

夏季养生有妙招，清-调-补-衡是常道（三）

夏季要以清补为主，如果某些餐馆还推荐乌鸡、老母鸡汤这样温补的汤，就适得其反了，而应选择鸭汤或鸽子汤。从中医的角度来讲，进补应遵循“四季五补”之道，即春季补肝，夏季强心健脾，秋季润肺，冬季补肾。对于反季节食品，要学会冷热平衡，如果夏季要吃羊肉火锅，最好加入一些凉性的配料或配菜，以中和羊肉的温热之性。

夏季养生“补”为辅

古人云：“安身之本，必资于食。”先人之语甚有道理。食疗汤水可以帮助我们安度盛夏，下面介绍几款清淡汤水供大家参考。

紫菜玉米眉豆汤

【材料】水发紫菜30克，玉米粒2段，眉豆100克，莲子50克，猪瘦肉50克。

【调料】姜片、盐各适量。

【做法】

1. 紫菜、玉米粒、眉豆和莲子分别洗净；猪瘦肉洗净，切片，放入沸水中焯烫。
2. 砂锅中加适量清水，大火煮沸，放入玉米粒、眉豆、莲子、猪瘦肉片和姜片煮沸，转小火煲30分钟左右，放入紫菜再煲30分钟，放盐调味即可。



【材料】绿之韵纤慕生食谷蔬粉1包，水适量。

【原料】糙米、黑豆、结晶果糖、绿茶、海盐、大豆蛋白、野苜蓿、青椒、洋葱、小麦、麦胚、麦芽、食枣、苹果、石榴提取物、大麦壳、大豆、松树叶、洋白菜、洋葱、大米、柚子、陈皮、羽衣甘蓝、胶原蛋白（白鱼皮中提取）、大豆、甲壳素（山珍蟹中提取）、南瓜、糙米、葛根、菊粉、干燥酵母、葡萄糖。

肉沫紫菜粥

【材料】大米100克，猪肉末20克，紫菜少许。

【调料】盐适量。

【做法】

1. 大米淘净，用冷水浸泡30分钟，捞出沥水；紫菜洗净，撕成小片。
2. 砂锅中倒入适量冷水，放入大米、猪肉末，大火煮沸后改用小火熬至黏稠。
3. 加入紫菜、盐，大火煮沸即可。



纤慕生食谷蔬饮

【做法】

1. 打开包装后食用，1日1-3次，1次1包（30克），先在混合摇杯内加入200-250毫升温水，再取一袋倒入，充分混合后饮用。
2. 食用本产品后再喝约200-250毫升温水，以利于营养的充分吸收。

【贴士】

1. 生食的维生素和矿物质含量丰富，但因为它是由植物性食品构成的，因此吃两餐生食时，另一餐必须补充鱼肉、鸡蛋、瘦肉等蛋白质。
2. 当三餐都吃生食时，由于卡路里太低，食用6-7天短时期后，一定要补充摄取野菜或煮地瓜、蒸土豆等，这样才不会对健康造成损害。
3. 较之三餐都吃生食，如果午餐保持正常饮食，只午餐和晚餐吃生食，则效果更好。
4. 生食节食优选食谱：
 - 第一阶段：第一周只午餐或晚餐吃生食。
 - 第二阶段：从第二周起早餐和晚餐吃生食。
 - 第三阶段：当已渐渐适应生食后，空腹感消失，精神也反而感觉轻松了。
5. 将生食放在200ml牛奶或豆浆中别有一番香味。如单一生食让人厌烦，也可混合果汁或蜂蜜。



FIVE GENERATIONS
 养生
 NOURISHING HEALTHY
 妙招