

市场星报

安徽人的生活指南

2020.3.21
星期六 庚子年二月廿八
今日4版 第7297期

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

最佳防疫良药是自身的免疫力 春季进补讲究“清新自然”

均衡营养对人体健康而言,是预防、治疗康复疾病的重要手段,对新冠肺炎的预防、治疗和康复来说更是如此。这次新冠肺炎疫情,让我们明白——最佳防疫良药其实就是自身的免疫力。

春天是万物生发的季节,但也有“百草回芽,百病发作”之说。春天的美食,总是洋溢着清新健康的气息,春季进补讲究的是“清新自然”。

多吃豆芽,春卷洋溢春天的生发。春季美食之春卷,其中缺不了的食材就是豆芽。

中医认为,春天人体要顺应阳气生发、万物始生的特点,逐渐从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”,而且,春天潮湿多雨,湿困脾胃,容易出现食欲不振、消化不良、腹泻等症状。这个时节多吃春季发出来的豆芽,有健脾化湿、生发阳气的效果。

春卷的准备前奏:豆芽、香葱、胡萝卜,若能加入春季特色的地菜、芥菜、春笋等就再好不过了,鲜肉,所有食材切丝,一起清炒;将炒好的馅料放入春卷皮包好,煎熟。

多吃竹笋,腌笃鲜炖出一锅春意。春天的美味还有腌笃鲜,

咸肉+春笋的组合是指数爆炸级别的鲜美。

腌笃鲜其实不难做:五花肉切块,咸肉切片,春笋切块,加葱姜、料酒煮开。生抽、盐、白糖,就能激起竹笋最本身的鲜味儿。再加上百叶结,那滋味真是美妙。

多吃山药,上午“甜”来下午“咸”。春天吃山药也是极好的养生选择。炖汤一定要买铁棍山药,因为普通山药的鲜嫩更适合炒菜。

山药哪个时间吃最补?答案是:上午9:00~11:00吃甜的,下午5:00~7:00吃咸的。因为山药平补肺脾肾,上午9:00~11:00为脾经当令,下午5:00~7:00为肾经当令,而甜者入脾,咸者入肾。

多吃菌菇,增强抵抗力不长肉。菌菇是一种营养丰富的食材,非常时期不妨多吃些香菇、金针菇、杏鲍菇等菌菇,增强抵抗力还不长肉。木耳也是一种百搭菜,无论配青笋、西兰花、胡萝卜清炒还是单独凉拌,都是一道爽口好菜;青椒与木耳切丝,放一点肉丝,清炒,口味也是很绝。

据《中国妇女报》



推荐六个动作缓解“宅家酸痛”

▷ 04版

防疫期,这样吃清热解毒补正气

▷ 04版