

最近天气极不稳定，忽冷忽热，忽晴忽雨，对一些身体瘦弱、上呼吸道抗病能力低、工作繁忙的人来说，很容易出现感冒和肠胃不适症状。

此时在饮食上应选择清淡、易消化的食品，多吃高蛋白、高维生素食品。

■ 养生宝鉴：

气温高时多吃清凉淡味的，突然变冷时吃性平温和的。另外，在感冒多发期也可适当多吃富含维生素C的各种蔬菜水果。

在食材上，最近可选择香菇、小白菜、西红柿、蜂蜜等。此时建议不宜多吃肉，因为人们户外活动增多，体力的大量消耗需要及时补充能量，但此时胃肠的消化能力较差，还不适合多吃肉食。着凉感冒者建议少吃辣火锅，羊肉、海鲜等则容易使感冒病情加重。

■ 药膳佳肴：四珍小白菜

[做法]五花肉切丝，加盐、胡椒粉、香油拌匀腌制片刻备用；香菇切丝备用；将小白菜洗净，用开水略焯取出装盘；锅烧热放油少量，放入葱、姜爆香，加入五花肉丝、香菇、海米、玉米粒翻炒至熟，加盐、胡椒粉、香油等调味；最后以水淀粉勾芡，出锅放在小白菜上即可。

[食补指南]荤素搭配均衡，清淡爽口，小白菜的烹调时间不宜过长，以免损失营养。

■ 食品宜与忌：

宜：香菇、小白菜、西红柿、蜂蜜不宜：过多肉食、辣火锅。