汤里加入菜肴一起炖或焖，是为茶汤；将茶叶磨成粉撒入菜肴或制成点心，是为茶粉；用茶叶的香气熏制食品，是为茶熏。

■推荐菜谱

●茶香熏三文鱼

原料：挪威三文鱼250g、黑胡椒碎1/4小勺、盐1/4小勺、茶叶一大勺、红糖两大勺。

做法：1.三文鱼用胡椒，盐抹匀腌制十分钟，沥干水分；2.炒锅烧热，铺上锡纸，倒入拌匀的红糖和茶叶；3.烧至微冒烟的时候放上篦子，把三文鱼放上盖上盖，正反面各盖盖焖5–8分钟即可。篦子上抹一层橄榄油，可防止粘连，茶叶用最普通的绿茶即可。

●茶盐鸡脯

原料：红茶、海盐、鸡胸肉。

做法：1.茶叶加水煮开后关火焖5分钟滤出茶水。2.海盐放入锅内，倒茶水小火炒干。3.鸡胸肉清洗后切薄片，撒上茶盐腌10分钟左右。4.抹干鸡胸肉，放在锡纸上。5.烤箱预热200度，烤约15分钟，撒上少许红茶叶，再烤3分钟即可。

●茶香排骨汤

原料：排骨、姜、白酒、红枣、枸杞、山楂、茶叶、香油。

做法：1.排骨先用开水烫一下，除去表面脏东西。2.锅里水烧开，放入排骨，放两片姜，倒一点点白酒。3.放点大红枣、枸杞、山楂、茶叶，这样炖肉更快，还有一股若有若无的茶香。4.等肉炖烂了，只加些盐，洒些香油就可以了。

●龙井虾仁

原料：虾仁、龙井茶、热水、盐、水淀粉、黄酒、葱姜。

做法：1.鲜虾剥去虾壳挑出虾线。2.虾仁用清水反复搅洗至虾仁雪白，滤干水待用。3.将葱、姜拍破，放入黄酒中浸泡；虾仁盛入碗中，加入少许黄酒搅拌至有黏性时加入水淀粉，静置1小时使虾仁入味。4.龙井茶用85–90度热水泡开约1分钟，滤出少许茶叶，余下的茶叶、茶汁备用。5.锅置火上待油温7成热时，下虾仁滑散，迅速出锅，以免虾仁过老。6.锅留少量底油，倒入虾仁，迅即将茶叶连汁倒入。7.烹入黄酒、少许盐，翻炒数次，起锅装盘。

●绿茶豆腐

原料：绿茶汁1小杯、豆腐半块、香菇两三朵、胡萝卜少许、生抽、糖、盐少许、水淀粉、香油少许。

做法：1.绿茶泡出茶汁备用。2.香菇泡软，切片；胡萝卜洗净去皮，切小片备用。3.豆腐切成片，在平底锅中用适量油煎至两面金黄。4.将煎好的豆腐取出，再加入一茶匙的油，炒香胡萝卜片、香菇片，炒出香气后淋入酱油，并将煎好的豆腐下锅，这时放入少许的糖、盐和茶叶汁，烧煮至入味，茶叶汁不要准备得太少了，否则还没有怎么烧就煮干了。最后淋入水淀粉勾芡，再滴入少许香油就可以出锅了。

■链接

春季是养肝的最佳时节

中医理论中“肝属木，喜条达”，与春令升发之阳气相应。春季是养肝护肝的最佳时节，也是肝病的多发时节。

如果不注意调养，肝气升发太过或是肝气郁结，都易损伤肝脏，生出许多病来。谷雨是春天最后一个节气，从中医养生来说，仍以养肝为主。

《黄帝内经》中记载：“人卧血归于肝”，而在春季应“夜卧早起”。现代医学研究证实，睡眠时进入肝脏的血流量是站立时的7倍。流经肝脏血流量的增加，有利于增强肝细胞的功能，养肝护肝。同时还能提高解毒能力，并加快营养物质的代谢和体内积聚毒素的排出，从而维持机体内环境的稳定。

养肝先要睡得香。专家介绍，现代人阴阳颠倒的生活习惯对于肝脏的损害尤其严重，现在很多人的肝病其实是“熬”出来的，一般熬了夜的人大多双目赤红，这是肝火上升的症状。长期如此，必然伤肝。

春天适量吃些性温的韭菜，可起到补人体阳气，增强肝和脾胃功能的作用。此外，春天要尽量忌吃油腻、生冷、黏硬、辛辣食物，以免伤及肝脾。

舒畅情致防气郁。保持乐观豁达的心态，对于肝脏的保健也是必不可少的。俗语说“万病由气生”，肝主气，如果出现易烦躁、爱发脾气等现象，都与肝气有关。

吃芝麻酱三大好处

“入口绵，到口光，嚼后香，吃后想”说的就是芝麻酱，各种调味品中，只有麻酱具有遇盐变咸，遇糖变甜，单吃很香的本事。芝麻酱与食物搭配，不仅丰富了膳食的风味，也提高了膳食的营养价值。芝麻酱涂在馒头片上，就是“东方三明治”。最常见的吃法可能就是拌面条了，各色新鲜蔬菜切成丝铺在面上，再淋上香气四溢的麻酱，可口诱人。

但也有不少人觉得芝麻酱热量、油脂高，轻易不敢吃，还扣以长肥、易上火、不消化等坏名。其实这是一种误区，芝麻酱具有其独特的营养价值，称得上是一种好食物，关键是看我们如何扬长避短，充分发挥它的长处。

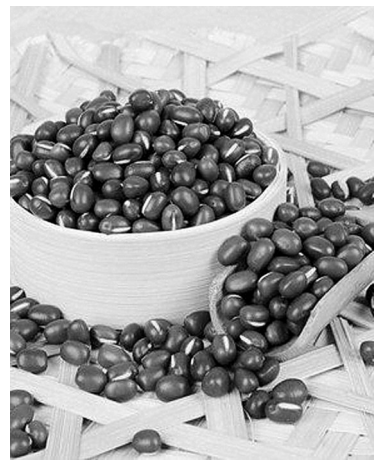
好处一：养颜抗衰老芝麻酱中含有丰富的亚油酸、软磷脂、维生素E等，其中亚油酸高达50%，具有软化血管的功效；芝麻酱含有丰富的卵磷脂，可防止头发过早变白或脱落；芝麻含有的维生素E更适合更年期妇女。

好处二：补钙健骨骼在我国膳食中，除了奶制品外，钙的主要来源是豆类和蔬菜，芝麻酱的钙含量却远比豆类和蔬菜高，吃10克芝麻酱相当于吃30克豆腐或140克的大白菜所含的钙。经常食用对骨骼、牙齿的发育都大有益处。

好处三：常吃芝麻酱，也是补充蛋白质的好途径；每100克芝麻酱中含21克蛋白质，高于鸡蛋和瘦牛肉，芝麻酱含铁高，不仅可以调整偏食、厌食，还能纠正和预防缺铁性贫血。

不过，芝麻酱热量、脂肪含量较高，在食用芝麻酱时，应有意识地少吃一些植物油或其他油类食物，多吃一些蔬菜、粗粮，以一天食用10克左右(两小勺)为宜。

多吃红豆四大益处



自古以来红豆都是滋补食材，只有宫廷和贵族的女人才有机会享用，它饱满圆润、色泽厚重，很多滋补食材和药膳里都会用到它。到现在红豆再次受到女人们的热捧，因为很多研究都证实，红豆是非常好的减肥食品，而且非常适合女性。

口感绵软，自然的香甜。多吃粗粮的好处已经是妇孺皆知，一向注重养生的女人们当然不例外，可是大多数粗粮口感粗糙，味道寡淡，但红豆不一样，它煮熟煮烂后绵软香甜的滋味几乎让人忘了它是粗粮，而是天然的甜品。

红豆消水肿。常说红豆瘦腿、红豆瘦脸，其实是红豆消水肿的功效，主要红豆是矿物质钾的仓库，是自然界食物钾含量排名前三甲的食物，以补钾著称的香蕉和它相比，简直是小儿科，而且香蕉的热量还高，减肥的女人哪敢多吃。

红豆瘦小腹。虽然说没有所谓的局部瘦身食物，但是膳食纤维含量高的红豆能促进肠道垃圾排出，虽然脂肪没有真正减少，但是垃圾少了肚子自然感觉平坦一些，这也是我们追求的效果之一。红豆饭、红豆薏仁粥、红豆沙包子，哪个女人不爱?

更低脂的优质蛋白来源。减肥的女人常常会拒绝大鱼大肉那些脂肪含量高的食物，但它们同时也是优质蛋白的重要来源，缺了优质蛋白的重要性无需多言，皮肤、头发、牙齿、骨头、器脏，哪样都少不了它。红豆的蛋白质含量高且吸收率较好，而且热量和脂肪含量低。

（本报综合）

锻炼情绪比锻炼身体更重要

世界卫生组织(WHO)对健康的定义是：健康不仅仅是指没有疾病或病痛，而且是一种躯体上、精神上和社会上的完全良好状态。健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态，并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系。所以每个人要保持健康，仅仅注意锻炼身体是不够的，还要保健好自己的情绪。

●情绪影响身体健康

情绪的产生是种正常的生理现象，是人的内心需要是否得到满足的外在表现。人的情绪大体归为两类：一类是愉快，如爱、依恋、快乐、喜悦等；另一类是不愉快的，如悲伤、恐惧、焦虑、敌意等。如果一个人情绪愉快，那么他的中枢神经系统就会处于最佳功能状态。这个人的身体活动在中枢神经系统调节下也会处于平衡状态，整个身体充分协调，充满活力，自然也就身体健康。如果一个人陷入不愉快的情绪，并任其发展，日益恶化，相应身体的健康问题也日益严重，甚至最终可能发展为不治之症。如果人在陷入情绪的恶性循环时及时醒悟，改善自己的情绪，就有机会跳出恶性循环。

●怎样锻炼情绪

情绪不是不可以控制，同身体其他部位一样，平日需要加强锻炼。那么该怎样锻炼情绪呢?

简单情绪调适法：

■在安静的环境和适当的时间，找个舒服的位置，训练用一句简短的话或一个简单的词概括一些事情。

■尽量站直或坐直，对自己说：“暂时将一切思绪抛到脑后”；尽量地缓慢吸气，轻轻屏住呼吸几秒钟，尽量缓慢呼气。暂停一会儿，重复上述活动至少3次。

■闭上眼睛，想象一个你非常喜欢的愉快、恬静、放松的画面。而你正身处其间，你的情绪和体格正得到更新，活力正在恢复。

●待人——多赞美少发泄

维持家庭和睦以及人际关系的友好，避免孤独。重视沟通技巧，多赞美他人，不要保留你的欣赏之意。不要将自己的情绪一股脑地发泄在周围人身上，那样无形中将破坏和谐的关系。

●待事——发掘正能量

任何事件都会有正、负两方面，要善于从负性事件中发掘正能量。长期坚持遇到任何情况，客观地做出分析和判断，保持开朗的心境与平和的情绪便不是难事。同时清楚地认识自己能力所及，凡事尽力而为，适可而止，不做力不从心的事。

●身体锻炼

任何时候不要放弃身体锻炼，常从事力所能及的体育运动，这样既能保持身体康健，也能促进情绪愉快。