

食之有道

雨水时节湿气重 缓解“春困”有良方

“雨水”节气后，万物开始萌发，春天的气息开始明显，天气逐渐转暖。但由于降水增多，湿气较重，人们也反馈“春困”愈发明显。这个时候饮食就要特别注意健脾祛湿，增加一些养肝醒脑的食材，对上班族和学生族都非常有帮助。朋友常用的健脾祛湿食材有土茯苓、五指毛桃、赤小豆等，在做汤做菜时，要注意搭配，避免药材过多而影响口感。

■ 汤水推荐

参苓白术煲脊骨

主要功效：补气、健脾、祛湿。

推荐理由：适用于脾胃虚弱、气虚乏力以及春天湿气比较重的人群。

材料：党参 20g、白术 10g、茯苓 20g、淮山 30g、白扁豆 30g、赤小豆 30g、红枣 4 粒、生姜适量、脊骨 300g（3-4 人份量）。

制作方法：脊骨切块焯水去掉血污，白扁豆、赤小豆用温水浸泡 2 小时，与其余洗净的药食材一同放入煲中。先武火煲开，再文火煲 1 小时，最后加入食盐调味食用。

赤白二豆煲乌鱼

主要功效：健脾利水。

适应人群：食欲不振者。

材料：赤小豆 50g、白扁豆 50g、乌鱼 300g、生姜适量（2-3 人量）。

制作方法：赤小豆、白扁豆洗净后用清水泡发 2 小时，乌鱼洗干净切块，生姜切片。在锅中放入 1.5L 清水，将赤小豆、白扁豆放入锅中，武火煲开后改文火继续煲半小时，然后放入乌鱼、姜片继续煲半小时，最后调味食用。

汤品点评：赤小豆性平，白扁豆微温，总体来说药性平和，适合大多数人食用，尤其是因为雨水增多导致湿气过重而出现湿气困脾，胸闷腹胀，食欲不振，大便溏泻者。

有的人分不清赤小豆和红豆，两者在中国药典里虽列为同一种药物，但其实仍有区别。赤小豆呈长圆形而稍扁，红豆呈短圆柱形，两端较平截或钝圆，若论其功效，则以赤小豆为优。

乌鱼即黑鱼，有补脾益胃，利水消肿的功效，其蛋白质含量丰富（每 100g 乌鱼中含有 18.5g 蛋白质），且容易消化吸收，因此临床上也经常将其作为营养不良患者术后伤口愈合不全的主要食疗。

本汤水含有一定的嘌呤，故高尿酸血症的人群不宜过多食用。（据《广州日报》）

春季新菜芹菜木耳火腿肠 简单美味 解馋开胃

阳春三月，春季的感觉终于到来，这个阶段是万物复苏的季节，天气越来越暖和，人的身体需要能量，需要我们按时吃饭，需要丰盛的美食，才能勾起我们的味蕾。今天，小编要给大家介绍一道色香味俱全，又特别适合春季食用的家常菜——芹菜木耳炒火腿肠。这道菜不仅做法简单，食材易得，而且营养丰富，口感清新，绝对是春日里的一道美味佳肴。3 月将至，这菜要使劲吃！荤素搭配，解馋又开胃，学会给家里人露一手。

材料准备

首先，咱们得把食材备齐了。主料有：火腿肠两根，大约 200 克，切成薄片；新鲜芹菜一把，大约 300 克，洗净后切成小段，记得把叶子也留下来，叶子部分炒出来特别香；干木耳一小把，大约 20 克，提前泡发好，撕成小朵。

配料方面，咱们来点大蒜，切片，大约三瓣；生姜一小块，切丝；再来点红椒丝，用于点缀增色，红椒半个就够了，切成细丝。调料上，盐适量，生抽一勺用于提鲜，白糖半勺用于提味，食用油两汤匙。

制作步骤

泡发木耳：干木耳需要提前泡发，大约需要 20 到 30 分钟，泡好后用清水冲洗干净，撕成小朵备用。

焯水芹菜木耳：锅中烧开水，加入少许盐和食用油，这样可以保持蔬菜的翠绿。先下木耳焯水一分钟，捞出沥干水分；再下芹菜段，焯水 30 秒到一分钟，捞出沥干备用。焯水可以去除蔬菜的涩味，同时保持其脆嫩的口感。

炒制前准备：趁着焯水的时间，咱们把火腿肠切片，大蒜切片，生姜切丝，红椒切丝备用。

炒火腿肠：大蒜香味出来后，转大火，迅速将火腿肠片下锅，快速翻炒炒蔬菜：接着，把焯好水的芹菜段和木耳倒入锅中，加入红椒丝，快速翻炒均匀。此时，加入一勺生抽，适量盐，半勺白糖调味，继续翻炒一分钟，让食材充分吸收调料的味道。

出锅装盘：最后，炒到所有食材都熟透，颜色鲜亮，就可以出锅装盘了。一盘色香味俱全的芹菜木耳炒火腿肠就做好了。

（据搜狐网）

抢鲜

春江水暖鸭先知，野菜鲜嫩人先尝。春风轻拂，大地苏醒，沉睡的种子破土而出。山野间、田埂上，处处可见嫩芽初绽，生机勃勃。春天，不仅是万物复苏的季节，更是时令蔬菜争相亮相的季节。《黄帝内经》有“食岁谷，以全真气”之说，何谓“食岁谷”就是要吃时令食物。春天，各类时令蔬菜都是餐桌上必不可少的美味。



茭白：水乡清雅春味

茭白，生长于水乡的春日时蔬，在江南被列为“三大名菜”之一，因富含蛋白质、膳食纤维以及多种维生素和矿物质，被誉为“水中人参”。每年春天，茭白生长最盛。此时的水乡田间，茭白丛生，绿叶婆娑，茎秆挺拔。轻轻剥开翠绿的外衣，便露出洁白如玉的茭白肉。因茭白的生长离不开水，古人称其为“水蔬”，《本草纲目》中记载：“菰根生水中，叶如蒲苇，其茎白嫩可食。”其生长环境的特殊性，自带一股清新的水乡气息。

荠菜：开春第一味

古有诗云：“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花。”荠菜的魅力，古人早已知晓。每年初春，当寒意渐退，荠菜便出生了，成为最早报春的野菜之一。荠菜虽生于野地，却如《诗经》中所言：“谁谓荼苦，其甘如荠”，清香中带着一丝甘甜，被誉为“春天第一鲜”。

荠菜虽不如江南一带那般常见，却也在春日里悄然登上餐桌，成为朋友们品味春鲜的独特选择。

草头、芦蒿、鲜养头： 春日三鲜，舌尖上的别样风味

春江水暖鸭先知，野菜鲜嫩人先尝。春天，是品尝江南野菜的季节。草头、芦蒿、鲜养头作为春季时令蔬菜中的“三鲜”，味道清香、口感清甜，也是人们餐桌上的宠儿。

草头，又名苜蓿或金花菜，是江南地区春季常见的野菜之一。它的叶片嫩绿，形如三叶草，看起来十分



可爱。每年 2-3 月份，是草头生长的旺季。《食疗本草》记载，草头能“利五脏，明耳目，去热风”，非常适合春季食用。“草头最常见的吃法是清炒。”市民王女士说道。草头有清内热、清脾胃、助消化的功效，很适合作为日常食用。将新鲜草头洗净后，用大火快炒，加入少许蒜蓉和盐调味。

此外，荠菜也常被用来煮粥，与瘦肉或鱼片搭配，煮成一锅绵滑的荠菜粥，清淡中带着一丝甘甜，暖心暖胃。

生长于山野田间的鲜养头，茎叶细长，形如小葱，香气独特而浓郁，每年初春，鲜养头最多。论鲜养头的做法，最出名的还是江南名菜“鲜养头炒鸡蛋”，将鲜养头切段与鸡蛋同炒，鲜养头的清香与鸡蛋的滑嫩相融合，入口嫩滑无比。在广州餐厅里，鲜养头最常见的吃法是炒河鲜。将鲜养头切段后，与虾仁或鱿鱼同炒，鲜养头的清香与河鲜的鲜甜相互交融，口感清爽。（据《广州日报》）

春季食用油菜正当时

油菜作为五辛盘中重要的一种蔬菜，学名叫普通白菜，是由芸薹演化而来的。从主栽品种来讲，又分为上海青、矮脚黄还有瓢儿白等。春天的油菜口感鲜嫩、营养丰富，此时食用正当时。

研究发现，油菜营养丰富，具有以下好处。

1、膳食纤维含量高：油菜中含有丰富的膳食纤维，可以帮助促进胃肠蠕动，排出体内毒素、垃圾，起到通便的作用。

2、维生素含量高：油菜富含丰富的胡萝卜素、维生素 A 和维生素 C，它的总维生素含量是大白菜的 3 倍多。

3、矿物质含量高：油菜富含钙、钾、铁等矿物质元素，这些矿物质元素对提高人体免疫力具有一定作用。（据搜狐网）

春天多吃这种“味道”的食物让你少生病

春季养肝护肝正当时，此时推荐你吃辛味蔬菜，比如油菜，它能润肠通便、解毒消肿、疏肝理气，膳食纤维、维生素、矿物质含量也比较丰富。

春季推荐多吃辛味食物

春季是万物生发的季节。此时自然界阳气和人体阳气同时向上、向外生发，辛味食物可帮助阳气生发、驱散寒湿。

五辛盘：其中包括大蒜、小蒜、韭菜、油菜（芸薹）、香菜，它们都是

辛味食物，有助于生发五脏阳气，顺应春夏时节，大自然阳气生发的特性，此时推荐你常吃这五种食物。