

天热营养损失多 在家自制五类汤补补

天热出汗过多时，身体的电解质损失很大，水溶性维生素也会从汗里跑掉，也会损失少量蛋白质。这时候，建议喝点汤补补，特别是以下五类营养汤。

粮食汤 小米粥、糙米粥、玉米粥、高粱米等各种杂粮都可以用。记得要多放水，少放米，用上面的粥汤当饮料。这些汤不需要加糖就有自然清香，含有B族维生素和钾等矿物质，补充一点算一点。

煮汤时间短一点比较好，几分钟到十几分钟就够了，能更好地保存汤里的B族维生素。最下面沉着的粮食颗粒不用煮熟，捞出来，和大米一起煮成杂粮饭就好了。

豆子汤 糖尿病患者可能不敢喝粮食汤，但很适合喝豆子汤。用黑豆、绿豆、芸豆、红小豆、白扁豆等各种豆子混合煮汤，在豆粒开花之前取汤饮用。这时候汤里几乎没有淀粉，不会升高血糖。豆子种皮表面的多酚类物质特别丰富，所以豆汤比粮食汤含有更多的抗氧化成分，钾含量也更高，非常适合做三伏天的饮料。

记得少加豆子，多加水。煮十分钟取一次汤，稀释一下，当饮料喝。

请注意，主要目的是喝汤，不是要吃豆沙，不需要久煮。煮久了，淀粉和蛋白质溶出来之后，与豆皮表面的抗氧化物质发生相互作用，反而会降低豆汤的抗氧化物质含量。



等汤喝够了，豆子也吸饱了水，就加到电饭锅里，和大米一起煮成豆饭。豆饭的蛋白质含量高于白米饭，同时，豆子的饱腹感强，豆子中的淀粉消化速度慢，煮成豆饭之后，可以降低饭的血糖反应，对控制血糖、预防肥胖都有好处。

蔬菜汤 出汗会损失电解质，使身体钠含量降低。如果没有控血压的问题，淡盐的汤也可以当饮料喝。蔬菜里的钾、镁等矿物质，加上盐里的一点钠，对保证矿物质供应有帮助。特别是一些低血压人群，如果夏天吃盐少出汗多，血压容易进一步降低，适合喝点淡盐的汤。

白水加切碎的蔬菜，再加一小勺香油（或其他没有生味的油）煮汤，少放一点盐，刚感觉出来有一点点咸味就可以。加鸡精替代盐也可以。

记得汤的味道不要浓。蔬菜要切碎，煮的时间不要长，几分钟就可以，这样能够更多地保留汤中的维生素C和抗氧化成分。

牛奶汤和豆浆汤 夏日里可以试试把牛奶或豆浆稀释4~5倍，然后当成饮料喝。这么喝的时候，

就会发现它们其实挺爽口的。即便不放糖，味道也不错。因为是稀释之后喝，不会有大量乳糖的刺激效果，所以轻度乳糖不耐受的人多半也能接受。

盒装豆浆也是一样的。想喝温热的也可以，冰凉的也可以，取决于加冷水还是热水。

去油的肉汤鸡汤鱼汤 鸡鸭鱼肉煮的汤，如果去了表面的浮油，热量并不高。其中的可溶性蛋白质、肽和氨基酸、非蛋白质含氮物，以及B族维生素，都是有利于营养供应的。

在食欲不振的时候，喝点鲜味的汤有利于食欲。记得少加点盐，调成淡淡的味道就可以了。建议在餐前喝这种汤，既能开胃，又能避免发胖。

需要控制嘌呤的人不能多喝肉汤。但他们适合喝粮食汤和蔬菜汤。粮食和蔬菜嘌呤含量低，再加大量水稀释之后就可以忽略了。

当然，光喝汤还是不能替代吃饭。三餐也不能太凑合，主食不能全省掉，蛋白质也要吃够哦。

中国农业大学食品博士 范志红

补脾胃 喝点土豆粥

天气炎热，不少人的脾胃功能也跟着下降：食欲不振、消化不良、容易腹泻，打不起精神……中医理论认为，养护好脾胃，不仅能过好夏秋，还能预防冬病，对其他老年病，如关节病、肾虚、气血虚等病症的治疗，也有实质性的促进作用。

那么，该如何补脾胃呢？土豆粥就是一味很好的食疗粥。中医认为，土豆能和胃调中、健脾益气，对治疗胃溃疡、习惯性便秘等疾病有裨益，兼有解毒、消炎的作用，如果再加上有缓急止痛、补中益气作用的蜂蜜，则能在一定程度上达到补养脾胃、缓解胃部疼痛的作用。

具体做法是：新鲜土豆250克（不去皮）、蜂蜜适量。将土豆切碎，用水煮至土豆成粥状即可。服用时加适量蜂蜜，每日清晨空腹食用，连服半月即可。

河南省周口市建安路南老年协会

朱广凯

茎茎叶叶绿蕹菜

蕹菜也叫空心菜，属于速成性薄种广收蔬菜，往往会长得非常茂盛，因此备受人们的青睐。天气一热，走进菜场里，首先映入眼帘的往往是蕹菜。蕹菜身价平平，价格相对便宜，成为餐桌上的主打菜肴，自然是顺理成章的事情了。我很喜欢吃蕹菜，既下饭，又助消化，还能消暑解热，降脂减肥，因此享有“绿色精灵”之美誉。

我做蕹菜方法颇多，其中主要有三，其一是蕹菜茎炒辣椒段。先将蕹菜的全部叶子摘下来，放置一旁另派用场。光秃秃的蕹菜茎洗净后将其切成约2厘米长的小段，再将若干只鲜红薄壳辣椒也切成同样大小形状，一同放入油锅里用旺火爆炒，待八成熟后撒入适量盐巴和味精，随后就可盛出装盘或入碟。红的是辣椒，绿的是蕹菜茎，红绿辉映，赏心悦目，吃时脆生生，辣津津。

其二是翻炒蕹菜叶，将蕹菜

叶洗净，沥干水分，用热油旺火翻炒，即将熟时，放入细盐，撒上少许蒜泥，再翻拌炒几下，即可装盘食用。这道菜被我称之为“青翠玉滴”，青翠的蕹菜叶，点滴如玉的蒜泥，一眼看上去就撩人食欲。

其三凉拌蕹菜叶子，蕹菜叶子洗净在沸水里焯一下，捞出沥干后装盘，加适量的细盐，再浇上少许辣油或麻油，拌以些许蒜泥，谓之为“碧叶叠翠”，一片片蕹菜翠叶，层层叠叠，如同绿伞状，令人垂涎。

以上三道蕹菜菜肴普通得不能再普通，好吃得不能再好吃，亦辣亦脆亦爽，非常开胃，不论是吃饭还是喝粥，都是不错的佐餐美味。值得一提是，蕹菜生长过程中鲜少沾染虫害，自然免却了农药喷洒之虞，买回家也用不着长时间地浸泡，堪称名副其实的无公害蔬菜。

杨建明

佳蔬良药话紫苏

紫苏多为药用或作蔬菜食用，其全株具有特殊浓香味，叶、梗、子均可入药，能镇咳、祛痰、平喘等。因其含有挥发性的紫苏醛等芳香物质，所以民间常用其去腥、增鲜、提味。

紫苏也可用于作菜。一般用嫩叶凉拌或作羹、汤或挂糊炸食，将紫苏叶、嫩梗洗净，晾干水分后切成小段，再佐以其他调辅料，吃起来就别有风味。紫苏叶、紫苏子还可用来做紫苏饮，即用紫苏叶洗净沥水，放入杯内用开水冲泡，放入白糖即为清凉紫苏饮，具有健胃解暑之功效。我国民间还用紫苏作天然防腐剂。用鲜紫苏叶包鱼、肉等易腐食物，将其置于室内通风处，常温下可保存4~5天还呈新鲜状。

现已发现，苏子可以提取一种食用油，被称为紫苏油，含油率为30%~45%。主要是不饱和脂肪酸，其余为亚油酸、油酸、棕榈酸等，还富含维生素E，维生素C及B胡萝卜素，以及钙、铁、钾等，其营养价值高于一般食用油。因营养丰富，已被许多高血压、胆固醇患者，当作食疗用食用油而备受青睐。

近年来，科研工作者对紫苏的主要药效功能进行大量研究，发现紫苏叶具有缓和过敏性皮炎、花粉症等过敏反应的效果；还有抗菌防腐的作用，可促进分泌消化酶，增进食欲，调整肠胃功能的作用；紫苏叶中丰富的铁、维生素C对预防贫血十分有效；紫苏油中的D-亚油酸能显著降低血中较高的甘油三酯含量，可抑制内源性胆固醇的合成。

沅江市农业农村局 曹涤环

●健康读卡

香菇炖豆腐 养胃补虚

豆腐为大豆制品，所含的蛋白质和肉一样是优质蛋白，却不含高胆固醇。同时它还富含钙，可强健骨骼。香菇营养丰富，能提高机体免疫能力，降低体内胆固醇水平，延缓衰老，防癌抗癌。推荐香菇炖豆腐，养胃补虚，老少皆宜。

做法：先将100克黄豆用开水泡30分钟；鲜香菇6朵浸洗干净；锅中油烧热，下姜末爆香，再放入香菇煎香备用。把2块豆腐切成拇指大小的块，放于碗中，加入黄豆，再把香菇铺于其上，放入适量的海鲜酱，再加入开水，刚漫过豆腐及香菇即可。最后隔水清炖60分钟，加盐调味即可。

来源：本报微信公众号