



养肝食品首推西瓜

保肝和护肾同样重要,但却常常被忽视。

与其大把地吃各种滋补品来补肾,不如平常在饮食中多注意保养肝脏。养肝以食为先,正确的食疗可以帮忙肝脏排毒理气。

近期西瓜已经陆续上市,中医认为,西瓜具有清热解暑、除烦止渴、利尿降压的作用,是首推的天然养肝良药。由于西瓜水分充盈,很多人认为吃西瓜便等于喝水。不过,一份西瓜所含的糖,相当于两份苹果或梨,如果吃了西瓜,其他水果的分量则要加倍减少了。另外,西红柿、柠檬、李子等也都是很好的

保肝水果。

喝茶养肝也是很不错的方法,菊花、绿茶、蜂蜜、枸杞等都可以泡茶养肝。枸杞滋补肝肾、养肝明目

的功效很多人都知道,它还能帮助脂肪代谢,泡茶、泡酒、炖汤、熬粥皆可。此外,核桃仁、开心果之类的坚果,常吃可疏肝理气、缓解焦虑。大豆及豆制品含有丰富的蛋白质、钙、铁、磷、B族维生素和少量脂肪,对肝脏修复非常有益。对于肝气不足的人,如有面色发黄、睡不好觉、常感胆怯等症,可每周吃一次动物肝脏,以肝养肝。

(简适)



救心丸为何不救心

心绞痛主要是在冠状动脉粥样硬化的基础上,发生急性短暂性心肌缺血缺氧所致,当冠状动脉血流量减少和心肌需氧量增加时即可发生,诱因多为劳累和情绪激动,经休息和含服硝酸甘油片 1~2 分钟后,可使胸痛缓解,作用维持 20~30 分钟。

心肌梗死则是在严重冠状动脉粥样硬化的基础上,心肌严重缺血缺氧并出现部分心肌坏死所致,病情危急,含服硝酸甘油片不能

缓解。

因此,含服硝酸甘油片一次而胸痛未见缓解时,应视为心肌梗死的危险信号,须送医院作进一步检查、确诊和抢救,而不能一片又一片地接着吃。这是因为,稍大剂量的硝酸甘油即会显著扩张静脉血管,导致血压下降,还可反射性地使心率增快,导致心肌耗氧量增加,进一步加重心肌缺血缺氧。

(陈金伟)

警惕食物中潜伏的致病毒素

炒米花

美国一名炒米花加工厂的工人被查出得了肺癌,其罪魁祸首就是爆米花时产生的香味中含有的二乙酰。虽然目前对微波炉加热袋装爆米花产生的气体是否致癌还没有定论,但研究认为,二乙酰极可能会诱发癌症等多种疾病,如果经常吸入含有过量二乙酰的气体,人体必然会受到损害。

因此,在家庭中使用微波炉加热爆米花,加热完成后最好先打开包装袋吹气,不要急着吃。从店里购买的刚加工好的爆米花也应该先透透气后再吃。

白糖

白糖放久了颜色会变黄,它虽然仍是甜的,也没有特别不好的味道,但很可能被一种“食甜螨科”的螨虫污染了,人吃了含有寄生螨虫的白糖会出现肠胃不适、隐隐作痛或腹泻等症状,若螨虫侵入泌尿道,会出现尿急、尿频等症状,它还可引起哮喘、支气管炎等过敏反应,所以白糖要吃新鲜的。放久的白糖,尤其是发黄白糖千万别蘸了吃,只能加到其他的食品或水中,加热烧开杀死螨虫后再吃。

花生

花生发霉常常是由于污染了黄曲霉真菌

生长所致。它在花生上生长后会产生黄曲霉毒素,黄曲霉毒素有很大的毒性,有极强的致癌性,是世界公认的肝癌发病的重要因素。黄曲霉毒素在一般烹调加工温度下,是不能被破坏的,所以对发霉的花生必须弃之。由于破衣的花生及碎粒的花生常含有黄曲霉毒素(外表不一定看得出),所以,对不完整的花生即使未见霉斑,最好也不要吃。

小龙虾

活龙虾煮熟后色泽红亮,虾肉鲜嫩,虾尾弯曲且有弹性。若虾壳颜色发暗,没有光泽及头尾分离;尾部变直,或虽然弯曲但没有弹性,虾肉松软,则是用死虾加工的。死虾口感极差,而且小龙虾一旦死亡就会产生许多毒素,所以不能吃。

肉糜

肉糜是经绞肉机搅碎的鲜肉或鲜冻肉,因受机械损伤,原有的组织结构被破坏,且接触空气的面积增大,肉汁渗出多,在加工过程中,肉在接触机械、工具时可能受细菌污染,而细菌在肉糜中繁殖的速度较完整的肉要快 3 至 4 倍,所以肉糜不应该久藏。无证摊点的肉糜还可能含有甲状腺、淋巴腺、肾上腺等有害成分。肉糜应该是红白分明的,如果里面有红色小肉粒,很可能是“三腺”。因此肉糜最好到有加工条件的超市、大卖场,看中一块肉后请工作人员当场清洗,当场搅碎,并随买随吃。

姜

姜是常用的调味品,并有开胃、解腥、防治风寒、感冒的作用,适量吃姜有益于健康。姜很易腐烂,但姜烂后不像其他食品一样会有异味、异臭,其仍有姜特有的辣味,因此有人以为还可吃。这是错误的。因为烂的姜会产生一种叫黄樟素的致癌物,尤其是对肝脏有特别强的致癌作用,所以烂姜是万万吃不得的。

(蒋家)

健康时尚

膳食巧搭配吃出健康来

我们日常摄入的食物有几十种,每种食物含有的营养素不同,如果在膳食中将含有不同营养成分的几种食物巧妙搭配,既可很好地吸收营养,还能减少其副作用,令人体得到加倍的健康。

猪肉+大蒜 增加维生素吸收
“吃肉不加蒜,营养减一半”,猪肉中维生素 B1 的含量比其他肉食含量平均高 9 倍,但此种维生素不稳定,在人体停留时间也短。如果同吃大蒜,大蒜中的蒜素与维生素 B1 结合,将其水溶性变为脂溶性,就会大大增加人体的吸收与利用。

鱼+豆腐 加强钙吸收
鱼和豆腐都是高蛋白食物,但所含的蛋白质和氨基酸组成都不够合理。如豆腐蛋白质缺乏蛋氨酸和赖氨酸,鱼肉蛋白质则缺乏苯丙氨酸,营养学家称之为不完全蛋白质。若将两种食物同吃,就可以互相取长补短,使蛋白质的组成趋于合理。如鱼头烧豆腐,不仅味道鲜美,而且鱼头内的维生素 D 可提高人体对豆腐中钙质的吸收利用率。需提示的是,做鱼烧豆腐或鱼炖豆腐时,用老豆腐比较好,再放一些蔬菜和香菇,无论风味还是营养都很不错。

木耳黑白配 滋阴润肺
木耳通常制成甜羹后食用较多;黑木耳可制作菜肴或配料。从食疗保健角度来看,黑木耳和白木耳都具有防止脂褐素形成的作用,属于益寿抗衰老的食品。同时,两种木耳中都含有多糖类物质,具有增强免疫力、抗病毒的作用。但由于两者营养成分含量不同,食用后对人体产生的作用仍有差异。

木耳中富含维生素 D,能防止钙的流失,对生长发育十分有益,所含的

磷脂还有健脑安神的作用。中医认为,白木耳有润肺生津、补养气血、滋肾益精等功效,适合呼吸系统较弱的人群。黑木耳中的铁含量是各种素食中最多的,常吃能够养血驻颜,并可防治缺铁性贫血。

此外,其中的胶质具有极强的吸附能力,可减少粉尘对肺的伤害。黑木耳内还有一种类核酸物质,可以降低血液中的胆固醇水平,对冠心病、动脉硬化患者颇有益处。若能将黑白木耳搭配食用,两者所含的营养素会得到相互补充,具有滋阴润肺、补肾健脑的功效。

玉米+豌豆 蛋白质互补

玉米中所含的胡萝卜素,被人体吸收后能转化为维生素 A,具有防癌作用。豌豆具有调和脾胃、利肠利尿的功效,还富含胡萝卜素、维生素 C,可使皮肤柔嫩光滑;其中的粗纤维还能预防直肠癌。玉米和豌豆搭配在一起,可提高人体对蛋白质的利用价值。由于两者组成蛋白质的氨基酸不同,混合食用,蛋白质互补,从而提高食物的营养价值。

海鲜+蔬菜 中和嘌呤

海鲜是高嘌呤并呈强酸性的食物,摄入过多会引起代谢紊乱,增加血尿酸浓度,引发痛风。如果吃海鲜时多吃些蔬菜,作为碱性食物蔬菜就可以中和尿酸盐浓度,有利于尿酸排出,大大降低患痛风的危险性。(洋子)

绿豆汤变红 清火作用降低

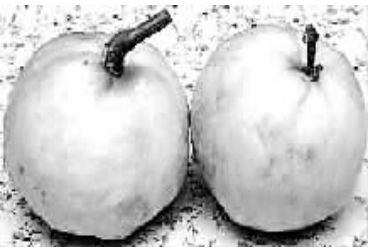
炎热的夏天,人们喜欢喝一碗清热解毒的绿豆汤,可为什么一般人熬出来的绿豆汤总是红颜色的?

让我们烧好两锅水,水开后放入同样多的绿豆开始煮,其中一个锅把锅盖盖上,另一个敞开盖儿。5 分钟后再看,敞开盖的锅里,绿豆汤的颜色变成红色;而盖着锅盖的那一锅却是碧绿碧绿的。

颜色变红的绿豆汤在营养成分上并没有什么损失,但它的清热解毒的效果就大打折扣了。在锅里用沸水煮,盖上锅盖,由于汤汁接触不

到氧气,所以绿豆汤可以保持绿色,但随着放置时间的延长,汤色会越来越深,向红色发展。而尚未氧化的绿豆汤,清热解暑作用是最强的。

(蔡文清)



游泳前给耳朵塞个棉球

炎热夏日,在水里游泳时,耳朵中总是进水,如果不及时清除,就给细菌的大量繁殖提供了条件。

游泳时应注意保护自己的耳朵,要防止污水入耳。外耳道有疔肿时应当取出,否则泡涨后容易引起疼痛发炎。患有中耳炎的人如鼓膜有穿孔,脏水进入中耳,可使中耳炎加重。因此,中耳炎患者必须经医生同意后才能游泳。在游泳之前可以用干净的棉球堵塞外耳道,如果不慎污水流进外耳道,游泳后要及时去除耳道内的积水。

方法是:站在原地,头偏向一侧,单腿用力跳几下,然后用棉花球轻轻拭干外耳道即可把水吸出。若水跑进耳朵,千万不要私自乱掏,因为这样会损伤外耳道壁、鼓膜,引起耳道皮肤化脓性疔肿或中耳炎的发生。平时应定期清理耳屎,尤其在游泳前,这样可减少发炎的机会。

鼻子呛水后应按住一侧鼻孔,轻轻将水擤出,不要同时捏两个鼻孔用力擤,或抽吸至后鼻孔,从口内吐出。

(刘江峰)



夏季清补适量吃点荤

到了盛夏,很多人常常吃不下、吃不好,且易产生精神疲惫、食欲不振、口苦舌腻、胸腹胀闷等“苦夏”症状,连动筷子的兴趣都没有。很多人认为夏季天气炎热,吃东西应以清淡为主,不要吃太荤腻的食物,其实,清补还是强调调养,只不过饮食在补养的同时应兼具解热消暑的功用。再说,一味进食蔬菜,人体蛋白质和脂肪的摄入就会不足,势必会削弱机体的抵抗力,也就达不到补养的目的。清补也要适量吃点荤。

鸭肉具有补虚清热、除湿解毒、利水消肿之功效,凡体内有湿热、虚火过重的人适合吃鸭肉,特别是有低热虚

弱、食欲不振、咽燥口干、便秘少尿、脾虚水肿、虚汗及女子月经不调等患者更为适宜。

泥鳅是高蛋白、低脂肪的优良食品,有人将它称为“水中人参”。中医学认为,泥鳅有补中益气、解渴醒酒的功能。可用于治疗渴饮无度、热盛口干、阳痿不举,以及传染性肝炎、痔疮等症。

鱼肉不仅味道鲜美,而且营养价值极高,其蛋白质含量高达 20% 左右,是普通猪肉的两倍。鱼肉中的维生素 D、钙、磷对骨骼生长十分有利,而且能有效地预防骨质疏松症。

(刘涓)



装修的健康禁忌

中国标准化协会和中国儿童卫生保健疾病防治指导中心的

调查结果显示,全国每年因装修污染引发呼吸道感染而死亡的儿童高达 210 万。那么对于消费者来说,装修时怎么做才能将健康隐患降至最低呢? 专家提醒,装修有八大禁忌需要注意。

涂料忌有“香味”。市场上有部分伪劣的“净化”产品,通过添加大量香精去除异味,实际上起不到消除有害物质作用。因此,买涂料最好选择没有味道的。

地板忌用一种。地板一般有人造板、复合板和地砖等多种类型,单一使用有可能导致某一种有害物质超标。比如实木地板虽说是最环保的,但有油漆,可能造成苯污染;复合地板含甲醛,只用这一种甲醛就容易超标了。建议客厅铺瓷砖,卧室、书房用实木地板,搭配使用对健康最有利。

卫生间忌无返水弯。卫生间的选材非常重要,而下水道的返水弯和地漏至关重要,却极易被忽视,最好买正规厂家符合标准的产品。地漏水封应该超过 2 公分;洗面盆下面一定要安装返水弯,可防止下水道异味、细菌、病

(江大红)



伏天吃冬瓜祛湿热

三伏时节,感冒发烧、消化不良的人骤增,有些慢性疾病如冠心病、糖尿病等发病率升高。据专家介绍,三伏天疾病高发与体湿有关。体湿,主要因为夏季天气闷热,喝水较多但排不出来,导致体内湿气过重。而多食用健脾、祛湿利尿的冬瓜,不失为湿热天气中保健的一个简单有效办法。

冬瓜性味甘淡微寒,功能甘淡祛湿,清热化痰。冬瓜营养丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食。

推荐几个药膳配方:(1)治暑天感冒:鲜冬瓜 150 克,粳米 100 克,将冬瓜去皮瓢切碎,加入花生油炒,再加适量姜丝、豆豉略炒,丰富,富含蛋白质、糖、粗纤维以及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等维生素和矿物质,同时也有极高的药用价值。冬瓜肉能清热解暑,利水消痰,可治疗暑热烦闷、水肿、咳嗽、泻痢等病症;冬瓜子能润肺化痰,消痈利水,可治疗痰热咳嗽、肺痈、痔疮等症;冬瓜皮能利水消肿,可用来治疗肾炎水肿。但冬瓜性凉滑利,如果本身阳气不足或长期腹泻,则不宜多食