

【食安坊】

养肝 健胃 好吃 养人

春天要吃这5种“黄金蔬菜”

俗话说得好，一年之计在于春，乍暖还寒的时候，要用美食为咱们的健康打好基础，那春季里有哪些食材对我们的身体好呢？春天正是吃蔬菜的好时节，经历了过年的大鱼大肉，再加上冬天蔬菜的单调，在春天吃上新鲜的蔬菜，对身体自然是多多益善。

菠菜

春天主要以养肝为主，菠菜具有清肝热、补肝血、润大肠、通大便的疗效，另外还富含类胡萝卜素、玉米黄质和叶黄素，有助护眼。常吃菠菜有益提高线粒体的效率，让人精力更充沛。但是千万记住，烹饪时不要把菠菜根去掉，它可有补血功效。

锅塌菠菜

食材：菠菜 面粉 五花肉 鸡蛋 高汤 盐 花椒面 水油

- 1.菠菜洗净；五花肉切片，备用；
- 2.锅内放水，水开后放入菠菜焯水、过凉、拧干水分，最后裹上面粉；
- 3.五花肉切薄片，加入蛋黄液、盐、花椒面搅拌均匀后，再放入鸡蛋清、面粉再次搅拌均匀，备用；
- 4.锅内放油，放入五花肉煎至金黄即可捞出，备用；
- 5.锅内放油，将菠菜放入鸡蛋液中包裹均匀后，放入锅中煎至两面金黄，放入高汤、五花肉盖上盖子焖煮片刻，盛出，备用；
- 6.菠菜改刀，摆盘，即可食用。

莴笋

莴笋又叫“春菜”，是最适合春季吃的蔬菜之一。莴笋含有丰富的维生素、钙、镁、膳食纤维等成分。研究发现，莴笋中的某种物质可以抵抗春季因过敏而引发的鼻炎，能够缓解过敏病人的痛苦。

茅芋独门糖醋莴笋

食材：莴笋 姜 蒜 干辣椒 八角 酱油 醋 盐 冰糖



做法：1.莴笋去皮后，打花刀切成小滚刀块（先切两刀不要切段，然后再一刀切段成滚刀块状）；

- 2.锅内倒少许油，放入干辣椒、八角、姜片、蒜、炒香；
- 3.倒入莴笋块翻炒片刻，然后加入盐、酱油、醋、冰糖调味；
- 4.慢慢翻炒片刻入味后即可盛出，这道菜放凉些吃更美味哟！

荠菜

眼下，虽然还没真正回暖，但最耐严寒的荠菜却已经上市了。荠菜营养丰富，其维生素C、类胡萝卜素以及各种矿物质含量较高，尤其值得一提的是，其含钙量接近同等质量牛奶的3倍。

荠菜鳕鱼狮子头

食材：银鳕鱼 500g 基围虾 500g 荠菜 100g 鸡蛋 5个 盐 鸡粉

- 1.鳕鱼去皮切丁备用；
- 2.荠菜焯水，切成碎末备用；
- 3.将鳕鱼丁加入盐、鸡粉、蛋清搅打上劲；
- 4.加入荠菜、淀粉搅拌，然后做成丸子；
- 5.将丸子放入滚水煮熟；
- 6.将虾上蒸箱，蒸制20分钟后捣碎，放入油锅煎制，然后加入清水熬制1小时；
- 7.煮好的狮子头放入容器，浇上龙虾汤即可。

山药

山药里含有大量的人体所需要的维生素或者是矿物质，因此，在春天的时候吃山药，能提高人体的免疫力。与羊肉搭配吃，效果更好。

砂锅山药烩羊头

食材：羊头肉 铁棍山药 米饭 面粉 葱姜 料酒 鸡油鸡汤 鸡精 牛奶 胡椒粉 盐 水

- 1.葱切片，姜切段，山药蒸熟，碾碎成泥后放入鸡汤化开，备用；
- 2.将羊头肉、米饭、葱姜、料酒，放入高压锅中，放水没过食材，压15分钟后捞出过凉，摘净羊头肉，备用；
- 3.锅内放鸡油、葱、姜小火炒制金黄后，加入面粉不停搅拌，再加入鸡汤熬至粘稠，过滤，备用；
- 4.砂锅放入羊头肉、山药泥、胡椒粉、鸡精、牛奶、盐、蒜末调味，开锅即可，备用；
- 5.摆盘，即可食用。

春韭

春韭最宜人体阳气。韭菜含有挥发油、蛋白质、脂肪和多种维生素等营养成分，有健胃、提神、强肾等功效。

翡翠熘鱼片

食材：韭菜 鳕鱼 葱 姜 蒜 彩椒 炸蒜蓉 鸡蛋 生粉料酒 盐 白糖 胡椒 味淋酒 油

- 1.鳕鱼剔骨，片成鱼片，葱姜蒜切末；
- 2.腌制鱼肉，向鱼片中加入盐，胡椒，鸡蛋清和生粉，抓匀腌制；
- 3.韭菜洗净切段，放入热锅中，炒至蔫软；
- 4.将炒好的韭菜放入料理机中，加入味淋酒，打碎至不见大片韭菜叶，制成韭菜汁；
- 5.沸水中放入鱼片，表面稍微变色，捞出鱼片；
- 6.开水中再次倒入鱼片，加入料酒，煮到水沸，捞出鱼片；
- 7.锅内放油，加入葱姜蒜末，爆香后，倒入韭菜汁，加入少量盐和汤；
- 8.倒入鱼片，轻轻翻炒，勾薄芡；
- 9.出锅后，用彩椒摆盘，撒上炸蒜蓉，即可食用。

【健康提示】

【养生妙招】

预防流感！
“五句话”要点都要 Get

早春时节，乍暖还寒，正是流感等呼吸道传染病的高发期。流感主要通过飞沫或接触传播，传播速度快、传染性强。为此，上海市健康促进中心特别提醒广大市民：牢记“五句话”，做好防护不用怕。

卫生习惯保持好

经常开窗通风，勤洗手，不用脏手触摸眼、口、鼻，不随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时用纸巾或弯曲的手肘遮掩口鼻。在公共场所，注意保持安全社交距离。

外出规范戴口罩

流感等呼吸道疾病流行期间，进入医院、商场超市、公交地铁、机场车站等人员密集公共场所，建议规范佩戴口罩。易感人群尽量避免

与有呼吸道疾病症状者密切接触。

重点人群打疫苗

接种流感疫苗能减低感染流感的概率、减少流感相关严重并发症、慢性病患者、老年人、学生及幼儿等免疫力较低人群可考虑接种流感疫苗。

作息规律很重要

保持规律作息，保证充足睡眠，避免熬夜和过度疲劳。合理膳食，适当锻炼，出汗后应及时擦干。根据天气变化，适时增减衣物。

自我监测请做到

出现呼吸道症状，居家休息，自我健康观察。如出现高热不退、呼吸困难等症状，及时就诊。
(沪小康-上海健康科普资源库)

双手在后背做这个动作可减轻腰痛

6个中医护腰法学起来

中医认为，久坐伤肉，长时间坐着易引起腰椎间盘突出、小关节、肌肉、韧带功能失衡，继之发生腰肌劳损、腰椎间盘突出症等各种腰痛。如何预防腰痛？这里推荐6个动静结合的休闲护腰小招，日常不妨多做几次。

站起来讲话

投身紧张忘我的工作中，有时很难有片刻时间站一站，如果遇到与他人交流、接听电话之际，可顺势站起来讲话，这能让绷紧的腰肌随之放松一会，也有利于血液流通，改善肌肉功能。

握拳揉腰眼

当靠在椅背养神时，腰部往往空虚，此刻用两手握成空拳，抵在腰眼处，使腰部有个支撑，减缓肌肉张力。另一方面通过轻轻按揉可刺激腰眼的穴位——肾俞，它恰位于肾区即上腰部椎骨两侧旁开约拇指宽度的一指半处，其下方还有两个相邻穴位腰阳关、大肠俞，通过激发相关经穴，可起到活血通络、壮腰健肾的作用。

多伸个懒腰

长久坐着腰背容易向前屈，从而导致腰背肌肉紧张疲劳。平时多

伸几个懒腰可增加椎间隙，帮助肌肉收缩，减轻肌肉负担，起到消肿、缓解疼痛、促进淋巴回流和血液循环的作用。

叩几次腰脊

腰背部穴位丰富，分布有督脉、足太阳膀胱经的诸多穴位，用一手或双手呈空拳状上下连续叩击腰脊十几下，可刺激穴位，通畅气血，预防腰痛。此动作不论坐着还是站立都可以做。

久坐转转腰

双肘靠在座椅两边扶手或双手撑住座椅，反复做十余个左右转腰动作，使腰椎小关节和椎间盘平衡运动，防止肌肉僵硬和疲劳损伤，使受力更加平衡。当然，站起来做这个动作效果更好。

常按摩腘窝

在膝关节后方的凹陷处称为腘

窝，其中心有一个穴位叫委中，它是腰背足太阳膀胱经两支在腘窝的汇合点。

中医有“腰背委中求”之说，轻轻俯下身子按揉委中穴15—20次，不仅能通络止痛治疗腰痛，还可调疏腰背部局部经络及经筋之气血，疏通经络，促进腰部肌肉软组织新陈代谢。（中国中医药报·养生中国）

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何错别字、漏字、多字、标点符号、文字排版等问题，请及时联系我们（联系电话：021-20231111）。本月纠错榜单第一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励。本月纠错榜单对较高的另外十位读者，也将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

2023年2月优秀“啄木鸟”：叶海斌、严志明、徐茂、万慧群、小飞（昵称）、唐金虎、毛义明、王四弟、马小六、小昕
2023年2月最佳“啄木鸟”：祝卓

