



清明,正值仲春与暮春之交。早在2400多年前,我国中医典籍《黄帝内经·素问》中就有“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”的记载,这其中渗透的是平衡膳食的理论精髓。

健康管理师推荐4款清明时节的限定美食,助力大家吃出健康,拥有好气色!
■据《北京青年报》



4款清明季节限定美食

陈皮莲子薏米水鸭汤

配料:水鸭250克、山药50克、陈皮6克、去芯莲子30克、薏米30克、生姜10克。

做法:将水鸭肉洗净,切成小块,冷水下锅,撇去血沫,捞出备用;将薏米用铁锅炒至微黄,莲子去芯洗净,山药削皮、切段,用水稍浸泡,陈皮、生姜洗净;将焯水的鸭块、炒好的薏米、莲子、山药、陈皮、生姜倒入煲内,加入适量清水,用大火煮沸后,改小火煲2小时左右,最后调味即可食用。

美食点评:春季是常见呼吸道和肠胃疾病的高发时节,平时煲这款汤,能健脾健胃、去湿止泻,对于湿气重而又大便稀烂者、周身酸痛、乏力者尤宜。

螺肉炒春韭

配料:螺蛳一盘、面粉少许、盐适量、生姜一小块、大豆油少许。

做法:将螺蛳刷净后剪去尾部,焯水并用牙签挑出螺肉,再加入面粉和盐搓洗干净;生姜切薄片;韭菜摘掉老叶、洗净并沥干水分,切成2-3厘米的小段,注意将韭菜茎部和叶部分开存放备用;锅中倒入大豆油烧热,放入姜片爆香,再倒入螺蛳肉翻炒,盛起备用;锅中再次倒入大豆油,待油热后倒入韭菜茎段,翻炒至断生后,倒入螺蛳肉和韭菜叶段,加少许盐翻炒均匀,即可出锅食用。

美食点评:清明时节,田螺尚未繁殖后代,肉质肥嫩、饱满,正是食用的最佳时节。民间有“清明螺,赛只鹅”之说。中医认为田螺味甘、咸,性寒,吃“清明螺”,具有泄热明目、利水消肿之功效。清明时节的韭菜也特别鲜嫩,清香好吃,无辛辣气味。韭菜有杀菌消炎等作用,其中的粗纤维还能促进胃肠蠕动,有效预防习惯性便秘。但因田螺性寒,脾胃虚寒、便溏腹泻之人以及患有风寒感冒、女子经期及产后,最好不要食用。

青团

配料:艾草100克、糯米粉300克、黏米粉70克、肉松200克、咸蛋黄10个、芝麻油2勺、绵白糖适量。

做法:将艾草洗净沥干水分后,下锅煮至水变色,捞出艾草并将其倒入料理机,加入适量水,打碎成较稀的泥状,冷却备用;将肉松和咸蛋黄加热,滴入芝麻油,搅拌均匀后团成若干个小圆球;将糯米粉、黏米粉倒入盆中,加入绵白糖,少量多次加入艾草泥,先用筷子搅拌成絮

状,再揉成光滑的面团;将面团分成等份后中部挖空形成凹状,将肉松蛋黄馅放入团成青团;起锅烧水,待水开后,将青团上锅蒸10分钟左右,待青团的颜色变深,即可出锅食用。

美食点评:青团是清明时节最具代表性的食物,寓意阖家团圆,也有祈求健康之意。青团成品碧青油绿、糯韧绵软、清香扑鼻,为老少皆宜之食品。不过需要注意的是,青团虽好吃但不易消化,切记一次不要吃太多。

香椿酱

配料:香椿嫩芽300克、食盐、粗细辣椒面各1勺、鸡精半勺、白芝麻、食用油适量。

做法:将香椿嫩芽洗净后焯水,捞出并过凉水,挤干水分后切碎;白芝麻炒至颜色微黄;准备一个大碗,倒入香椿碎、粗辣椒面、细辣椒面、白芝麻。稍后倒入一半烧热的油,用筷子充分搅拌,再倒入剩下的一半热油,加适量食盐、鸡精,拌匀即可食用;若食用不完,可将做好的香

椿酱,装入无水无油的罐子中,密封冷藏。

美食点评:香椿芽被称为“树上花”,属于健康食品,被列为“小八珍”之一,为宴宾之名贵佳肴。民间有“常食香椿不染病”的说法,其具有增强人体免疫功能,并有润滑肌肤的作用。香椿芽的营养成分远高于其他蔬菜,含有丰富的维生素、胡萝卜素等多种营养成分,其蛋白质、钾、维生素C的含量在所有“树叶蔬菜”中也堪称佼佼者。

清明时令一日食谱

早餐:黑芝麻粥(黑芝麻30克、粳米30克)、牛奶蒸蛋羹(纯牛奶120毫升、鸡蛋1枚)、凉拌萝卜(沙窝萝卜300克)。

午餐:藜麦赤豆饭(大米50克、藜麦10克)、螺肉炒春韭(螺蛳60克、韭菜100克)、香椿酱(香椿50克)、陈皮莲子薏米水鸭汤(水鸭60克、山药25克、莲子10克、薏米10克、陈皮2克)。

晚餐:茴香牛肉饺(全麦面粉100克、茴香80克、牛肉50克、香葱10克)、荠菜豆腐羹(荠菜15克、内酯豆腐50克)、菌菇汤(香菇25克、口蘑25克)

小吃:青团(艾草30克、糯米粉50克)。

茶饮:菊花茶800毫升。

水果:桑葚40克、草莓50克。

每天要吃够12种食物

清明时节,饮食宜清淡,少吃肥甘厚腻。食物的种类方面讲究的是多样,一日三餐膳食的食物种类全、品样多,平均每天摄入12种以上食物,每周摄入25种以上,应由谷薯类、蔬菜和水果、动物性食物、大豆类和坚果、烹调油和盐五大类食物组成。

主食方面,建议多选择五谷杂粮,如小麦、玉米等,还可以适量增加全麦粉的摄入。此外,多吃时令新鲜蔬菜和水果,如芹菜、菠菜、春笋、香椿、苋菜、紫苏、小葱、萝卜、山药、油菜、芹菜、草莓、桑葚、菠萝等。

日常饮食中,多选用菌藻类食物,像黑木耳、地皮菜、海带、食用菌(香菇)等,适量增加鱼、虾、禽、畜、蛋、奶、大豆等优质蛋白的摄入,如鸭肉、鸡肉、鲫鱼、牛肉、羊肉和豆腐等。煲汤做菜时,适当加入豆蔻、砂仁、茯苓、薏米、白扁豆等,以祛除体内湿气,缓解春困。

烹饪以少油、少盐、少糖为主,推荐一般成人每天烹调油控制在25-30克,食盐摄入量不超过5克,添加糖控制在25克以下。多采用蒸、煮、炖、烩、煲、溜等健康的烹饪方式,避免高温油炸。

饮品可以选择决明子茶、绿茶、红茶、桂花茶、菊花茶等。

广告

分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:15671905200

郑重提示:本版广告所有信息,若有意采用请缜密考察谨防失误!

十堰智威工贸有限公司张湾附近招保安黄金地段招租大型激光对外加工

招聘:二保焊15名、打磨工15名、冲压工7名、机器人编程3名、模修工1名、质检1名;要求:年龄50岁以下,男女不限;待遇:计件工资,月薪6000-10000元;模修工待遇面议,冲压工常白班,其它岗位有倒班,交通补贴、工龄工资50元/月,以此类推,年终物资,缴纳社保。工作地址:白浪郑家湾
联系电话:19986552298微信同号

李二鲜鱼招聘

炒饭师傅/大姐、外卖打包/收银员、兼职其他岗位,两班倒,月休两天。以上岗位,薪资电话联系。电话:15607287778周先生

十堰龙岗铸造有限公司

招聘:涂装工2名、造型工5名、打磨工8名、保温工2名;要求:50岁以下男性,月薪5000-9000元/月,临时工:打磨240元/天,打风镐300元/天,早8点晚8.30(11小时),保温工、涂料工两班倒,其他长白班,上六休一,工作餐免费,提供住宿,签合同,缴纳社保。
工作地址:长岭工业园
联系电话:15872703290叶经理

大型激光对外加工

大型激光对外加工,1-16个厚,价格面议,量大从优。地址:十堰市张湾区八亩地创业园(卓豪工贸院内)电话:13997824918(罗女士)

商业门面出售

位于白浪东环世纪广场商业门面一二三层总计3800㎡。均价4600元/㎡起,交通便利,可用于商业、居住,具体电话沟通。
电话:13635703948

幸福养老院

服务贴心、老人舒心、儿女放心。价格亲民,欢迎参观,体验入住。地址:张湾供办院内(寺包小区10号楼旁)电话:17672277000

写字楼招租

六堰大洋百货A座写字楼100-300㎡精装修办公室出租,配套设施齐全,租金50元/㎡,有意面谈。电话:13797839731

靠谱相亲就找晚报红娘

定制一对一匹配、私密相亲沙龙,大型公益相亲活动。电话:13277195200(微信同号)