



饮食集锦

吃秋枣可防皮肤过敏

过敏体质的人秋季护理皮肤重在益气养阴。多吃些清热解毒、滋润皮肤的食物，如梨、苹果、黄瓜、苦瓜、冬瓜等，少吃桂圆、荔枝等温性食品。同时注意劳逸结合，因为规律作息有助于调整人体内分泌。容易皮肤过敏的人可每天用10克干红枣加水煮熟，连水带枣一起吃掉，有抗过敏的作用。 王修增

咸鱼发红吃不得

咸鱼体表出现一些红色粘滑物质是咸鱼的一种变质现象，俗称“发红”，是微生物在鱼体上繁殖的结果。这种微生物属嗜盐菌类，在腌制过程中菌体随食盐一起被带到鱼体中，一旦条件适宜，它们就会迅速发育，引起咸鱼发红。处于这个阶段的咸鱼，千万不要食用。 郭旭光

鳝鱼配藕营养高

鳝鱼身上有一种粘液，这种粘液是由粘蛋白和多糖类结合而成的。它不但能促进蛋白质的吸收和合成，还含有大量人体所需的氨基酸、维生素A、B₁、B₂和钙等。在吃鳝鱼时，最好能同食些藕。因为藕的粘液也是由蛋白质组成的并含有维生素B₁、B₂、维生素C和天门酰胺、酪氨酸等优质氨基酸，还含有大量膳食纤维，是碱性食品，而鳝鱼则属酸性食品，两者同吃，可保持酸碱平衡，对滋养身体有较高的价值。 郭振志

每天喝两勺醋有助降血压

近日，日本发布的一项最新研究发现，每天喝两勺醋有助降血压。这可能是因为在醋里的皂素会排除黏附在血管壁上的一种脂肪，减少血液中胆固醇含量，起到软化血管的作用。有专家指出，要想确保醋的上述功效，最好直接喝，比如早晚各一勺。而经过高温加热，功效会打折扣。不过，有溃疡病、胃酸过多的人，就不适合喝醋，以免加重对胃部的刺激。 王秀芳

饮食新主张

科学饮食是现代家庭所追求的一种饮食原则。那么什么样的膳食结构才算科学合理呢？营养学家形象地将之归纳为两句话和14个字：一二三四五六七，红黄绿白黑酸苦。

“一”每日饮一袋牛奶，内含250毫克钙。

“二”每日两份主食，一份为米面150~200克，一份为杂粮150~200克。

“三”每日进食三份高蛋白食品，每份为瘦肉1两，或鸡蛋1个，或豆腐2两，或鸡鸭鱼虾2两，以鱼类、豆类蛋白较好。

“四”指四句话：有粗有细（粗细搭配）；不甜不咸（食盐不超过6克为宜）；三四五顿（指在总量控制下，少吃多餐）；新鲜第一。

“五”一日不能小于50克左右的脂肪吸收量。

“六”一日600克~700克蔬菜和水果，注意蔬果的比例和进食顺序。

“七”七八分饱很重要，早、中吃好，晚上吃少。

“红”应多吃红薯和红枣，若无禁忌症，每日可饮红葡萄酒50毫升，有



助于降血脂及活血化痰，预防动脉硬化。

“黄”指黄色蔬菜，如胡萝卜、南瓜、西红柿等，内含丰富的胡萝卜素，可减少感染、肿瘤发病。

“绿”指绿茶、绿叶菜与海菜（海带、海藻），绿茶有明显的抗肿瘤、抗感染作用。

“白”指燕麦片、麦胚芽、大蒜、洋葱等。有明显的降血脂作用。

“黑”指多吃黑木耳、黑芝麻、黑豆等。如每日吃5~15克黑木耳，能显著降低血黏度与胆固醇含量，有助于预防血栓形成。

“酸”指米醋、柠檬酸、果酸等，有收敛固涩之利，且可促进食欲，但过食则痉挛。

“苦”指苦瓜、芥菜、甘蓝类蔬菜，苦味具有解除燥湿，促进胃液分泌，从而增加食欲。 金慰鄂

蔬菜食疗生熟有别

苦瓜 苦瓜味苦，生则性寒，熟则性温。生食清暑泻火，解热除烦；熟食养血滋甘，润脾补肾。苦瓜能缓解热病烦渴，中暑发热，痢疾、疟疾等。同时，苦瓜富含膳食纤维和维生素C，均相当于番茄的近3倍。而维生素C是优秀的抗氧化剂，能提高机体应激能力，降低发生癌变的危险性。此外，苦瓜还含苦瓜甙、多种氨基酸、钙、磷、胡萝卜素、B族维生素等。

番茄 番茄中含有丰富的番茄红素。番茄红素是目前自然界中发现抗氧化能力最强的天然食品成分。增加番茄红素能有效预防癌症、保护心血管、预防视网膜黄斑变性、提高免疫力。番茄经高温加工后，番茄红素含量增高，更容易被机体吸收利用。但番茄生吃，可摄取较多的维生素C、钾、镁等重要的营养素，如果想补充维生素和无机盐，最好还是生吃好。

藕 莲藕生食可清热生津、凉血散瘀。鲜藕汁开水冲服治急性胃肠炎，鲜藕与甘蔗榨汁可治泌尿系统疾患，如尿急、尿频、尿道灼痛等；鲜藕配甘蔗、荸荠、梨、麦冬等榨汁制成五汁饮治发热高烧、口渴、咽干烦躁。鲜藕熟食无祛瘀清热功效，但滋补胃阴，有补心益胃作用，脾胃虚弱者宜，如藕片糯米熬粥，白糖调味，可辅助治疗鼻干舌燥；绿豆煮藕，能健脾开胃、舒肝胆气、清肝胆热、养心血、降血压；鲜藕红糖煮粥有健脾、开胃、止泻作用。

萝卜 生吃萝卜生津止渴、理气宽中、清热解毒。白萝卜中含有活性很强的干扰素诱生剂，只有生吃才能刺激消化道产生干扰素，减少消化道癌变的机会。熟食萝卜可下气消谷、化痰消导、补脾化食。胡萝卜含有的营养物质胡萝卜素，它不溶于水，而溶于脂肪，通过烹调，增添油脂并煮熟则大大提高了吸收利用率。连淑兰



孕期下肢水肿 饮食调养

在妊娠晚期，多数孕妇会出现小腿水肿。这是由于孕期内分泌的变化造成体内水分和盐的滞留；妊娠期增大的子宫压迫盆腔及下腔静脉，阻碍血液回流，使静脉压升高，特别是下肢的静脉压。

虽然轻度下肢水肿是一种正常的生理现象，不需治疗，除非有肺水肿、脑水肿、心功能衰竭等不祥之兆时，才考虑使用利尿剂，但日渐肿大的双脚，总给孕妇行走带来不便，因此用食疗消肿是最好的方法。孕中晚期的孕妇不妨可以按下面介绍的佳肴、点心换着花样吃。

赤豆鲫鱼汤 赤豆90克，鲫鱼

1条(250克)，加水煮料后服食。

清蒸砂仁鲫鱼

砂仁4克，甘草末3克，一并放入已经洗净的鲫鱼肚子内，加调料，清蒸至烂后服食。

冬瓜鲤鱼汤 连皮冬瓜500克，鲤鱼1条(500克)，加水共煮，加少许盐。食鱼饮汤。

黄花鱼汤 150克，大蒜头30克。黄花鱼切段，大蒜头切片后加水共煮。

清炒黄瓜 15克，黄瓜150克，生油12克。将两蔬菜洗净后，切段，用九成热的油速炒，熟透后服食。

张天华



秋补要有针对性

秋季适当进补，不仅是恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机，而且也为冬季的来临奠定物质基础。由于人们在炎热的夏天，身体消耗大而进食较少，故有体重减轻、倦怠乏力等症状。因此，秋凉进补应以恢复机体体力、提高抗病能力、减轻宿疾为目的。

补水 秋季气候干燥，空气中缺乏水分的滋润，人们容易出现“秋燥”，所以应注意多喝水。秋天补水以补蜂蜜水为好。蜂蜜所含主要营养成分是葡萄糖和果糖，还含有蛋白质、氨基酸、维生素A、维生素C、维生素D等。秋天常服蜂蜜，可以防止秋燥对人体的伤害，起到润肺、养肺、预防便秘和痔疮的作用。

调脾胃 在夏季，人们由于常进冷食，多有脾胃功能减弱的现象，如果秋凉后大量进食补品，会骤然加重脾胃负担，导致消化器官功能紊乱，出现胸闷、腹胀、厌食、腹泻等症。所以，秋季进补之前要给脾胃一个调整适应的时期，可先补充一些富有营养、又易于消化的食物，如鱼、禽蛋以及山药、莲子、薏仁米等，以调理脾胃功能。此外，奶制品、豆类及新鲜菜、水果宜适当多食一些。药食兼优的芡实也是调理脾胃的佳品，它含有碳水化合物、蛋白质等物质，且有滋



强壮、补中益气、开胃止渴、固肾养精等功能。

润肺 仲秋以后进补以滋阴润肺为主。具有滋阴润肺功能的食物很多，如芝麻、百合、梨、木耳、蜂蜜、萝卜、柿子及大部分蔬菜。秋令果品中，尤以梨为佳，其性甘凉，具有生津止渴、养阴润燥、化痰通便之功效。此外，藕、莲子、菱角、板栗等也有清除燥热的作用。中医认为，粥能和胃补脾润燥，如在粥中加入梨、胡萝卜、百合，早晚温热服用，更能收到良好的益肺润燥作用。

秋分后，进食应以润燥为前提，采取单补之法。像鸭肉、海参、冬瓜等食品为此时桌上佳品，鸡肉、牛肉、鸽肉等较为平和之品也可适当食用，但对于羊肉、狗肉等温热食物，应尽量少吃。在秋天，牛奶、豆浆等也是较好的滋养饮料，应该常饮。 齐念慈

原料 木瓜500到600克(约1个)、莲子20克、眉豆20克、鲫鱼1至2条。

烹制 先把鲫鱼洗净、去内脏，用慢火稍煎至微黄；莲子去芯和眉豆一起洗净，用清水泡片刻；木瓜洗净后去皮，切成块状，然后一起放入瓦煲内，加入清水2500毫升(约10碗水量)，先用武火煲沸后，改用文火煲2个小时，调入适量食盐和少许生油便可，此量可供3至4人用。木瓜、莲子、眉豆、鲫鱼可拌入酱油食用。

功效 清心润肺、健脾益胃，为秋季季节的清润汤品，同时亦适用常见疾病的愈后滋补。木瓜性平味甘，具清心润肺、健胃健脾的作用；莲子性平，味甘、涩，入心、脾、肾经，功能养心、益肾、补脾、涩肠；鲫鱼性平味甘，入脾、胃、大肠经，功能健脾、补虚。 齐建荣

养颜去皱鲫鱼汤