转眼间，二十四节气中的“小满”已经过了，它是夏季的第二个节气。进入“小满”后，温度会逐渐升高，甚至变得炎热起来，饮食上也不能和春季一样了，为了舒服度过夏季，就要多吃一些适合的食物了，老话说“小满五个一，健康不劳医”，那么，这五个一指的是什么呢？该怎么吃呢？

“小满”后

多吃五个一 健康不劳医

□小娟

第一汤：丝瓜汤

夏季是吃丝瓜的好时节，这个时候的丝瓜营养正当季，口感鲜嫩清甜，无论是炒，蒸，煲汤都是值得品尝的美味。

推荐食谱：鲜味丝瓜汤

主要食材：丝瓜、西红柿、海鲜菇、鸡蛋。

制作过程：1.丝瓜清洗干净去掉两头，刮掉表皮，海鲜菇清洗干净，从中间切开备用，一个西红柿去掉皮然后切成小块，火腿肠切片备用。2.碗里打入两个鸡蛋，加一勺米醋去腥，然后把鸡蛋搅散，锅里多放些油，油温五成热倒入鸡蛋液，煎到两面焦黄，稍微放凉之后把鸡蛋切成小块。3.锅里剩下的油热了后，放入葱花、姜丝炒出香味，然后倒入西红柿翻炒十几秒，接着倒入丝瓜和海鲜菇，大火翻炒20秒左右。4.加入适量的清水，盖上锅盖大火煮开，放入切好的鸡蛋块、火腿片、枸杞，搅拌均匀再次煮开。5.加入适量的盐，再来一些胡椒粉，搅拌均匀后再煮十几秒就可以出锅了。

第一豆：毛豆

这个季节的毛豆可是最受欢迎的一种食物了，毛豆鲜嫩可口，还带有一丝清甜，营养也是正当季。

推荐食谱：酸辣毛豆

主要食材：毛豆、大蒜、小米椒、柠檬、泰式柠檬汁。

制作过程：1.毛豆先加入一勺盐，然后抓洗干净，浸泡5分钟。2.泡好的毛豆用剪刀把两头剪掉，将处理好的毛豆冷水下锅，加八角、香叶和适量的盐，加上一勺小苏打，搅拌均匀后大火煮开。3.大火煮开后再煮8分钟即可，让毛豆有些底味。4.沥干水分后倒入柠檬、小米椒、蒜末，再来一点芥末、一包泰式柠檬汁，用手充分抓均匀即可。

第一菜：西红柿

夏天正是西红柿大量上市的季节，这个时候的西红柿不仅颜色看起来漂亮，而且口感酸甜，汁水丰富，即便直接生吃，也一样美味。

推荐食谱：西红柿烧豆腐

主要食材：西红柿、豆腐、香菇、木耳。

制作过程：1.准备6-7个香菇清洗干净，然后一分为四切成小块，提前泡发好的木耳切两瓣。2.两个西红柿洗净去皮，一块老豆腐，给它切成大小均匀的小块，在豆腐里面打入2个土鸡蛋，然后搅拌均匀。3.碗里加入一勺盐、两勺生抽、一勺料酒、一勺蚝油、适量白糖，再加入半碗清水搅拌均匀备用。4.平底锅里倒入略多的油，油热后倒入豆腐，小火慢煎，煎到两面金黄后盛出备用。5.重新起锅倒入油，油热后下入葱末和蒜末爆香，然后倒入西红柿炒出汁水，接着放入木耳、香菇炒至断生，最后下入豆腐和料汁翻炒均匀，炒均匀后盖上锅盖中火焖3分钟，淋入水淀粉，炒至黏稠就可以出锅了。

第一瓜：冬瓜

夏季炎热，人们身体水分需要及时补充，此时就要多吃一些冬瓜了，因为冬瓜富含非常充足的水分，对于清热解暑有着一定的帮助。

推荐食谱：冬瓜虾肉汤

主要食材：大虾适量、冬瓜1小块、玉米一根。

制作过程：1.大虾去掉头部和虾壳，将大虾开背，再去掉虾线，冲洗干净。然后加入料酒、一勺盐，腌制上10分钟。2.冬瓜去皮、去瓤，然后切成小丁，加入适量盐、白酒，搅拌均匀，然后上锅蒸熟。3.锅里倒一点油，放入生姜爆香，再加入适量清水，倒入蒸好的冬瓜大火煮沸。煮沸后放入水淀粉、玉米块、一个鸡蛋清、虾肉，小火煮至玉米熟透。4.煮熟后，加入适量盐、胡椒粉就可以出锅了。

第一肉：鸭肉

夏季人们胃口较差，而且气候燥热，身体往往较为虚弱，而鸭肉性凉，是夏季绝佳的补品。

推荐食谱：紫苏酱烧鸭

主要食材：鸭子、紫苏酱、青红椒、大蒜。

制作过程：1.准备半只鸭子剁成小块。2.切好的鸭肉冷水下锅，加入葱、姜、料酒，大火煮开，继续煮2分钟，捞出后冲洗干净备用。3.锅烧热倒入菜籽油，油热后下入鸭肉大火翻炒，炒到表面微微金黄即可。4.接着倒入姜蒜末翻炒出香味，放一些紫苏叶，加入生抽、盐、蚝油、味精、适量豆豉即可。5.倒入一瓶啤酒，中火炖上30分钟左右，时间到了后大火收汁，最后放入青红椒，翻炒十几下，就可以出锅了。

最in菜单

小米发糕助力宝宝成长

□蒙清

小米发糕是一种营养丰富、口感松软的宝宝辅食，它不仅有利于宝宝的消化吸收，还可以锻炼宝宝的咀嚼能力。

手工制作小米发糕

1.食材包括：小米70克、大米50克、三色藜麦20克、酵母2克、糖15克、牛奶105克、果干18克。

2.首先，将小米、大米和三色藜麦淘洗干净，多淘洗两次以确保清洁。然后沥干水分，平铺在厨房纸上晾干。接着将晾干的米和藜麦倒入破壁机中，搅打至细腻的粉状。如果没有藜麦，可以直接换成等量的大米。

3.在细腻的粉中加入白砂糖和酵母，再缓慢倒入牛奶或配方奶，边倒边搅拌，直至面糊达到适宜的黏稠度，即不易流动的黏稠状。

4.然后在模具中刷一层油，底部铺上油纸，将面糊倒入模具并震平。盖上保鲜膜，放在温暖处发酵至两倍大。发酵过程中，要注意观察，避免发酵时间过长产生异味。

5.发酵完成后，撒上果干，放入蒸锅中，盖上锅盖，蒸25分钟。蒸好后，不要立即打开锅盖，而是继续焖5分钟，然后再开盖取出模具。使用脱模刀绕着模具划一圈，轻松脱模。脱模后，撕掉油纸，将发糕切成适合宝宝小手抓握的小块，就可以给宝宝食用了。

舌尖上的小知识

熬夜吃护肝片有用吗？

□张玥玥

吃了护肝片，就能放心熬夜了吗？

南京市第二医院肝病科主任医师杨永峰教授介绍，睡眠和肝脏的关系比较密切，睡眠不好会加重肝脏疾病的病情，或增加肝病发生的概率，而肝病患者的睡眠一般也比常人要差一些。

吃了护肝片，就能放心熬夜了吗？答案是否定的。杨永峰介绍，“护肝片主要是对受损的肝细胞有治疗作用，并没有‘防病’的作用，所以对于熬夜的朋友，还是建议规律起居，保持良好的生活习惯。”现在生活条件良好，身体所需营养通过日常生活的摄入已基本可以保障，因此不需要过分地“补”。尤其要正确对待保健品和营养品，医院就收治过多起因盲目服用保健品导致药物性肝损伤的患者。

临床上减肥药、保健品、膳食补充剂等引起的肝损伤并不少见，特别是在复杂用药的情况下。大众欠缺对此类产品肝毒性的认识，导致使用后药物性肝炎发病率较高。杨永峰强调，不了解的药物、保健品等不随便吃。养成用药前读药品说明书的好习惯，包括药物的适应症、不良反应、注意事项、是否曾报道过肝损伤等。

“健康的生活方式是保持身体健康的最佳方法。”杨永峰介绍，规律起居、良好的饮食结构、保持体育锻炼等健康的生活方式，是科学护肝的重要方法。“比如目前在肝脏疾病中最常见的脂肪肝，它的发病就和生活方式关系非常大，通过健康的生活方式，可以减少这些疾病的发生。”

另外，专家提醒，如发现罹患肝病，或出现食欲减退、乏力、易疲劳、皮肤和眼睛发黄、尿色加深发黄等症状，应及时前往医院就诊、明确病因，肝病的病因有病毒性肝炎、脂肪肝、自身免疫性肝病等，明确病因才能精准治疗，同时针对肝脏损伤进行治疗，两者结合、标本兼治。