



## 夏天水中4件宝,常吃极好!

绿色又健康,养生又美味,祛湿又排毒



夏天到了,气温升高,各种新鲜的时令瓜果蔬菜大量上市。在这些好的养生食物里,有一类食物常常被忽视,那就是生长在水里的食物,它们默默无闻,但是卓越的养生功效,却让人叹为观止。

本期健康周刊给大家介绍生长在水里的“四宝”,茭白、莲藕、芡实、菱角。这些食物不起眼,但是养生好处极多,夏天来吃一吃,对我们的身体帮助很大。提前知道这些,让我们的身体更加健康。 ■ 蔡富根/整理



### 第一宝:茭白——清热解暑

茭白是一种水里长的植物,多生长于长江湖地一带。里面有丰富的营养,有江南地区三大名菜之一的美誉。

炎热的夏季吃些茭白,可以补充人体基本所需的营养物质,清热解暑,可以促进肠胃的蠕动,促进机体的消化吸收。强身健体。还可以滋养皮肤,使皮肤细腻嫩白。

提醒一点,茭白含有较多的草酸,烹调之前最好先焯水一下,去除草酸,防止结石的形成。

在饮食里,茭白的吃法多样,可以凉拌、荤炒、素

炒、烧烩、蒸炖及烧汤等。夏天天气炎热,茭白最好的吃法就是素炒,简单又美味。

做法:

- 1.买回来的茭白,清洗后切成丝。红辣椒清洗切丝,葱姜蒜切好。
- 2.锅里烧水,水沸以后,把茭白丝焯水一下,去掉里面的草酸,过凉水冲洗,沥干水分。
- 3.锅里放油,爆香葱姜蒜,放进辣椒丝爆炒,放进茭白丝。
- 4.起锅前,加入生抽、盐、鸡精即可。

### 第二宝:莲藕——补血益血

莲藕又称藕,可是夏天人们的最爱。现在由于技术的先进,一年四季都有新鲜的莲藕了,但是夏季的莲藕营养成分更加的丰富,有“灵根”的美誉。

日常生活里吃一些莲藕,可以补血益血。对于夏天的酷热,可以清热消暑,生津止渴。还可以促进机体的消化和吸收,养阴清热,润燥止渴,滋润皮肤,美容养颜。

莲藕的吃法多样,可以炒,可以炖,可以煮,可以凉

拌。夏天最好的吃法就是凉拌,凉拌藕片,可以清热除烦,开胃消食,是夏天人们最爱的一道菜。

做法:

- 1.莲藕去皮,切成薄片,锅里烧水,把莲藕焯水一下,捞起,过凉水,沥干水分备用。
- 2.准备调味汁,葱姜蒜切末,小米椒切圈,把这些食材一起放进莲藕里面,加入盐、醋、生抽、鸡精,一点辣椒油,拌均匀即可。

### 第三宝:芡实——健脾祛湿

芡实又称“鸡头米”,“鸡头”,是一种水生植物的种子,生于池泽、湖泊中。既可以食用也是一种好的中药材。

夏天天气热,人们的食欲不好,吃些芡实,可以健脾祛湿,促消化、健脾胃,防止人们食欲不好的情况。

除了上面的好处外,在生活里食用一些芡实还可以补中益气,抗衰老,防癌抗癌。

芡实可以煮粥食用,可以泡水后直接嚼服。但是要记住,每次不能食用过多,否则难以消化。

夏天芡实最好的吃法就是煮粥,搭配薏米一起煮,祛湿又能健脾,还可以促进身体脂肪的分解,有利于减肥。

做法:

- 1.用温水把薏米和芡实浸泡,这样在煮的时候,可以把它们煮烂。
- 2.炖锅里放入水,放一点淘过的大米,放进泡软的薏米芡实,大火来煮。
- 3.煮沸以后,小火慢炖,里面可以加一点冰糖,口感更加好,待煮粘稠了即可。

### 第四宝:菱角——防癌抗癌

菱角是长在水里的植物菱的果实,水栗、腰菱也是它的名字。小小的菱角,大大的营养,有养生之果的美誉。

日常生活里吃一些菱角,可以补脾益气,健胃,强健体魄,还可以促进肠胃蠕动,减肥塑身。对于癌症的朋友也有益处,防癌抗癌。

对于它的食用,可以生吃,可以熟吃。生吃的时候,一定要清洗干净,选择外皮鲜红色、有光

泽、较嫩的来吃。菱角还可以炖排骨汤,更是有大补的效果。

做法:

- 1.先将排骨放进淡盐水中浸泡1小时以上,期间要注意多换几次水,然后将菱角用热水烫后剥净外表皮膜备用。
- 2.将排骨、菱角、红枣放入锅内。
- 3.最后加水没过材料,大火煮开,转小火炖一个小时左右,在出锅前加盐即可。

### 立夏养生避坑指南

夏季养生要注意养阳、养心,避开各种养生误区。

#### 1.晨起可以大量饮水吗?

立夏后,气温升高,体液消耗增加,晨起往往会现口渴现象,很多人习惯饮水,补充水分。然而从养生角度看,短时间饮用大量白开水,需要消耗人体大量阳气,会使一天工作效力减退、疲乏困倦。

#### 2.越早运动越好吗?

现在天亮得越来越早,很多人喜欢早早出门锻炼。事实上,晨起后立刻大量运动,很可能导致意外。因此,夏天晨练时间可以比冬天稍早,但不能太早。

#### 3.喝生蔬菜汁有益吗?

此时,大量时令蔬菜上市,有些人认为把新鲜蔬菜打碎取汁,直接饮用益处众多。实际上,生蔬菜汁大多寒凉,寒易伤阳,对于阳虚体质之人无疑是雪上加霜,阳盛之人虽可少量饮用,但也要注意饮用卫生。

#### 4.夜跑是否应该鼓励?

立夏之后,白天延长,气温升高,夜跑族开始活跃。从中医角度看,傍晚阳气内收、潜藏,汗孔关合,此时若剧烈运动,无疑耗阳、散阳,长期累积,容易导致阳气虚损、困乏无力。

