

健康提示

祛湿、解暑、调脾胃……
快来认识一下这个“夏日至宝”

每年的三伏天都是湿热最重的时候，今年从7月15日正式入伏起，整个三伏更是将持续整整40天！如此气候，大家的饮食中怎么能少了荷叶？

4种功效，带你认识荷叶

降血压：荷叶性凉、味苦、微涩，有清暑解毒的功效，能解决大部分人担心的水肿问题，还是天然的降压药。现代营养学研究证实，荷叶中提取的荷叶碱能够扩张血管，起到降血压的作用。其中富含的黄酮类物质，是大多数氧自由基的“清除剂”，可以增加冠脉流量，对急性心肌缺血起到保护作用。

升清降浊：莲生于淤泥，却不染纤尘，这股往上托举的势，就象征着一股天生的升举和升发中焦的力量，所以能升清降浊。这个功能对人

体健康非常重要。《黄帝内经·素问》记载：“清气在下，则生飧泄，浊气在上，则生腹胀。”在人体之中，清阳之气上升，浊阴才能下降。清阳不上升，头部得不到营养供应，人就会感觉昏昏沉沉的，而且面色发黄。浊阴不下降，水湿和废物排不出去，人就会消化不良，吃一点东西就肚子胀，或者打嗝、呕吐。荷叶可以帮助人体升清降浊解除脾胃之困，对于夏季常见的腹胀腹泻、食欲不振等不适，均有较好的调理作用。

健脾除湿：解除了脾胃之困，自然就改善了脾胃的功能。而中医认为，中焦脾胃是运化人体水湿的重要脏器，脾胃好了，人体内的湿浊之气也就更容易排出。此外，中医说“胖人多湿，瘦人多火”，因为荷叶有较好的排湿作用，所以减肥的时候也常常用它。《证治要诀》记载：

“荷叶服之，令人瘦劣。今假病，欲容体瘦以示人者，一味服荷叶灰”。

缓解皮肤过敏：中医学认为，过敏的主要诱因是体内湿热重、气郁不畅，所以才会出现皮肤红斑、渗出、结痂，皮肤油脂多，并伴有瘙痒感。而荷叶恰有清利湿热的功效，此外，取鲜荷叶煮水洗澡，还能防治痱子，润肤美容。

4杯荷叶茶，给你健康一夏

荷叶清茶：轻身驻颜

材料：干荷叶适量。

做法：荷叶剪成细丝，加水煮至水开，焖泡5分钟即可。亦可与适量茉莉花、大枣、枸杞子、冰糖等搭配饮用。

功效：清暑利湿，可以止血、降血压、降血脂。

山楂决明荷叶茶：消积食

材料：取山楂、决明子各15克，荷叶半张。

做法：山楂切片、荷叶切丝，与决明子加水共煎，取汁代茶饮。

功效：有健胃消食、润肠通便、促进消化、扩张血管的作用。

藿香荷叶茶：除湿气

材料：取20克藿香，20克荷叶。

做法：开水冲泡半个小时后就可以饮用。

功效：荷叶具有清心解暑、除湿的功效，藿香能除湿、调理脾胃，四季皆宜。

双花荷叶茶：降血脂

材料：干荷叶3克，金银花、菊花各6克。

做法：上述材料冲入开水，加盖泡5分钟。

功效：荷叶能清暑、降脂；菊花能清肝；金银花清热、解毒。还适用于血脂高伴有咽喉疼痛的人。

荷叶泡水喝的几点禁忌

1、脾胃虚寒或体质较弱者不宜喝荷叶茶；

2、低血压人群和身体瘦弱人群不能天天喝；

3、女性不要在经期饮用；

4、孕妇及哺乳期女性不适合饮用荷叶茶；

5、荷叶茶虽好，但不能过量服用；

6、尽量不与绿茶、普洱茶等一起饮用；

7、喝荷叶茶的时间最好是在两餐之间，以免影响食物消化。饭后如果要喝的话，应间隔一小时再喝。（养生中国）

食安坊

润燥解乏还补营养
入伏就该吃这种肉

7月15日正式入伏，各地开启高温天气，简直就是出门3分钟，流汗1小时状态，同行路人路过确认下眼神，大家都是“熟人”的感觉。同时让人食欲不振，吃什么都不香。不少人反馈：食欲差，只想吃点清淡的果蔬草草了事。

但夏季食少睡短、流汗多消耗大，反而更需要吃些肉类补充营养。当然，可不是让您安排什么酱肘子、红烧猪蹄给家人补身体。这种油腻的肉类吃了，反倒会不舒服、造成消化不良。这时，平时不怎么受人待见的“鸭肉”就在这个季节脱颖而出。

鸭肉的功效

化湿消肿：鸭肉性味甘、寒，入肺、胃、肾经，有滋补、养胃、补肾、消水肿、止热痢、止咳化痰等作用。

清热补虚：和容易上火的牛羊肉不同，鸭肉性凉，凡体内有热的人适宜食鸭肉，体质虚弱、食欲不振、发热、大便干燥和水肿的人食之更为有益。

富含高蛋白和微量元素：富含蛋白质、维生素、钙、磷、铁等微量元素。

抗炎和抗衰老：现代医学研究表明，鸭肉中含有丰富的B族维生素和维生素E等多种营养素，有良好的抗炎和抗衰老作用。

食谱

冬瓜绿豆老鸭汤

材料：老鸭1只，冬瓜150克，绿豆40克，陈皮2片，姜片2片，清水2500毫升，盐适量。

做法：1、将老鸭斩开洗净，焯水，再洗净。（如果鸭子太瘦，没啥肉，可以考虑加放半斤瘦猪肉。）冬瓜洗净、去核、切片（不要去皮，因为皮是下火的，不要切太薄）。2、把鸭、姜片、绿豆、陈皮一起放进瓦煲或汤锅里，加水，盖过鸭面。3、大火烧开，把浮起来的杂质撇干净，需要注意的是，这些杂质只会在水开半分钟左右的时候浮起来，如果等水开得太久，杂质就彻底融进汤里，到时候煲出来的汤会很难看。4、调至小火，煲一个半小时的时候，把冬瓜放进煲里，开大火，水开的时候捞走鸭油，再煲一个半小时加盐调味即可。

功效：此汤富含维生素，清热解毒、利尿消痰、滋阴润燥、除烦止渴，而且清淡易消化，适合高温天气食用。

❄❄姜母鸭

材料：鸭肉1千克、生姜片200克，桂皮、香叶、八角，芝麻油、花雕酒（或黄酒）、老抽、盐、红糖适量。

做法：1、鸭肉改刀切块，焯水后捞出，再放入冷水中洗净，沥水备用。2、锅中倒入适量芝麻油，放入生姜片煸至微黄，放入八角及鸭肉，进行快速煸炒。3、将老抽、花雕酒、红糖混合并搅拌均匀。4、鸭肉煸至表皮发黄后，倒入调好的酱汁，上色炒香。5、加水没过鸭肉，大火烧开后加入桂皮和香叶，转小火焖煮1小时，加盐调味，大火收汁，即可食用。

功效：姜母鸭，原是一道宫廷御膳，后流传至民间，现在为闽南地区的一道特色菜。闽南地区夏季炎热多雨，当地人爱吃姜母鸭，不仅因它味美，还因为它具有“春夏祛暑湿”的功效。

素体虚寒、外感未清、脾虚便溏、肠风下血者，以及寒性痛经、肥胖者等不宜食用。（养生中国）

生活科普

正确使用和保养燃气灶具指南

市住建委介绍，中式厨房之所以能够更好地胜任炒、烹、炸、蒸、煮等烹饪手法，离不开燃气灶具。可是，许多危害正是由于没有正确使用和保养燃气灶具才酿成了无法挽回的损失。那么，燃气灶具到底如何正确使用和保养呢？快把这份厨房安全指南收藏起来，分享给最爱的人吧！详见↓

正确使用燃气灶具

① 点火前，保持灶具周围通风，避免燃气积聚。

② 调节火焰时，应根据烹饪需求合理调节大小，避免火焰过大或过小。

③ 使用时要有人看管，防止

汤水溢出浇灭火焰，导致燃气泄漏。使用后，及时关闭燃气开关（或使用具有省心关功能的智能灶具），避免空烧，既浪费能源又可能损坏灶具。

④ 一般燃器具使用年限为8年，如果超期使用，由于部件老化导致燃烧不充分产生一氧化碳；密封件老化可能产生泄漏的情况；熄火保护装置失效，在意外熄火时不能有效切断，增加了安全隐患。

灶具保养小贴士

① 每次使用后，及时清理灶面、炉头等部位的污渍和食物残渣，保持整洁。

② 定期用软布擦拭点火针、热电

偶等部件，去除污垢，确保点火顺畅。

③ 检查燃气灶具连接软管是否松动漏气，如有问题及时更换或紧固。

④ 对于炉头的火孔，可用细铁丝等清理堵塞物，保证燃气通畅。

⑤ 遇到故障，及时联系专业维修，切勿自行拆解。

常见的危险操作

► 燃气灶打不着火，多打几次或用打火机助燃。

分析原因：当燃气灶开关被打开，天然气已经释放出来却没有被燃烧时，空气中的天然气浓度会上升，此时如果一味地反复尝试，或是用明火来引燃，极易引发危险。

正确做法：请先打开门窗通风，尝试更换燃气灶电池或清理点火针，如果还是打不着火，建议请专业人员上门检修处理。

► 在燃气灶旁边倒面粉。

分析原因：面粉是非常细小的粉尘颗粒，扩散到空气中，达到一定浓度时，容易遇火爆炸。

正确做法：严禁在厨房有明火时大量倾倒面粉。如果面粉不小心掉落到灶台上，要及时用湿布清理干净。

► 煲汤无人看管。

分析原因：煲汤时一般所需时间都会长一些，经常出现一边煲汤一边做其他事情的情况。如果无人看管，沸腾后溢出的汤水很容易扑出浇灭炉火，火灭后，若灶具无熄火保护装置，燃气将持续泄漏，极易引发爆燃。

正确做法：人离开厨房时，一定关闭燃气灶，严禁用火时无人看管。

► 将食用油存放在灶台边。

分析原因：食用油溢出来，遇到明火很容易被点燃。做菜时油不小心洒出来，遇到灶台上的高温或明火很容易导致燃烧。即使没有溢出，长期放在灶台边加热也会加速氧化，导致品质下降。

正确做法：食用油要远离灶台，避免被经常加热。（上海发布）