301医院营养科主任薛长勇倾情奉献

择时而食

中老年人四季健康饮食全书

做父母的高级营养师，让合理饮食伴健康同行！

薛长勇　黄余红◎编著

南海出版公司

图书在版编目（CIP）数据

中老年人四季健康饮食全书 / 薛长勇, 黄余红编著. -- 海口 : 南海出版公司, 2014.6

（择时而食）

ISBN 978-7-5442-7026-7

Ⅰ. ①中… Ⅱ. ①薛… ②黄… Ⅲ. ①中年人－合理营养－基本知识②中年人－营养卫生－基本知识③老年人－合理营养－基本知识④老年人－营养卫生－基本知识

Ⅳ. ①R153.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 293829 号

ZE SHI ER SHI ： ZHONG LAO NIAN REN SIJI JIANKANG YINSHI QUANSHU

择时而食：中老年人四季健康饮食全书

编　　著　薛长勇　黄余红

总 策 划　韩　晓

责任编辑　张　媛　王雅竹

装帧设计　火狐工作室

出版发行　南海出版公司　电话：（0898）66568511（出版）　65350227（发行）

社　　址　海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼　邮编：570206

电子信箱　nhpublishing@163.com

经　　销　新华书店

印　　刷　北京旭丰源印刷技术有限公司

开　　本　710毫米×1000毫米　1/16

印　　张　18

字　　数　270千

版　　次 2014年6月第1版　2014年6月第1 次印刷

书　　号 978-7-5442-7026-7

定　　价 39.80元

老人健康是儿女最大的幸福

“老人不图儿女为家做多大贡献，一辈子不容易就图个团团圆圆，常回家看看回家看看……”陈红的一首《常回家看看》唱出了普天下父母的心声，也唱出了无数儿女的无奈。漂泊在外的游子们,很少有时间与自己的父母家人聚在一起,唯有的心愿就是祝愿老爸老妈健健康康，平平安安。

“老人健康是儿女最大的幸福。”这是母亲常常挂在嘴边的话，以前年纪小，不大懂母亲说这话的含义，慢慢地，我长大了，离开了家，不能陪伴在母亲的身边，再细细品味母亲的这句话，别有一番滋味在心头，脑海里总时不时地浮现出当年母亲照顾外婆的景象。

在外婆30多岁时，外公就因病离开了她，为了抚养几个儿女，外婆吃尽了苦头，挨过饥荒、挖过野菜，一个馒头分成几顿吃也是常有的事。待外婆将几个儿女辛辛苦苦地拉扯大后，外婆老了，身体每况愈下，母亲说，外婆的身体是累坏的，是为儿女们操劳坏的，所以，她要好好地照顾外婆，让她健健康康地度过每一天。

春天来了，天气就像猴儿面，一日变三变，时而风和日丽，春光明媚，时而又冷风阵阵，寒气袭人，母亲担心外婆会因天气变化无常而感冒，于是，就给外婆做她最爱吃的春饼卷葱，再拌上一盘香椿芽，清清爽爽，又能预防感冒。

回忆之中，春天很快过去，暑气灼人的夏季迎面而来。母亲说，外婆年纪大了，身体抵抗力差，夏天天气热，病菌多，既要防肠胃病，又要防暑降温。所以，那时候家里总有我不喜欢吃的苦瓜，母亲总会变着花样地做，凉拌、清炒，总之是换汤不换药。尽管我会噘起嘴巴表示抗议，母亲却视而不见。这时一旁的外婆总会帮着母亲说好话：“这是你妈妈在让我清火呢！”

夏季的“苦”味终于结束了，习习凉风带来了干燥的秋季，体质较弱的外婆一时受不了气候的突然变化，有点咳嗽，母亲却不着急，说这是秋季“结的果”。那个季节，母亲每天都为外婆熬雪梨粥，亲自端到外婆面前，外婆笑着将雪梨粥服下。后来，我知道梨是养阴润肺的度秋佳品！

秋天的风越吹越凉，窗外飘起洁白的雪花，世界开始变冷，而屋内却是热气腾腾的暖意，这里是人间仙境。一家人正围着母亲准备的羊肉火锅呢！妈妈一边给外婆夹羊肉，一边说：“妈，冬天了，天气冷，您老可要注意保暖哦！”外婆接过妈妈夹过来的羊肉，像个孩子似的，幸福地笑了，“知道的，你呀，一年四季都有嘱咐，年年都少不了，你妈妈我可都要背下来了！”

让我们在四季里为老人，也为那些体弱的朋友带去科学的饮食智慧吧，将爱在四季饮食中播种，在老人、体弱者的身体中发芽，健康成长！

也许，有一天，我们也是这些智慧的受用者！

第一章

春季饮食保健

春季饮食健康提醒

第一节　春季饮食吃得丰富又营养

春季吃鸡肉、红枣调养好

春季佳蔬——香椿芽

春初养生当食葱

春季与大蒜亲密接触好处多

春初早韭，保健作用好

春季尝鲜荠菜不容错过

春季最让人期待的美味——蚕豆

春季滋补的一道好菜——豆腐

第二节　春季防病饮食招数逐个数

巧吃食物，预防春季上火

饮食调理，防春困

科学饮食，轻松对付感冒

春季保肝明目饮食来帮忙

春季便秘食疗效果好

春季失眠多梦巧饮食

第二章

夏季饮食保健

夏季饮食健康提醒

第一节　夏季饮食吃得神清气爽

初夏喝些苦瓜汁可排毒解热

夏季解暑巧吃西瓜

夏季早晨吃片生姜

夏季巧用丝瓜来防病

夏季要“醋”意十足

夏季饮水有妙招

夏季祛暑除湿的好选择——薏米

夏季喝些花卉茶来养生

第二节　夏季巧饮食消暑防病

夏季“养心”食物大盘点

热感冒的饮食偏方

急性胃肠炎患者的饮食方略

糖尿病患者的食疗
夏季巧饮食，远离中暑
夏季清热解毒化湿的食疗方
第三章
秋季饮食保健
秋季饮食健康提醒
第一节　秋季饮食吃出健康活力
入秋萝卜胜似良药
秋天多吃西蓝花好处多
秋季肝火旺盛多食木耳
秋季食补梨为先
秋季食虾正当时
秋季板栗美味知多少
秋季排毒润燥多吃牛蒡
秋季菊花入菜更养生
第二节　科学饮食平平安安度过多事之秋
秋季护胃的饮食方法
慢性咽炎的饮食调养
干眼症的饮食保健
秋季防脑出血的饮食
秋愁解忧宜科学饮食调理
秋季心脏保健注重饮食调养
第四章
冬季饮食保健
冬季饮食健康提醒
第一节　冬季饮食吃得温暖又滋补
寒冬时节多吃冬笋
冬补狗肉须得当
冬季火锅吃出健康来
冬季暖阳，银耳相伴
冬季多吃黄豆芽好
冬季多吃鹅肉可御寒
秋冬益寿养颜佳品——黑芝麻
冬季最保健的水果——甘蔗

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第二节　冬季合理饮食远离疾病

冬季老人防口干症的食疗方

抵御冬季流感的食物知多少

饮食巧搭配防治高血压

冬季养肾，多吃黑色食物

冬季用饮食改善手脚发凉的方法

第一章

春季饮食保健

春季来了，万物欣荣，生机蓬勃，告别了冬天的寒冷，喜悦的心情无以言表。然而春雨绵绵，天气潮湿，乍暖还寒，天气就像娃娃的脸，说变就变。

对于老年人，尤其是体弱多病者，可就不那么幸运了。在这多变的季节里，旧疾极易复发。此时，一定要关注身体健康，顺应四时变化，合理搭配饮食，了解食物的宜忌。

春季饮食健康提醒

一年之计在于春，春季是养好身体的关键时期。《黄帝内经·素问》曰：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”意思是说，人们应适应季节，调养生气，使机体和外界统一起来，即“天人相应”。

春季养生，首先就要说到饮食。中医学认为：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”春季为肝气旺之时，肝气旺则会影响到脾，这也是为什么春季易出现脾胃虚弱病症的原因所在。如果饮食上再多吃酸味食物，则会使肝功能偏亢，因此，春季饮食宜选辛、甘温之品，忌酸涩。饮食宜清淡，忌油腻、生冷及刺激性食物。

春季天气忽冷忽热，变化无常，细菌、病毒等微生物开始繁殖，容易侵犯人体而引发疾病。因此，在饮食方面，应摄取足够的维生素和无机盐。虽然春季是蔬菜的淡季，但野菜、山菜却早早地崭露头角了，老年朋友可以边踏青，边去采摘一些野味，如香椿、苋菜，这两类蔬菜对于抗病毒，保护、增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能，都有一定的作用。

关于春季保健，在民间有这样一句谚语：“百草回芽，百病发作。”意思是说，春天容易旧病复发，失眠多梦、春困、喉咙不舒服、感冒、哮喘、肝病等疾病很容易在此时变本加厉，给老年人的健康带来影响。

此外，还有“春不养夏易病”的说法，总之，对于老年人及体弱多病的人来说，春季应该注意的禁忌比较多，欲平安地度过多病之扰的春天，就应该从饮食上入手，将身体调养好，为一年的开始打下一个坚实的基础。

第一节　春季饮食吃得丰富又营养

春季吃鸡肉、红枣调养好

刘奶奶去年刚刚做了一个小手术，身体一直很虚弱，转眼一个冬天过去了，刘奶奶的身体依然没有得到改善，走不了几步，就气喘吁吁，大汗淋漓的。家人很担心老人的身体，带老人去医院检查，得到的结论是，老人身体无大碍，只是体力还没有恢复而已。

于是，老人的儿女合计着，找了个中医帮忙调理一下，老中医听说了老人的情况后，开了几副补血补气的中药，并叮嘱老人的儿女平日里多给老人吃些鸡肉、红枣，这都有利于强壮身体，补气又补血。在家人的精心照料下，刘奶奶的身体渐渐有了起色。

一年之计在于春，在春季制定一份利于养生的饮食菜谱，可以为接下来的一年健康打下良好基础。特别是对老年人和体弱者来说，春季的饮食更为重要，正所谓春不养夏易病。

春季为肝气旺之时，肝气旺则会影响到脾，易出现脾胃虚弱的病症。所以，春季饮食宜选辛、甘温之食品。饮食宜清淡，忌油腻、生冷及刺激性食物，以免增加脾胃负担。

说到辛、甘温之食品，首先就是鸡肉和红枣，鸡肉蛋白质含量高，且消化率高，易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。同时对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、贫血、虚弱等有很好食疗作用，鸡肉有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。

红枣则能补益脾胃和补充益气，非常适合脾胃虚弱和肠胃不佳的老年人食用，并且红枣能补气血，对于中气不足及气血亏损者有帮助，能减少平日气促气喘的情况，又能针对肌肉无力等症状，增加体力。

所以说，鸡肉红枣是春季不可或缺的理想食物，综合运用效果更佳。

春季是阳气生发的季节，人们应该顺应天时的变化，通过饮食调养阳气以保持身体的健康，下面就给大家介绍几种红枣与鸡肉的完美组合，帮助老人恢复体力，保持健康。

红枣葱白鸡肉汤

红枣10个，葱白5条，鸡肉连骨100克，生姜10克，粳米、盐适量。

① 所有材料全部洗净。

② 红枣去核，其他材料均切块或段。

③ 在煲内下红枣、鸡、姜，少许粳米和水1000毫升（4碗），煮沸30分钟，下葱、盐便可。

此汤营养丰富，很适合给老年人补充阳气，增强体力。

雪蛤莲子红枣鸡汤

雪蛤膏19克，莲子57克，红枣（去核）12颗，鸡（没生过蛋的小母鸡）1只，清水15碗，盐、姜、料酒各适量。

① 鸡去除内脏，制成块状，洗净。雪蛤膏用清水浸至膨胀，挑净污垢，洗净，汆烫。

② 将原料（肉）在开水内烫一下，去血污除腥膻味。

③ 将红枣及莲子洗净。

④ 再放入陶制的器皿中，加姜、料酒等调味品和水（加水量一般可掌握比原料的稍多一些，如一斤原料可加一斤半到二斤水），加盖直接放在火上烹制。

⑤ 烹制时，先用旺火煮沸，撇去浮沫，再移入微火上炖至酥烂，炖煮的时间，可根据原料的性质而定，一般约需2～3小时。

小鸡补元气，雪蛤膏补肾、补肺、养颜，红枣健脾化痰。

红枣鹿胶鸡肉汤

鸡肉150克，鹿角胶30克，红枣8粒，生姜4片。

① 鸡肉去皮，洗净切块；红枣（去核）、生姜（去皮）分别用清水洗净，备用。

② 将以上备用料一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，置锅内用文火隔水炖1～2小时，调味趁热食用。

补肾益精、固崩止血，用于久病伤肾，肾阳不足，精血亏虚。症见崩漏、下腹冷痛、腰膝酸软、头晕乏力，或虚劳羸瘦等。

枸杞红枣鸡肉粥

鸡肉丝200克，鸡骨架2个，香菇丝、火腿丝、糯米、枸杞、红枣、天添鲜、盐、料酒、白胡椒粉、白糖、鸡汤各适量。

① 锅入鸡汤，倒入糯米、鸡骨架，盖盖稍煮。

② 捞出鸡骨架，加入红枣，倒入鸡肉丝、香菇丝，烧开。

③ 加入天添鲜、火腿丝、盐、白胡椒粉、枸杞，盖盖，烧开即可。

润而滋补，兼能退热，而专于补肾、润肺、生津、益气。老人阴虚者十之七八，故服食家为益精明目之上品。

春季鸡肉和红枣都是饮食的佳品，如果将它们合理搭配，营养和滋补的效果将更佳，否则，就会大大降低它们的营养价值了，以下是两者的饮食宜忌，大家一定要记牢哦。

◎红枣+栗子，营养更好。

二者都有养胃健脾、补气补血的功效，同食效果更好。

◎葱+红枣不可以同食。

中医认为，葱是辛热助火的食物，枣也属于性甘辛热之物，二者同食，易使火气更大，尤其是春季，二者更不可同食。

◎红枣+枸杞，滋补效果更好。

枸杞能补肾、润肺、生精、益气、此乃平补之药，红枣补气益中，滋脾土，润心肺，调营养，缓阴血，生津液，悦颜色，两者搭配服食，滋补效果更佳。

◎大枣+动物肝脏并非大补。

动物的肝脏富含铜、铁等元素，这些金属离子极易使其它食物中所含的维生素C氧化而失去功效。所以，大枣不应和动物肝脏同时食用。

◎鸡肉+栗子营养倍增。

鸡肉补脾造血，栗子健脾，脾健则更有利于吸收鸡肉的营养成分，造血机能也会随之增强，尤其是老母鸡汤煨栗子效果更佳。

◎糯米不宜与鸡肉搭配。

因为糯米的主要功能是温补脾胃，所以脾胃亏虚、经常腹泻的人吃了能起到很好食疗效果，但与鸡肉同食会引起身体不适。

◎鸡肉+茉莉花能防病健身。

茉莉花与温中益气、补髓填精的鸡肉相配，有助于人体防病健身，适合于五脏虚损而具有虚火之人食用，对于贫血、疲倦乏力者尤其适用。

◎鸡肉+李子并不科学。

鸡肉和李子是不可以共同食用的，因为李子和鸡肉都属于温性食品，同时食用会引起上火。

你适合吃红枣、鸡肉吗

红枣、鸡肉对人体健康虽有诸多好处，但也并非人人适宜。那么，哪些人不适合吃红枣、鸡肉呢？

不宜吃鸡肉的人群

（1）感冒发热、内火偏旺、痰湿偏重之人，患有热毒疖肿之人，肥胖症、高血压、血脂偏高、胆囊炎、胆石症的人忌食。

（2）鸡肉性温，助火，肝阳上亢及皮肤疖肿、口腔糜烂、大便秘结者不宜食用。

（3）动脉硬化、冠心病和高血脂患者忌饮鸡汤。

不宜吃红枣的人群

（1）女性在月经期间，有眼肿或脚肿的现象，这是湿重表现，此时不适合服用红枣，因为枣味甘甜，多吃易生湿，湿积于体内，水肿的情况会更严重。

（2）体质燥热的女性，不适合在月经期间喝红枣水，这会造成月经过多。

（3）腹涨的人，不适合喝红枣水，越喝情况越严重。

（4）红枣糖分丰富，不适合糖尿病患者食用。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

春季佳蔬——香椿芽

春季到了，爷爷可高兴了，因为他又可以吃到盼望一年的香椿芽了。每到这个时候，他都会带上孙子孙女外出踏青，顺便采摘一些香椿芽来尝尝鲜，爷爷喜欢吃香椿芽，不仅是因为它的味道清香爽口，还因为对香椿有着特殊的情怀。

爷爷说，在春季蔬菜青黄不接的日子里，香椿就是穷苦人家的佳蔬，以前，家里很穷，儿女又多，每到这个青黄不接的季节，他都会带上儿女去采摘香椿食用。所以，爷爷对香椿有着一种感恩的情怀。这一看似习以为常的行为，却对爷爷的健康起着至关重要的作用。

春暖花开的季节，嫩绿的香椿芽开始摆上了人们的餐桌，满屋飘香，使人们在满足精神享受的同时，也摄取了更多微量营养素。现代营养学分析，香椿芽的维生素含量比番茄高1倍以上，香椿中还含有蛋白质、维生素E、磷、铁、钙等多种元素，居木本蔬菜之冠。此外，还有大量的胡萝卜素、粗纤维、尼克酸等。

从药物作用来讲，香椿的根皮、种子都可入药，有去热、燥湿、涩肠、止血、杀虫的功能，可用于治疗久泻久痢、崩漏带下、遗精、白浊、疮癣等疾病。对于祛风、散寒、止痛也有很好的疗效，很多医生常用它为患者治疗感冒、风寒、胃脘疼痛、风湿关节疼痛、疝气等疾病，效果很好。现代医学、药理学也研究表明，香椿对痢疾杆菌、伤寒杆菌、金黄色葡萄球菌、肺炎球菌、绿脓杆菌等都有明显抑制作用和杀灭作用。

每年农历三月份，正是香椿芽上市的大好季节。香椿入馔，不仅能烹调出各种特色菜肴，还具有防病治病的作用，是一种医食同源的绿色保健食品，下面就给老年朋友介绍几种香椿的经典吃法。

香椿芽烧豆腐

香椿200克，豆腐（北）300克，料酒、姜、酱油、白砂糖、淀粉各5克，大蒜（白皮）8克，盐2克，胡椒粉1克，植物油10克。

① 将豆腐用水滚过，捞起，切成1厘米见方的丁。

② 将香椿芽择洗净，切段，用滚水焯过，捞起沥干水分。

③ 炒锅下植物油，爆香姜末、蒜泥，淋入料酒、投入香椿芽炒透。

④ 加入豆腐、白糖、盐、胡椒粉煮熟，用水淀粉勾芡，炒匀即可。

豆腐是传统营养滋补食物，香椿含有维生素、植物纤维素等，相互搭配，可增强食欲，促进营养素吸收并具有通便功效。另外，还是防治动脉粥样硬化的理想菜肴。

香椿烘蛋

鸡蛋500克，香椿25克。油80克，湿淀粉25克，盐、味精各5克。

① 香椿切末。湿淀粉用水再调稀。鸡蛋打散加入香椿、稀淀粉、味精、盐搅匀。

② 将炒勺烧热加油50克，油热时改用文火，将鸡蛋搅匀倒入，盖好盖，再将剩余的30克油沿勺过分次倒入，约烘10分钟，将盖掀开取出，沥去油后将蛋翻扣盘中即可。

色泽金黄，微咸鲜香，面酥里嫩，别有风味，非常适合牙口不好、消化功能弱的老年人食用。

油香椿

香椿500克，八角8克，盐10克，菜籽油20克。

① 将采摘的鲜嫩香椿，削去蒂后的老木质部分，用清水清洗干净，控干水分待用。

② 将洗净控干水分的香椿，切成1.5厘米长的段。

③ 香椿段加入精盐，腌渍两天后，捞出控去盐水，晒至半干待用。

④ 将锅置火上，注入菜油，烧七成热，下入晒至半干香椿，炸至发脆即可捞出，晾凉待用。

⑤ 将晾凉后的香椿，连同用油炸过的八角和晾凉的油，一同装入容器中，密封保持，可随时取食。

此菜色泽褐红，质地酥脆，吃时满口生香，既可独食，又可当佐料，老年人常食可以治疗便秘，增强食欲。

香椿深受人们的喜爱，尤其是在春季，是人们餐桌上的常客，然而，食用香椿也应该注意一些事项，不然就会对人体健康造成一定的影响。

◎香椿不宜多吃。

因为香椿为一种“发物”，多食易诱使旧病复发，所以，慢性疾病患者应少食或不食为妥。

◎香椿用盐腌两三天就食用并不安全。

因为香椿腌制之后，亚硝酸盐的含量会迅速上升，在三四天的时候达到高峰，含量严重超标。正确的吃法要在腌制一周以后再食用。

◎香椿吃前应用沸水烫一下。

这种吃法非常正确，也非常安全，因为香椿中含有亚硝酸盐量比较多，食用时最好先用沸

水烫一下，再洗净，尽量减少亚硝酸盐的含量。

◎香椿不可以当茶天天饮用。

香椿确实可以当茶饮，清热解毒，但不是天天都要饮用，大概饮用7到8天就可以达到效果了。长期饮用反而会造成不良的后果。

◎选择质地最嫩、最新鲜的香椿芽。

研究发现，香椿发芽初期的硝酸盐含量较低，随香椿芽不断长大，硝酸盐的含量也在上升。也就是说，香椿芽越嫩，硝酸盐越少。

如何区分香椿和臭椿

香椿营养丰富，深受人们的喜爱，和香椿长得十分相似的还有一种植物就是臭椿，臭椿是不能食用的，那么，该如何区分香椿和臭椿呢？

从外观上观看。香椿叶根是浅绿色，叶梢部是黄褐色；臭椿叶根是深绿色，叶梢是灰绿色。香椿叶边缘有稀疏锯齿；而臭椿叶没有。另外，香椿每一枝上的叶片数目是双数，而臭椿每一枝叶片数目则是单数。

从气味上区分。拿一片叶子用手一搓，用鼻子闻闻其味道。臭椿叶子有异臭，香椿叶子有较浓的香味。

春初养生当食葱

周老汉，今年已经90岁了，不仅耳不聋，眼不花，身体硬朗，而且思维敏捷，还经常读书看报，关心时事，有时还喜欢和年轻人辩论一番。在外人看来，周老汉要比他的实际年龄小很多。每每周围的人问到周老汉长寿的秘密，他都神秘地哈哈大笑。

据老人的家人说，周老汉有一个习惯——爱吃葱，即使家里做再多的可口饭菜，周老汉都要吃一点葱，这个习惯从年轻的时候就开始了，直到现在依然保持着。特别是到了春季，老人最爱吃的就是大饼卷葱，春季的小葱嫩嫩的、香香的，周老汉爱不释“口”。真没想到，廉价的大葱也能吃出健康的身体。

春初时期的葱是一年中营养最丰富，也是最嫩、最香、最好吃的时候。这个季节气候无常，感冒发生率高，有些肠胃病以及关节痛会厉害起来，除用药外，适当多吃些葱，能缓解病情。用葱烹调荤食时，还能预防春季呼吸道感染。

总之，葱的营养价值和保健价值都是不能小看的。新鲜葱叶中的胡萝卜素和维生素C的含量都相当高，所以，在吃葱的时候，不要只注重白嫩的葱白，而把叶子随便丢弃掉。

人们在吃葱的时候，会闻到一股刺激性的气味，这是挥发油，它能除去油腻菜肴中的腥膻等异味，产生非凡香气，可以刺激消化液的分泌，增进食欲。

还有，葱本身就富含维生素和矿物质，有一定的营养保健作用。它含有的挥发性辣素有较强的杀菌能力，当辣素通过汗腺、呼吸道、泌尿排出时能稍微刺激相关腺体的分泌，起到发汗、祛痰、利尿的作用，从而提高人体抵抗力，预防呼吸道传染病。

葱是厨房里的必备之物，民间有“无葱不炒菜”的说法。葱有辛辣芳香之气，大葱辣味更浓，小葱较淡，均可用于烹饪各种菜肴。

糯米葱粥

糯米100克，葱30克。

① 糯米淘洗干净，放入锅中，加水，先用大火煮开，改为中火续煮，至粥汁浓稠时改为小火。

② 葱洗净，切碎，待粥近熟时加入锅中，再煮片刻即成。

益气养血，开窍醒神，回阳救逆，特别适合体虚的老年人食用。

葱烧海参

葱120克，水发海参200克，清汤250毫升，油菜心2棵，料酒、酱油、味精、食盐、熟猪油、湿玉米粉各适量。

① 先将海参洗净，用开水汆一下。

② 用熟猪油把葱段炸黄，制成葱油。

③ 海参下锅，加入清汤和酱油、味精、食盐、料酒等调料，用湿玉米粉勾芡浇于海参、菜心上，淋上葱油即成。

此菜具有滋肺补肾，益精壮阳的功效，适用于肺阳虚所致的干咳、咯血，肾阳虚的阳痿、遗精及再生障碍性贫血，糖尿病等病症。

葱炖猪蹄.

葱50克，猪蹄4只，食盐适量。

① 将猪蹄拔毛洗净，用刀划口。

② 葱切段，与猪蹄一同放入，加水适量，入食盐少许，先用武火烧沸，后用文火炖熬，直至熟烂即可。

此肴具有补血消肿的功效，适用于血虚体弱，四肢疼痛，形体浮肿，疮疡肿痛等病症。

葱爆羊肉

羊腿肉200克，葱200克，大蒜头1瓣，花椒粉少许，料酒20克，酱油50克，香油50克，盐少许，醋少许，生油、香油适量。

① 将羊腿肉去筋，切成大薄片；葱切成旋刀块，爆炒后就会变成片。

② 将葱、生油（或猪油）、酱油、盐、料酒、花椒粉、羊腿片拌和在碗里。

③ 用生油、香油、大蒜头（折碎）炝锅烧至高热时，将放在碗里的羊腿片、葱等材料倒入，用大武火很快地爆炒几下，再加少许香油、醋起锅。

葱不仅能调味，而且能杀菌去霉，对人体健康大有裨益，羊肉补气养血，温中养胃。羊肉中除含丰富的蛋白质外，还含有大量的维生素B_1，与葱同食，可促进其吸收。

葱含有多种营养物质，人们食用大葱或用葱做调料，不但可增加营养，还可以增进食欲。经常食葱的人，胆固醇上升很少。那么，怎样食葱才是最健康的呢？

◎葱与牛肉同食最相宜。

牛肉和葱同时食用，可促进胃液分泌，有利于营养物质的消化和吸收。

◎葱与蜂蜜不宜同食。

葱蜜同食后，蜂蜜中的有机酸、酶类，遇上葱中的含硫氨基酸等，会发生不利于人体的生化反应或产生有毒物质，刺激胃肠道使人腹泻。

◎葱不可放盐腌制生食。

放盐腌制生食可使水溶性的营养成分外渗散失，食用营养价值降低。

◎葱不宜与狗肉、公鸡肉同食。

狗肉性热，助阳动火；公鸡肉性味甘温，富含多种激素。而生葱辛温助火，故狗肉、公鸡肉最好不要与生葱同食，否则易生火热而伤身，素有鼻衄者，尤当忌同食。

◎食用贝类应多放葱。

大葱不仅仅能够缓解贝类的寒性，还能够抵抗过敏，一些人食用贝类后会产生过敏性咳嗽、腹痛等症，烹调时就应多放些葱，可以避免过敏反应。

◎葱宜与豆类食物相搭配。

豆类里含有多种氨基酸，能改善大脑的功能，葱里含有蒜素，有助于人体吸收蚕豆中的维生素B_1，提高脑力，促进智力发展。

葱的妙用

我国民间有句俗语：“常吃葱，人轻松。”其意为经常吃葱对人的身体健康很有益处。葱是一种特殊的菜蔬补品，能补充人体所需要的多种元素。下面给大家介绍一下葱的食疗应用。

预防流感。葱白500克，大蒜250克，切碎，加水2000毫升，煎煮取汁去渣，每日3次，每次约1茶杯。

风寒感冒。葱白15克，切细丝，开水冲泡，趁热饮服，或葱白2～3根，与大米煮粥适量，1次服用，每日2～3次。

排尿淋漓、前列腺肥大。葱白50克，田螺肉50克，捣烂，烘热后贴肚脐下关元穴处。或用细葱管吹细盐于尿道口内。

小儿蛔虫症致腹痛。葱白10根，切碎绞汁，香油30毫升调匀，空腹服下，每日2次，连服3日。

小儿遗尿。葱白8根，硫黄30克，二味共捣出汁，睡前敷于肚脐上，连续服3次。

岔气、肋间神经痛。带须葱白10根，生姜10克，白萝卜2个，三味洗净，捣烂，无油于炒至熟，纱布包扎，趁热敷于患处。视病情每日1～2次。

神经衰弱、失眠。小红枣20枚，洗净，水泡发，煎煮20分钟，加洗净连须葱白7根，文火煮10分钟，吃枣饮汤，1次服完，每日2次。

春季与大蒜亲密接触好处多

春季到了，天气忽冷忽热，感冒的人越来越多，流鼻涕、发烧、打喷嚏，让人们饱受疾病的折磨，特别是一些上了年纪的老年人更是感冒大军的重要成员。但80多岁的张爷爷却身体硬朗，感冒更是与他无缘。那么，张爷爷的养生秘诀是什么呢？

原来，张爷爷有吃蒜的习惯，张爷爷说，春季老人最容易受疾病的侵扰了，小小的感冒就能引发大病。所以，每到春季，张爷爷就会有意识地吃些蒜，既能消除病菌，又能增强抵抗力，就连感冒都绕着他走了。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com