

节日聚餐

准备几款解酒菜

节日欢聚，常有饮酒致身体不适的情况，为防范这种现象，不妨准备几款解酒菜肴。

蜜拌苦瓜

主料：苦瓜2条。辅料：京糕条50克。调料：蜂蜜40克，精盐2克。

制作：①洗净苦瓜，去籽及白膜，切粗丝，下入开水锅中焯透，捞入冷水中浸凉，控净水，撒上盐拌匀，静置10分钟，控净水装盘。②把京糕条撒在苦瓜上，淋上蜂蜜即成。

特点：苦瓜爽脆，味道香甜。促进酒精分解，减轻头痛症状，镇静安眠。

银耳西芹

主料：水发银耳150克，西芹250克。辅料：干海米20克。调料：精盐4克，味精1克，白醋5克，白糖5克，香油5克。

制作：①银耳洗净，放入开水锅中焯1分钟，捞入冷开水中投凉，控水备用。②芹菜洗净，切斜刀片，焯熟，投凉，控水备用。③海米洗净，放开水中焯一下，捞入碗中，加少许水，上笼蒸30分钟，晾凉。④把芹菜、银耳放盆中，加入海米、盐、味精、白醋、白糖拌匀装盘即成。

特点：色泽素雅，鲜香爽口。分解酒精，防止酒后脸颊潮红，头痛头晕。

什锦银芽

主料：绿豆菜250克。辅料：胡萝卜20克，香菜梗10克，水发冬菇20克，冬笋20克。调料：香油10克，精盐4克，鸡粉2克。

制作：①绿豆菜择洗干净，快速焯水后捞入凉开水中投凉，控水备用。②香菜梗洗净，切小段。③胡萝卜洗净，去皮，切细丝，焯水，投凉，控水。④香菇切丝，焯水，投凉。⑤冬笋切丝，焯水，投凉。⑥把处理好的主辅料放一起，加盐拌腌10分钟，控水，再加入鸡粉、香油拌匀即可。

花拌蚬子

主料：鲜蚬子肉200克（其他贝类也可）。辅料：冬笋30克，水发木耳20克，黄瓜50克。调料：葱姜末4克，花椒油5克，味精1克，精盐2克，酱油10克，醋10克。

制作：①把蚬子肉洗净，焯熟，捞入冷开水中投凉，控水备用。②冬笋切小片，焯水。③木耳择洗净，焯水。④黄瓜洗净，去瓤，切片。⑤把主辅料同放盆中，加盐拌匀，静置片刻，控净水，再加入其他调料拌匀即成。

特点：质地脆嫩，味道鲜咸。分解酒精，解酒毒，保护肝脏。

山东莱州市慢性病防治院

郭旭光

鸡蛋解宿醉

醉酒后，第二天早上易出现头痛、胃部不适等症状，称之为“宿醉”。下面几种食物可有效缓解醉酒后的各种不适。

鸡蛋 鸡蛋中富含半胱氨酸，具有解毒作用。研究发现，鸡蛋中丰富的B族维生素可缓解宿醉。

生姜 酒后吃点姜可刺激和恢复消化系统，缓解便秘、胀气等不适症状。

番茄汁 血糖是大脑的主要能源，饮酒之后，血糖过低容易导致疲倦、乏力等。此时喝一杯番茄汁可补充糖分，减轻醉酒后头痛等不适感。

香蕉 饮酒过量之后，身体细胞缺水，小便更多，血钾水平降低，进而容易导致肌肉乏力、血压升高等现象。这时吃1-3根香蕉可以补充钾，增加血糖浓度，降低酒精在血液中的比例。

芦笋 在饮酒及醉酒后吃点芦笋可以解酒护肝。芦笋提取物可提高分解酒精多种酶的水平，减轻宿醉症状，保护肝脏细胞免受酒精毒素的侵害。

李小艳

榨菜可缓解晕车

榨菜是一种半干态非发酵性咸菜，与德国的甜酸甘蓝、欧洲酱黄瓜并称世界三大名腌菜。现代营养学认为，榨菜能健脾开胃、补气添精、增食助神；低盐保健型榨菜还能起到保肝减肥的作用；饮酒不适或过量时，吃一点榨菜并可以缓解酒醉造成的头昏、胸闷和烦躁感等。

由于榨菜色香味俱全，很多人不仅将其作为平时下菜的佐餐，旅途中也喜欢带上一两包，一方面爽口开胃，解除旅途劳乏；另一方面，可以缓解乘车时头晕、气闷、欲呕等晕车症状，甚至称其为“天然乘晕宁”。此外，榨菜中含有维生素B₁，对神经有安抚作用。晕车晕船者在口中放一片榨菜咀嚼，会使烦闷情绪缓解。

安徽中医药大学附属第一医院

王金山

冬笋得用盐水焯

每年一二月份，正是吃冬笋的好时节。和春笋、夏笋相比，冬笋品质最佳，营养最高。它含有丰富的胡萝卜素、维生素B₁和B₂、维生素C等营养成分。其所含的蛋白质中，至少有16-18种不同的氨基酸。食用冬笋能帮助消化和排泄，起到减肥、预防大肠癌的作用。它还对冠心病、高血压、糖尿病等，有一定的食疗作用。

冬笋吃法有很多，荤素皆宜。由于含天冬酰胺，配合各种肉类烹饪，会更鲜美。笋尖嫩，爽口清脆，适合与肉同炒。笋衣薄，柔软滑口，适宜与肉同蒸。笋片味甘肉厚，适合与肉炖食。

可因冬笋含有草酸，容易和钙结合成草酸钙，所以吃前一定要拿淡盐水煮5-10分钟，去除大部分草酸和涩味。其次，笋性寒，年老体弱者和婴幼儿最好别吃，女性月经期间、产后也不宜多吃。

曹婧

香蕉未熟 无益通便

许多人都认为香蕉有助通便，不过，香蕉如果未熟，反而会让你的便秘加重。

吃硬香蕉多反而加重便秘。香蕉之所以能润肠通便，是因为其含有丰富的膳食纤维，能促进肠蠕动。同时香蕉含糖量约20%，且含有大量水溶性植物纤维，能刺激胃肠液分泌，从而将水分吸附到固体部分，使粪便变软而易于排出。

不太熟的硬香蕉由于含有较多的鞣酸，相当于灌肠造影中使用的钡剂，比较难溶，而且对于消化道有收敛的作用，它们会抑制胃肠液分泌，抑制胃肠蠕动，如果摄入过多，很容易引起或加重便秘。最典型的是老人、孩子吃过香蕉之后，非但不能帮助通便，反而可能发生明显的便秘。

而有种说法是吃“烂”香蕉对便秘有效，千万别误解成是吃腐烂的坏香蕉。这里的“烂”香蕉是指熟透得发软的香蕉，而且只有熟透的软香蕉才具有治便秘的功能。

湖南省第二人民医院 何日玲

各色玉米 营养不同

如今玉米的种类越来越多，颜色也越来越多。糯玉米、甜玉米、白的、黑的、紫的、黄的等等。然而，你是否知道，不同颜色的玉米，其营养保健功效也是各不相同的。

黄玉米 富含膳食纤维，包含纤维素、半纤维素、果胶及木质素等。纤维在维护消化系统健康上起重要作用，也可以预防心血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病以及其他疾病。

甜玉米 具有清肝明目、保护视力的作用。甜玉米香甜可口，受人喜爱，更有一种“水果型甜玉米”，可以像水果一样生吃。这种甜玉米的蛋白质、脂肪及维生素含量比普通玉米高1-2倍，硒的含量则高8-10倍，其所含有的17种氨基酸中，有13种高于普通玉米。但甜玉米含糖量高，大部分是

蔗糖、葡萄糖，易引起血糖升高。

黑玉米 具有补肾健脾、益气活血之功效。黑玉米富含赖氨酸，可以调节人体脂肪代谢，改善消化功能，促进钙吸收，促进儿童中枢神经发育的作用。尤其是黑玉米中所含的黑色素，能有效地清除人体内的自由基，防止可见光和紫外线的辐射，防止不良色素沉积，护肤美容，使人青春常在。

紫玉米 含有18种氨基酸，并含有人体必需的21种微量元素和多种维生素以及天然色素，特别富含抗癌元素硒，增进智力元素锌以及铁和钙等，而且口感极佳，既

软又嫩，皮薄滑溜稍粘，还有一种特殊的清香，所以用紫玉米经加工而成的食品是一种上乘的天然美味营养保健食品。

糯玉米 锰、锌等微量元素含量较高，而这两种元素是目前膳食结构中易于缺乏的。两种元素是人体“阳气”的物质基础之一，多吃糯玉米可以促进人体阳气生发。

高油玉米 含油量较高，主要是亚油酸等不饱和脂肪酸。亚油酸在人体内可与胆固醇结合，具有预防和改善动脉硬化，减少全身动脉硬化疾病发生等作用。

肖二平

