

畅享美食 怕上火 喝王老吉



“

正所谓“一年之计在于春”，春天到来，万物生长。有句话说“药补不如食补”，在这个季节，合理的饮食可以提高人体免疫力，所以春天的饮食一直被好食者所重视。因此，春季的进补，美食一马当先，为饕餮之客们的首选。

本刊遍访南京各大酒店，探访日常春季养生美食，涵盖家常、杭帮、川湘、西餐、料理、小吃甜点等众多养生美食，满足口腹之欲的同时，也让你吃出健康好个春。

”

春季进补 美食一马当先



[进补真经]

春季进补 注意火候

春季养生“当需食补”。不过，并不是大补特补就好，补过头了很容易上火，必须根据春天人体阳气逐渐生发的特点，选择能平补、清补的饮食，以免适得其反。

早春时节，气温仍较寒冷，人体为了御寒要消耗一定的能量来维持基础体温。“早春期间的营养构成应以高热量为主，除谷类制品外，还应选用黄豆、芝麻、花生、核桃等食物，以便及时补充能量物质。”上海精菜馆行政总厨刘军龙介绍说，由于寒冷的刺激可使体内的蛋白质分解加速，导致机体抵抗力降低而致病，因此，早春期间还需要补充优质蛋白质食品，如鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、鸡肉、兔肉和豆制品等等。

春天，又是气候由寒转暖的季节，气温变化较大，细菌、病毒等微生物开始繁殖，活力增强，容易侵犯人体而致病，所以，在饮食上应摄取足够的维生素和无机盐。小白菜、油菜、柿子椒、西红柿等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果，富含维生素C，具有抗病毒作用；胡萝卜、苜蓿等黄绿色蔬菜，富含维生素A，具有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能，从而可抵抗各种致病因素侵袭；富含维生素E的食物也应食用，以提高人体免疫功能，增强机体的抗病能力，这类食物有芝麻、青色卷心菜、菜花等。

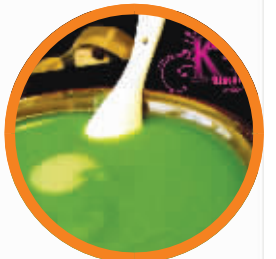
此外，野菜、山菜其生长期早于一般蔬菜，而且富含维生素，可采摘食用，以补充一般蔬菜的不足。

[饕餮推荐]

青豆泥

主料：青豆、冰糖
特色：色泽翠绿，质地酥泡，味甜润滑，稍带清香

推荐地：上海精菜馆



木瓜炖雪蛤

主料：雪蛤膏、木瓜、冰糖
特色：此炖品晶莹剔透，养颜、滋润，特别适合女生

推荐地：世纪缘大酒店、金塘大酒店



春季 上班族食补为主

如今，办公室的条件越来越舒适，现代化程度也越来越高。但英国一项最新研究发现，便捷的办公室里其实隐藏着许多健康“杀手”——辐射、噪音、粉尘等都可能危害人体。对于这些隐患，上班族没办法避免，但可以选择一些特定的食物来对抗办公室的这些污染“元凶”。

海带、番茄对抗辐射

电脑是办公族离不开的工具，许多人从早到晚对着电脑，很容易受到电磁辐射的伤害。江苏省人民医院营养科有关专家告诉记者，电脑辐射会破坏皮肤上壁细胞，使皮肤又干又糙；电脑屏幕还会造成眼睛疲劳、干涩，影响视力。

专家介绍，多吃富含维生素A和维生素C的食物能有效抵抗电脑辐射，胡萝卜等黄绿色蔬菜以及猪肝、蛋黄都是不错的选择。

牛奶除铅

现在的办公室里经常传阅材料、摆放报纸，有些人累了就趴在桌上的文件旁休息，这就免不了与铅、汞等金属有害物质直接接触，影响身体健康。

“铅会阻碍血液的合成，导致人体贫血，出现头痛、眩晕、乏力、便秘等不适。”专家说，蛋白质能与体内的铅结合成可溶性化合物，阻止人体对铅的吸收，促进铅的排泄。因此可以多吃一些牛奶以及鸡鸭鱼肉等。汞会造成人体中毒，引发头昏、失眠、多梦、记忆力减退等。多吃些胡萝卜可以降低血液中汞离子的浓度，加速其排出。

吃粗粮也能抗噪音

此起彼伏的电话铃声、传真声，同事之间的讨论声，外面车水马龙的喧闹声……办公室里的噪音常常让办公室一族头疼，还会影响肠胃功能。对此，营养专家建议，多吃些粗粮，补充水溶性维生素，如小米、燕麦、玉米等。此外，办公族还要少吃零食，按时吃饭，合理搭配，这样才能更好地抵抗有害物质。

[行家支招]

吃对了才养生



很多人都说春季宜养生，“食疗”一词也常常挂在忙碌的职场人士嘴边。如何通过合理安排膳食，才能达到养生的目的呢？记者访问了各路美食行家，他们大多认为，从某种角度说，吃对了才是养生。

●多吃时令菜

两千多年前的孔子就告诫我们“不时，不食”，就是说，不是这个季节的菜就不吃。时令菜也是“运气菜”。食物一要讲究“气”，二要讲究“味”。因为食物和药物都是由气味组成的，而药物、食物的气味只有在当令时，即生长成熟符合节气的食物，才能得天地之精气。

春令时菜包括有养阳之用的韭菜；助长生机的豆芽、莴苣、葱、

豆苗、蒜苗；滋养肝肺的晚春水果，如草莓、青梅、杏、李、桑葚、樱桃等。

●给肠胃放假

人们的肠胃也需要休息。饭食吃进肚里，除肠胃之外，人体多个脏腑都要为之忙碌，就连大脑都要为之退让三分。首先要保证气血满足肠胃的需要，这就是饮食后会发生大脑昏昏然的原因所在。

如果每周都能让肠胃有一个休息日，便可以有效地帮助我们排出体内积累的毒素。在双休日只吃早晚两餐，或以稀粥、水果、冰糖水代替一顿正餐的方法来减轻肠胃负荷。

●养肝排毒

春应于肝、夏应于心、长夏应于脾、秋应于肺、冬应于肾，所以春天重在养肝。春天养肝的目的在于协调肝的阴阳平衡，在中医里，甘味食物能滋补脾胃，大枣和山药就是不错的选择。

酒伤肝肺，因此春季更不应饮酒。菊花茶、金银花甚至白开水才是适合春季的佳饮。

笋干老鸭煲

主料：老鸭、笋干
特色：杭帮菜，味道不错，特别的笋干老鸭煲，很鲜！

推荐地：张生记、向阳渔港、得味轩



脆皮乳鸽

主料：肉鸽
特色：肉鲜美，营养价值高，春季养生滋补佳品

推荐地：上海精菜馆、粤鸿和



怕上火 喝王老吉

