

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸緇2007/10/18 16:37

胡桃、芝麻

胡桃民间又称长寿果，有强身健脑、养颜益容之功。黑芝麻含有丰富的胱氨酸和维生素B和E，可增加皮脂分泌、改善皮肤弹性、保持皮肤细腻，被日本学者称为改变皮肤粗糙的最佳食物。芝麻和核桃中含有丰富的维生素E、不饱和脂肪酸，能营养大脑、皮肤，延缓衰老、滋补养颜，并迅速补充体力，若将胡桃肉和黑芝麻研碎合用，真可谓珠联璧合，相得益彰，称得上事半功倍。用脑过度、神经衰弱、体虚疲乏、皮肤干燥者饮用尤好。

鸽肉、羊肉、海参、淡菜

许多女性由于久病体虚、营养缺乏、贫血、低血压、甲状腺功能减退、月经不调等诸多原因，造成机体抵抗力降低，抗寒能力减弱，出现全身血液循环不良，或肢体末梢血管血液循环障碍，躯体畏寒怕冷、四肢不温。医学上称之为“女性冷感症”，在冬季尤甚，此类人士可在食谱中适当增加鸽肉、海参、羊肉、淡菜等食品。

鸽肉含丰富的血红蛋白，蛋白质含量比猪肉高9.5%，脂肪含量甚低，营养作用优于鸡肉，且比鸡易消化吸收，因此民间有“一鸽九鸡”的说法，因鸽的性激素分泌非常旺盛，故中医认为它还有补肾壮阳之用，对用脑过度、神经衰弱的恢复也有明显疗效。

羊肉性热，温中暖身，补虚益气，每500克羊肉能提供6427卡热量，尤其适合冬令或阳虚之人进补，中医称“人参补气、羊肉补形”，羊肉中的脂肪含量仅有猪肉的1/2，因而不必担心因摄入过多而引起肥胖。

山有人参，海有海参，两参均以补益人体而盛名。人参偏重增补元气，海参擅长填益精血。海参为“海味八珍”之一，富含蛋白质、氨基酸、维生素、微量元素，胆固醇含量几乎为零，常食海参不仅能驻颜美容、抗衰老，还可增强机体免疫力。

淡菜蛋白质含量极高，其营养价值甚至超过海参，有“海中鸡蛋”的美誉。淡菜含丰富的人体必需脂肪酸，能促进机体发育，保养皮肤，还有降低胆固醇的作用。中医认为淡菜补肝肾、益精血，可治疗各种虚劳之症。

刀豆鸽肉汤：(壮阳散寒和中健胃)

材料：鸽子1只、刀豆30克、山药20克、葱1根、酒2大匙、盐1匙。

制作：先将鸽子去内脏洗净，用开水氽烫滤去血水，放入炖锅中，将鸽肉煮酥，然后刀豆去蒂洗净，山药刨皮切片，加入锅中再煮20分钟，加调料再煮开即可食用。

海参羊肉淡菜汤：(暖肾补精补虚益劳)

材料：海参30克、淡菜30克、羊肉120克、葱2根、姜5片、红枣3粒、酒1/2杯、盐2小匙。 制作：羊肉洗净，用热水氽过后切片，浸泡后的海参洗净泥沙切片，淡菜若为干品可先用黄酒浸泡2小时。煮时将羊肉、海参、淡菜放入锅中，加调料同煮数小时，至肉酥汤浓，即可食用。