

春天是一个万物复苏、鸟语花香、春意盎然的季节，俗话说“一年之计在于春”，大自然为我们提供了许多美味佳肴，它们不仅味道鲜美，更是营养丰富，尤其是这四种自带“青霉素”的春季蔬菜，隔三岔五吃一次，能够帮助我们提高免疫力，减少生病的机会。



春季要忌口“发物”？到底哪些食物是“发物”

□中医药报

春季，我们经常能听到“发物”这个词，感冒不能吃、上火不能吃、外伤不能吃……

究竟什么是“发物”？今天让我们好好说一说！

发物分为七大类

01 发热之物

举例：姜、花椒、胡椒、羊肉、狗肉等。

不适宜人群：热性体质、阴虚火旺者，以及患有结核病或伤口有炎症的人。

适宜人群：寒性体质者常有畏寒怕冷的表现，适当食用该类食材有助于驱除体内的寒气。

02 发风之物

举例：虾、蟹、鹅、鸡蛋、香椿芽等。

不适宜人群：过敏及痛风患者。

适宜人群：对于无过敏症状者来说，上述食物是优质蛋白来源。

03 湿热之物

举例：饴糖、糯米、猪肉等。

不适宜人群：脾胃虚弱、痰湿体质等人群。这类人一般比较胖，容易困倦，舌苔多白腻。

适宜人群：中气不足的人群食用这类食物有一定的补益作用。

04 冷积之物

举例：西瓜、梨、柿等各种生冷之物。

不适宜人群：脾胃虚寒、寒性体质等人群一般不宜多吃。

适宜人群：实热体质者，冷积食物是比较好的降火良方，特别在夏季。

05 活血之物

举例：海椒、胡椒等。

不适宜人群：各种出血性疾病患者，如崩漏带下、月经过多、吐血、咯血、鼻出血、皮下出血、尿血、痔疮等。

适宜人群：这些食物有非常好的通经活络、活血化瘀的疗效，可用于防治血瘀型头痛、肩周炎及部分的风湿性疾病。

06 滞气之物

举例：大豆、红薯、莲子、芡实等。

不适宜人群：脾胃虚弱者，食之容易引起消化不良、腹胀、没胃口等症状。

适宜人群：这些食物不少都有固肾涩精、补脾止泄的功效，脾虚型腹泻或者肾虚早泄的人可适当食用。

07 光敏性食物

光敏性食物指的是容易引起日光性皮炎的食物。

常见光敏性食物有莴苣、茴香、苋菜、荠菜、芹菜、萝卜叶、菠菜、香菜、油菜、柠檬、芒果、菠萝等。除此之外，“光敏性海鲜”包括螺类、虾类、蟹类、蚌类等，同样含有光敏物质也需留意。这些食物一般只要不大量食用是不会出现不良反应的，但是对于过敏体质的人群则要少吃。这些食物中很多都是有丰富营养的食物，一般晚餐或者阴雨天气食用能降低它们的光敏作用。

自带“抗菌消炎”的4种菜 春天要多吃

□澄子爸

蒜苗是春季的时令蔬菜之一，含有丰富的维生素C、大蒜素等营养成分。具有抗菌消炎的作用，被誉为“天然的抗生素”。春天是蒜苗的盛产季节，适量食用蒜苗，不仅能够提高免疫力，还能有效预防感冒、咳嗽等春季常见疾病。

推荐食谱：蒜苗炒腊肠

1. 准备一把蒜苗清洗干净后，把蒜苗梗

一、蒜苗 春天的“天然抗生素”

和蒜苗叶分别斜刀切段，切好装盘备用。

2. 准备腊肠3根，斜刀切片，切好装盘备用。生姜一块，切成姜片。

3. 锅中倒油，下入姜片爆香，再下入腊

肠，淋入一点料酒，利用料酒挥发带走腊肠的腥味。把腊肠煸炒1分钟左右，炒至颜色透明，

4. 接着下入蒜苗梗，先煸炒30秒左右，炒至半熟，再下入蒜苗叶，加入一点胡椒粉、一点白糖、一点食盐，煸炒30秒即可出锅，一道蒜苗炒腊肠就做好了，营养美味又下饭，喜欢就收藏吧。

二、马齿苋 春天的“绿色药箱”

马齿苋是一种常见的野菜，具有清热解毒、凉血止血的功效。它含有丰富的维生素C和抗氧化物质，有助于增强免疫力，抵抗病毒和细菌的侵袭。

推荐食谱：马齿苋鸡蛋饼

1. 先把马齿苋洗掉表面的灰尘和杂质，放一旁备用。锅中加入清水烧开，把马齿苋倒入锅中焯30秒左右。控水捞出来过凉，再挤干水分，用刀剁一剁，装入碗中备用。

2. 小葱切成葱花，装入马齿苋碗中，加入一勺食盐、一勺五香粉，再打入一颗鸡蛋，用筷子搅拌均匀，再加入普通面粉和酵母粉，搅拌成絮状，再加入适量油防粘手，揉成面团，再搓成长条状，分成大小相等的剂子，再擀成一张大圆饼。

3. 电饼铛或平底锅预热刷适量的油，油热后把饼坯放入锅中，表面再刷上一层油，锁住水分，然后盖上盖子烙2分钟，底部烙至定型了，翻个面烙另一面。烙至两面金黄焦香，并且全部鼓起来，就可以出锅了。

4. 一道营养又好吃的马齿苋早餐饼就做好了，放在案板上切成小块，柔软又劲道，营养美味又好吃。

三、蒲公英 春天的“健康使者”

蒲公英是一种营养丰富的食材，它富含维生素A、维生素C、钾、铁等多种营养成分，具有抗菌消炎、清热解毒的作用。能够促进新陈代谢，帮助身体排毒，保持健康。

推荐食谱：蒲公英蒸菜

1. 先把蒲公英的根部剪掉，用流动的水多清洗几遍，然后捞出控干表面水分，用刀切成三段，放入一个大盆里。

2. 碗里面打入一个鸡蛋散开，然后倒进蒲公英里，翻拌均匀，之后多次少量地加入面粉，搅拌均匀，使叶子上面都可以裹满面粉，呈松散的状态，看不到水分。

3. 锅内水开后才可以上锅蒸。开大火，只需蒸一分钟即可，紧接着把蒸菜快速地抖散开，之后再次上锅蒸，第二次上锅蒸需要5~6分钟，这一次需要彻底蒸熟，之后取出倒入盆里稍微晾一下备用。

4. 调一个蒜汁、两瓣大蒜，加入一点食盐，捣成蒜蓉更加黏糊。蒜蓉捣好之后加入一勺盐、芝麻油、生抽、辣椒油、小米辣，一点纯净水，搅拌均匀，然后倒在放凉的蒸菜里，用筷子搅拌均匀，一道蒲公英蒸菜就做好了。

四、荠菜 春天的“营养小宝库”

荠菜是一种营养丰富的野菜，含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。具有清热解毒、凉血止血、健脾开胃等功效，对于春季易发的消化不良、便秘等问题有很好的改善作用。春季适量食用荠菜，不仅能够补充营养，还能促进肠道蠕动，帮助身体排出毒素，保持健康。

推荐食谱：荠菜猪肉丸子

1. 新鲜荠菜清洗干净后，再焯一下水，挤干水分，然后剁碎，放入碗中。

2. 三分肥七分瘦的猪肉，尽量剁细一点，和荠菜放一起，放入适量的盐、胡椒粉、白糖、香油，

3. 然后分3次倒入葱姜汁，向着一个方向搅拌均匀，使肉馅吸足水分，表面出现肉浆，打入一个鸡蛋，继续搅拌均匀，使肉馅更加上劲，

4. 起锅烧水，水开后挤入肉丸，盖上锅盖，开锅后煮2分钟，调味放入盐、胡椒粉，再放入清洗干净的荠菜提升汤的鲜味。

大概煮30秒即可，装入汤碗中，一道汤汁鲜美、肉丸Q弹的荠菜丸子汤就做好了。

最in菜单

家庭版冰糖梨汤 香甜可口做法简单

□典典小厨

都说要春捂秋冻，小朋友就是不听话，一升温就开始脱掉厚衣服。这下子好了，立马就开始嗓子不舒服，有点咳嗽了，不用想都知道就是受凉了。一般我会让她吃点感冒药，再者就是煮一点冰糖梨汤给她喝一喝。有没有效果其实也不太能看得出来，但孩子说喝完肚子暖暖的很舒服。

冰糖梨汤

主要食材：冰糖（最好用黄冰糖）、梨、枸

杞

具体做法：

准备好所有材料，我用了两个梨子，之前做过不去皮的，孩子说不好吃，这次要求我一定要把皮去掉。

梨子去皮之后切成小块，大小看自己喜欢就行，放到锅里。

加适量清水，大火烧开后煮十分钟左右。

煮开的时候记得要看着，容易溢出来，特

别是我这个锅有点小，需要看着的。

煮开之后放适量冰糖、一点儿枸杞，继续煮20分钟左右。加完冰糖之后煮的时候用中小火，就跟小火慢炖差不多，火太大就烧干了。

一定要趁热喝，凉了就不好喝了。这汤适量饮用可润肺生津、止咳化痰、清胃火，补充体内津液、促进废物排出，还有一定的美容养颜效果。

家庭版冰糖梨汤，喝完胃里暖暖的，好舒服。