

雨水之后，“养肝”为先！ 多吃这3种应季蔬菜， 助力肝脏健康！

□大嘴爱吃

雨水节气后，万物复苏，我们的身体也需要顺应自然，调整饮食习惯。在中医理论中，春季是养肝的好时节，因为春季属木，与肝脏相应。因此，在这个时节，我们应该多吃一些有助于养肝的食物。今天，就为大家推荐三种应季蔬菜，它们不仅营养丰富，老少皆宜，还能助力肝脏健康。



一、菠菜

菠菜是春季的应季蔬菜之一，它富含多种维生素、矿物质和膳食纤维，具有养肝明目、滋阴润燥的功效。菠菜中的胡萝卜素和维生素C有助于保护眼睛和皮肤健康，而膳食纤维则有助于促进肠道蠕动，排除体内毒素。此外，菠菜中的铁元素还能预防贫血，对肝脏健康也有益处。

— 菠菜虾仁蒸蛋 —

食材：

菠菜、鸡蛋、虾仁、盐、料酒、食用油等。

做法：

- 菠菜洗净焯水，过凉后挤干水分，切成小粒，装碗备用。
- 鲜虾仁去壳去头，洗净后用料酒和盐腌制一下，去虾线，剖开，可以用生抽、黑胡椒腌制。
- 将鸡蛋打入大碗中，按照 1:1 的比例加入水，然后加入少量盐搅匀。
- 将切好的菠菜粒倒入打好的蛋液中。将碗放进预热好的锅中，蒸 15 分钟。
- 15 分钟后取出，把虾仁放在已经凝固的蛋液表面，再入锅中蒸 2 分钟左右。
- 蒸好后取出，淋上一点醋和生抽，可以加入黑胡椒调味。



二、春笋

春笋是春季的时令佳品，具有清热化痰、养肝明目的作用。春笋中的膳食纤维有助于促进肠道蠕动，帮助消化和排便，减轻肝脏负担。同时，春笋还含有丰富的维生素B族和矿物质，对肝脏健康也有益处。

— 油焖春笋 —

食材：

春笋、食用油、食盐、小葱、生抽、老抽、清水。

做法：

- 将春笋去皮切块，小葱分别切成葱段和葱花。
- 将春笋焯烫后捞出，沥干水分备用。
- 起锅烧油，炒香葱白。然后下入春笋翻炒，加入食盐、生抽、老抽调味。
- 加入适量的清水，炖 5 分钟。
- 临出锅前撒上葱花，翻炒均匀即可。



三、荠菜

荠菜是春季的野菜之一，具有清肝明目、利尿消肿的功效。荠菜中的维生素C和胡萝卜素有保护眼睛健康，而其中的膳食纤维则有助于促进肠道蠕动，排除体内毒素。此外，荠菜还含有多种矿物质和微量元素，对肝脏健康也有益处。

— 荠菜炒鸡蛋 —

原料：

荠菜、鸡蛋、盐、料酒、油等。

做法：

- 荠菜在炒之前用少许盐焯水半分钟，捞出过凉后挤干水分，这样可以去除荠菜中的涩味，让炒出来的荠菜更加鲜美。
- 将荠切成碎末备用。在热锅中加入适量的油，油热后加入荠菜翻炒。
- 炒至荠菜变软后，加入适量的料酒提香。再加入少许盐调味，翻炒均匀。
- 将鸡蛋打入碗中，加入适量的盐搅拌均匀。将搅拌好的鸡蛋液倒入荠菜中，快速翻炒均匀。
- 炒至鸡蛋凝固成熟后，即可出锅享用。



积食促消化 来点山楂片？

□西晚

每逢佳节过后，儿童积食、消化不良问题频发，各类山楂零食就成了许多家长眼中的“急救神器”。山楂片、山楂糕、果丹皮，价格不贵、方便食用，饭前吃一个提胃口，饭后来一个促消化。但事实真的如此吗？最近，记者联系采访了西北某医院儿保科医生高雪婷。对方特别提醒，山楂本身确实能消食，但超市里的山楂制品并非都是健康零食。山楂零食是隐藏的含糖大户，孩子多吃不仅毁牙还伤眼。

“山楂和山楂零食是两回事，且大部分山楂零食并不像大家想得那么健康。”高雪婷告诉记者，根据我国《GB/T 31318-2014 蜜饯山楂制品》标准，山楂条、山楂棒都属于山楂糕类食品，其他还有山楂片、山楂脯以及果丹皮三类。这些山楂类食品吃起来酸酸甜甜，深受孩子们喜爱，但其消食作用十分有限，总体来说弊大于利，并不推荐。高雪婷说：“观察大部分山楂零食的配料表我们会发现，很多零食里确实没有防腐剂和色素，看似符合商家宣传的‘无添加’，但白砂糖却排在首位。而小孩子摄入过多糖分的隐患可不少。”

隐患一是吃糖会上瘾。糖会让大脑的快乐中枢和奖赏中枢兴奋，分泌内啡肽，从而产生愉悦欣喜的感觉。但获得糖的快感只能维持一时，大脑会不由自主地控制你摄入更多糖分。隐患二是引起肥胖。儿童体重超标可能面临性早熟、糖尿病、脂肪肝等一系列问题。隐患三是毁牙又伤眼。糖在口腔里会被分解成酸性物质，导致牙齿腐蚀、脱矿变软，最终形成蛀牙，且糖分摄入过多会增加近视的发生概率或加重近视的程度。隐患四是影响生长发育。含糖零食会让血糖快速升高，影响孩子正常食欲。饭点没过多久，血糖下降马上又觉得饿了。于是进入吃零食—饱腹感—不吃饭—饿—再吃零食的恶性循环，进而影响生长发育。

最in菜单

甜蜜爆表！红豆馅南瓜汉堡，外酥内软的美味

□客家人

今天我要和大家分享一道家里大人小孩都爱吃的美食小吃——红豆馅的南瓜汉堡。这道小吃不仅美味可口，而且营养丰富，快来跟我一起学做吧！

首先准备好所需要的材料：南瓜 300 克、红豆 100 克、糯米粉 100 克、白糖适量。

接下来，我要详细介绍一下制作流程。

- 处理南瓜：将南瓜洗净，去皮去籽，切成小块，放入蒸锅中蒸熟。蒸熟的南瓜用勺子压成泥状，放一旁备用。
- 制作红豆馅：将红豆洗净，浸泡在水中几个小时，然后将其煮熟。煮熟的红豆加入适量的白糖，搅拌均匀，让红豆馅变得甜甜的。
- 混合材料：将糯米粉加入南瓜泥中，搅

拌均匀。如果觉得太干，可以适当加入一些水。揉成一个光滑的面团。

- 整形：将面团分成小块，搓成圆球，然后压扁，中间放入适量的红豆馅，再将其包起来，捏成汉堡的形状。
- 蒸制：把南瓜汉堡放入锅中，用中小火蒸熟。

现在，我来解释一下为什么要这样做。

- 选用南瓜：南瓜富含多种维生素和矿物质，口感甜美，非常适合做甜点。
- 自制红豆馅：自己做的红豆馅更加健康，没有添加防腐剂和过多的糖分。
- 加入糯米粉：糯米粉可以增加南瓜的黏性和口感，让南瓜汉堡更加软糯可口。

在制作过程中，还有一些温馨小贴士要告诉大家。

- 蒸南瓜的时候，可以用筷子戳一下，确保南瓜已经蒸熟了。
 - 揉面团的时候，如果觉得黏手，可以适当加入一些糯米粉。
 - 可以根据个人喜好，在红豆馅中加入一些肉桂粉或蜂蜜，增加风味。
- 这道红豆馅的南瓜汉堡，不仅是一道美味的小吃，更是一种家人之间分享和关爱的体现。无论是早餐、下午茶还是零食时间，都能给大家带来满满的幸福感。希望大家都能尝试制作这道美食，与家人一起享受温馨的时刻。

<div>百业信息</div> <div>业务咨询: 张美宁 13998135841</div> <div>房产信息</div> <div>◆中海城和颂120㎡门市租15040006667</div> <div>便民服务</div> <div>◆大兵搬家 全市连锁 024-88883333</div> <div>医疗咨询</div> <div>◆带状疱疹咨询 13304058026 李大夫</div>		<div>店铺转让</div> <div>◆小河口10年老口腔诊所18240288956</div> <div>◆全包房高端麻将棋牌15040083635</div> <div>◆葫芦岛星煌商贸有限公司, 公章(编号: 211402001015381)丢失, 声明作废。</div> <div>◆沈阳凯源环保设备清洗服务有限公司统一社会信用代码 91210106MA0YMS6W29 营业执照正丢失丢失作废</div>		<div>◆沈阳茂宏医药信息咨询服务有 限公司 章 211500001025368 孙琳 法人章 211500001025372 财务 章 211500001025369 丢失声明作 废。</div> <div>◆沈阳华成医药信息咨询服务有 限公司 章 211500001025238 孟 玲 法人章 211500001025242 财 务章 211500001025239 丢失声明 作废。</div> <div>◆沈阳志鑫物流有限公司统一社会 信用代码 91210114MA0P4AGP5B 营业执照副本丢失, 声明作废。</div>		<div>◆沈阳凯源医药信息咨询服务有 限公司 章 211500001034019 王 丽 法人章 211500001034020 财 务章 211500001034019 丢失声 明作废。</div> <div>◆沈阳茂宏医药信息咨询服务有 限公司 章 211500001025368 孙琳 法人章 211500001025372 财 务章 211500001025369 丢失声 明作废。</div>		<div>召开股东会会议通知</div> <div>长青大屿水产商贸(辽宁) 有限责任公司于 2024 年 3 月 9 日上午 10 点在辽宁省体育馆辽 体产业孵化基地 2 楼多功能厅, 召开解散本公司股东会会议, 请 股东刘乃辉准时参加, 逾期不参 加后果自负。</div> <div>联系人: 李洪涛 电话: 13020304499</div> <div>2024 年 3 月 3 日</div>		<div>封路通告</div> <div>绥三线(大杨树沟村西侧至圣宗庙村南侧)桩号为 K41+065 至 K45+765, 长 4.7 公里。其中白土岭越岭路段线型指标较差, 沿 线高差达 200 米, 纵断面最大纵坡为 10%, 车辆出行困难。为改 善原有越岭段低指标平面线型, 同时消除了线形指标不满足规范 的路段, 新建建昌白土岭隧道并且增加安全防护设施, 定于 2024 年 3 月 10 日至 2025 年 12 月 31 日, 全幅封闭。请过往车辆及行人绕 行, 注意安全。</div> <div>建昌县交通运输局 建昌县公安局交通管理大队</div>	
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--	---	--