美食推荐

酷暑一碗酸梅汤

酸梅汤是中国传统的夏令饮料和解渴妙品。它的历史可以追溯到很早以前。据说商周时期，我们的祖先就已经知道用梅子提取酸味作为饮料。酸梅汤凭借去油解腻、健康天然的特性和深厚的文化底蕴，现在仍然受到北方人的追捧，也使得北方人拥有了独特的“酸梅汤情结”。

炎热的夏季里，多数人家会买乌梅来自行熬制，里边放点白糖去酸，冰镇后饮用酸梅汤的方式越来越受欢迎。很多人只知道它能解暑，却不知道酸梅的好处远不止于此。

酸梅汤的药用功效

酸梅汤的原料是乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖这几种材料。《本草纲目》说：“梅实采半黄者，以烟熏之为乌梅。”它能除热送凉，安心止痛，甚至可以治咳嗽、霍乱、痢疾。

酸梅汤的原料是乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖这几种材料

乌梅是一种中草药，用未成熟的青梅干燥后熏制而成。具有味酸、性温，有敛肺、开胃、生津、清热、解毒、调中下气等功能，是炎热夏季不可多得的保健饮品。乌梅中含有多种维生素，尤其是维生素B2含量极高，是其他水果的数百倍。虽然味道酸，但它属于碱性食物，肉类等酸性食物吃多了，喝点酸梅汤更有助于体内血液酸碱值趋于平衡。

夏季喝一杯酸梅汤，做一次全方位清洁

从中医上来讲，肝火旺的人更宜多吃酸梅。酸梅汤不但能平降肝火，还能帮助脾胃消化、滋养肝脏。

另外，酸梅还是天然的润喉药，可以温和滋润咽喉发炎的部位，缓解疼痛。因为乌梅含有丰富的粗纤维和花表素，可以促使肌体加快新陈代谢，有效地排出脂肪和毒素。山楂则可以解肉食油腻之毒、减肥消脂，使得脾胃不会因消化过多油腻食物而负担沉重。

所以说，喝一杯酸梅汤，就等于给自己的身体做了一次全方位清洁。

自制酸梅汤

4种药材：山楂25克、乌梅25克、甘草5克、桂花5克，可以熬出一升汤来，冰糖可以根据自己喜好添加。这些在药房可以买到，超市里卖茶叶或者调料的地方也能买到，不过中药房分量比较准确些。

冰糖可以根据自己喜好添加

1.先把山楂和乌梅放在清水里泡开，大约半小时即可。这样可以去掉山楂和乌梅上的浮沉物；泡开后再煮也更容易入味，泡开的水倒掉。

2.把泡好的山楂、乌梅加上甘草一起，放在纱布包里，放好后把口扎起来就可以了。

3.锅中放入清水1升，烧开后放入调料包，并放入冰糖。慢火熬制30-40分钟，在出锅前，加入最后的5克桂花，桂花味道煮进汤中后就可以关火了。

4.用过滤网将酸梅汤汁灌入瓶子中，待凉后放入冰箱冷藏，随喝随倒。

酸梅汤必须放入冰箱冷藏，因为室温放置很容易坏。同时，尽量在一两天之内喝完再制作新的，这样喝起来更卫生、更新鲜。

（小雪）

饮食健康

减肥早餐要合理

控制饮食对减肥还是很有作用的，因此如何吃营养减肥餐就成了人们关注的问题。就拿早餐来说吧，你知道营养减肥早餐是怎样的吗?知道减肥早餐食谱有哪些吗?今天我们就来为大家介绍一下减肥早餐吃什么好，大家可以参考一下。

首先我们要明白，减肥早餐不是说量少或者不吃，而是吃的要有质量、有营养。下面就让我们来看看怎么吃比较好吧。

减肥早餐怎么吃

一顿好早餐应包括这样3件东西：谷类食品(如未去麦的粗面粉面包、八宝粥、黑米面包、窝窝头、茴香菜包等)水果和奶制品。最好喝含脂肪少的牛奶。谁吃这样的早餐，谁就一箭三雕：丰富的碳水化合物，少脂肪，丰富的维生素和矿物质。

25-40岁的女性早餐应至少满足其50%的日维生素和叶酸，特别是维生素C和铁的需要量。当今，大多数女性没有从食物中摄取足够的铁和叶酸。如有可能，可从午餐和晚餐予以补充。肉、内脏、小米、茴香可满足人每日所需的10至18毫克铁的需求量。维生素B则可从瘦肉、鱼、肝、全麦面包、土豆、花生等食物中摄取。

减肥早餐的科学搭配

清粥加果蔬沙拉

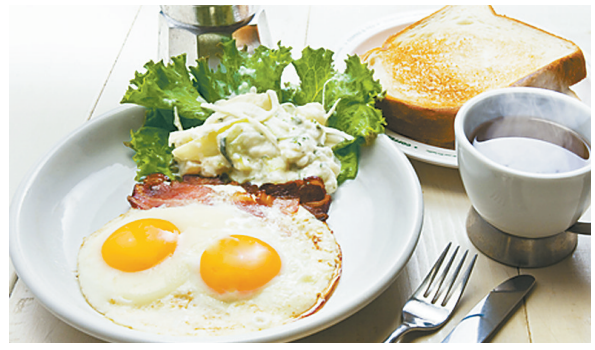
早餐吃一些清淡的东西是非常有好处的，比如清粥，它就很适合早餐食用，它可以清除前一天肠道内残留的物质，再加上减肥水果和蔬菜沙拉，这就是一道既营养又健康的减肥早餐。

蒸蛋加水果

鸡蛋里面丰富的蛋白质让人产生饱腹感，减少食量。再加上含有维生素的水果，这样的搭配可以促进一整天的新陈代谢，因此减肥效果才会又快又好。

水煮蛋加青菜包加牛奶

早餐最好要确保吃一些蛋白质和粗粮，而且早餐的卡路里最好控制在400以内。而水煮蛋加青菜包加牛奶就是最好的选择了。一只水煮蛋大约含77卡，一只青菜包含100卡，相对于肉包来说，青菜包的热量低近20卡，青菜包还能一次性补足蔬菜以及碳水化合物的需求。250ml的牛奶含200卡，且能有效补充人体所需的蛋白质。



全麦面包加牛奶

不吃早餐对于减肥来说有利有害，知道这个道理的人很多，于是有些人在早餐会以水果加维生素片来作为早餐食用，认为长此以往必定能够有个苗条的身材。其实不然，早上人体必须补充碳水化合物来维持五脏的正常运作，所以主食不能少，合理健康的早餐应该是水分与营养的结合。所以想减肥的人早餐可以食用全麦面包加牛奶。这样不仅能带来能量，还能利于肠胃的蠕动，解决便秘现象。**据天天美食网**

饮食养性

解暑，营养专家如何吃

夏季高温，不少人希望通过饮食来解暑，看看全国各地的营养专家们都推荐了哪些解暑美食。

荷叶茶：清暑利湿

中山大学附属第三医院营养科副主任卞华伟：天热，广东人都喜欢喝点凉茶，除了凉茶，我也会做一些荷叶茶。过去入伏，老百姓会做荷叶粥、荷叶茶，荷叶能够清暑利湿、凉血止血，一般药店或食品店都可以买到。荷叶茶做起来很简单，把荷叶分成小块，用开水冲泡就可以了，喝一口，有淡淡的荷叶清香味。也可以在茶中加入冰糖，喝起来甜丝丝的。

菊叶蛋汤：防暑护胃

江苏省中医院营养科营养师汪燕：夏天贪凉食易伤脾胃，而必要的“清补”既能防暑、生津，又能保护肠胃，菊叶蛋汤就是“清补”的不错选择。

夏季适当吃“苦”可消暑，菊叶属苦味野菜，正适合夏天吃。黄色的蛋汤和碧绿的菊叶相配，看上去就不错。

菊叶和鸭蛋都是偏凉性的食材，本身就有一定消暑作用，而且菊叶有丰富的维生素和矿物质，鸭蛋有优质蛋白，相互搭配，营养更好。

菊叶蛋汤制作简单。将菊叶放入开水锅中，等水再次翻滚时加入打好的鸭蛋液。形成蛋花后再煮一分钟即可。出锅时，我自己还会加少量橄榄油和少量盐进行调味，吃得更健康。

杂豆粥：养心益肾

复旦大学附属中山医院营养科副主任高键：我昨天晚饭刚做了杂豆粥，这就是我家的解暑粥。天热，没食欲，晚餐喝点粥，配点清淡小菜，非常可口。粥的热量不高，饱腹感强，而杂豆可以根据个人喜好加入，营养丰富。如绿豆能清热、赤小豆能养心、薏苡仁能利湿、黑豆能益肾。煮粥也有技巧，各种杂豆要提前浸泡，如果没时间，可把豆和水放锅里，煮开后每隔两三分钟加次冷水，经过三到五次，豆子很容易开花；开花后放米转成文火煮半个小时，粥的口感非常软糯。 **据天天美食网**

低油烹饪可保证营养不流失

水煮鱼并非经过水煮的方法烹制而成。它是用非常新鲜的鱼肉经过上浆，在开水中氽熟的不假，然后却又在大量的(或称海量的)热油浇灌中成菜。它的前半部分烹调方法非常符合营养健康的需求，而后面的关键步骤却出了问题。一份水煮鱼少则用两斤油，多则用四斤油，而这油又用过量的辣椒、麻椒和其他中草药香料熬制。粗略算来，这油的成本绝不比鱼便宜，这也就是很多餐馆水煮鱼油不打包的原因。

那么，鱼肉的哪些做法更有营养呢？像清蒸鱼、氽鱼丸、砂锅豆腐炖鱼头、侉炖鱼(非油炸)、焖锅鱼、醋椒鱼、麒麟鱼、炒鱼球、蒸鱼糕等都是不错的选择。三文鱼、金枪鱼等鲜鱼刺身比起水煮鱼、烤鱼也强很多，只是这种吃法虽然营养损失少，到了体内吸收的未必就多，尤其是胃肠不好的朋友吃了之后会不舒服。所以偶尔为之尚可，不可嗜食。

咱们最后还需要了解鱼肉跟哪些食物搭配比较合理。鱼肉是高蛋白食物，本着营养均衡的膳食原则，我们吃鱼肉等高蛋白食物的时候一定要搭配低蛋白的食物，比如富含碳水化合物的主食或薯类、杂粮；还要有膳食纤维、矿物质和维生素含量丰富的新鲜蔬菜、菌藻类食物，如果能用豆制品取代一部分肉类则更好，不但可减少胆固醇的摄入，还会让氨基酸互补，增加蛋白质的生物利用价值。

单单一个鱼类食物我们就可以说出这么多的问题，其他食物也是一样的。只要我们掌握了“营养均衡、合理搭配、低温烹调”的膳食原则，就可以让我们餐桌上的美食充分发挥应有的食疗养生功效。 (蜜糖)