经典生活 CLASSIC LIFE

主办：张家界日报《经典生活》工作室
支持单位：张家界市餐饮行业协会
理事会单位：（排名不分先后）
张家界阳光酒店
大成国际酒店和天铂金会所KTV
张家界湘府实业集团
张家界华天酒店
张家界山歌寨

栏目联系人：吴玉琴（13365841888）
周囿任（13237442000）
联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼
舆论监督热线：0744—8381811

湘府丽家美养汇温馨提示

春季养生 饮食有诀窍

多吃甜 中医认为，脾胃是后天之本，是人体气血化生之源，脾胃之气健旺，人可延年益寿。而甜味的食物入脾，能补益脾气，故可多吃一点，如大枣、山药等。

多喝水 春季养生重在养肝，平时多喝水可增加血液循环，有利于养肝，可降低毒物对肝的损害。此外，补水还有利于腺体分泌，尤其是胆汁等消化液的分泌。而适量饮茶，可提神解困。若春季饮香气浓郁的花茶，有助于散发冬天积在体内的寒邪，促进人体阳气升发，疏散瘀滞。

多吃蔬菜。春季人们常发口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病等，因此要多吃点新鲜蔬菜，以便营养均衡，身体健康。

少吃酸 春为肝气当令，根据中医五行理论，肝属木，脾属土，木土相克，即肝旺可伤及脾，影响脾的消化吸收功能。中医又认为，五味入五脏，如酸味入肝、甘味入脾、咸味入肾等，因此若多吃酸味食物，会使本来就偏亢的肝气更旺，这样就能伤害脾胃之气。

少吃油腻刺激食物。春季饮食宜清温平淡，应少吃肥肉等高脂肪食物，因为油腻的食物食后容易产生饱腹感，人体也会产生疲劳现象。胃寒的人可以经常吃点姜，以驱寒暖胃。有哮喘的人，可服点生姜蜂蜜水，以润燥镇喘；有慢性气管炎的人，应禁食或少食辛辣食物。其他人也不宜多吃辛温大热的刺激性食物，以免助火伤身。

少吃寒凉食物。寒凉的食物不宜在春季食用（特殊病人除外），特别是生冷的东西如冰淇淋等，否则，会将寒气聚集在体内，导致夏季脾虚，带来一系列不适。

春天养生吃点啥？众多营养专家告诉你：吃肉不如吃豆！

干豆黄豆杂豆好搭档。在所有植物性食物中，只有黄豆的高蛋白可与动物性食物相媲美，其蛋白质含量高达35%~40%，所以黄豆被誉为“田中之肉”、“植物蛋白之王”及“绿色牛奶”。

豆类蛋白质中富含赖氨酸，是与谷类蛋白质（谷类蛋白质中赖氨酸比例低）互补的理想食品。大豆的脂肪含量约为15%~20%，其中不饱和脂肪酸占85%，亚油酸高达50%，此外还含有较多对心血管健康有益的磷脂。如果再和杂豆搭配起来，互补，营养更为丰富。

先说说庞大的豆类队伍中的黄豆，黄豆中除了具有高蛋白质、高不饱和脂肪酸的特点外，还含有一定量的B族维生素及钙、铁、磷、钾、钠、镁、锌等微量元素。黄豆的营养成分可为脑细胞的生长发育提供充分的原料，保持脑细胞更新的顺利进行。另外，豆类提供的钙可改善骨密度，促进骨骼健康。

因此，利用豆类蛋白在日常生活中替代部分动物性蛋白质，可减少动物性脂肪摄入过量的风险，在一定程度上可有效预防高血压，降低血脂，预防心血管疾病发生。干豆中除了黄豆这一类比较特殊的豆类，还有杂豆，比如绿豆、红豆等，它们不同于黄豆，黄豆中主要的特点是蛋白质含量高，在某种程度上相当于吃肉，而杂豆主要是淀粉，可以算作一种主食。它和黄豆是好搭档，合体成为“营养炸弹”。

鲜豆春起可多吃：鲜豆四季豆、豌豆、豇豆等就是很应季春季食材。它们算是蛋白质含量高的蔬菜，也是维生素、矿物质和膳食纤维的储藏室。四季豆中的B族维生素含量特别丰富。而且还是一种难得的高钾高镁低钠的蔬菜。无论切丝配肉丝炒食，还是加醋汁凉拌，都很好吃。同样，细长的豇豆也跟四季豆类似，焯水后凉拌即可。它们都是很适合春天食用的蔬菜。

豌豆圆润鲜绿，嫩豌豆可炒食，也可用于配菜。豌豆高钾低钠的特点对高血压预防控制有益，富含的维生素A原可在人体内转化为维生素A。其富含蛋氨酸及胱氨酸，有利于青少年的生长发育，但注意豌豆蛋白质总含量不高，这种效果不甚明显。

山歌寨为您推荐几款“春芽”好吃又健康

“春吃芽”，每年到了这个时候，花椒芽、香椿芽、花生芽都如约来到我们的餐桌上，不妨趁着鲜嫩，赶紧吃起来吧！

花椒芽有麻香

花椒芽的食用季一般为春夏季节。

虽然花椒芽的维生素C含量中等，但是它的特点是维生素B2含量极其丰富，是一般蔬菜的几倍甚至几十倍。而且，其中的活性成分包括挥发油、麻味素、生物碱、黄酮及多酚类等。其中，麻味物质称为麻味素，主要为酰胺类物质，具有麻醉、镇痛、杀菌等作用，而黄酮及多酚类物质具有很好的抗氧化性，对预防代谢性疾病具有一定益处。

花椒芽有一股辛麻的香气，味道与花椒类似，但更清香适口。花椒芽上会有小刺，梗也是比较硬的。如果是炸制，去掉大梗就可以了，如果是炒或者摊软饼，则需要细细切碎，同时注意不要扎到手。好在，虽然嫩梗切的时候有点硬，但烹饪熟了，就是带点嚼劲的软嫩的口感了。用花椒芽来炒蛋、炒肉丝都棒极了。软炸花椒芽、花椒芽煎饼，也同样美味。那一股淡淡的麻椒香味，太开胃了！

香椿芽很鲜嫩

阳春三月，正是采食香椿的季节，嫩嫩的香椿芽，是很多人喜欢吃的时令蔬菜。

香椿中含有香椿素等挥发性芳香族有机物，所以香椿具有非常独特的香味，可健脾开胃，增加食欲。其食用部分是嫩芽、嫩叶，因其正在旺盛生长，所以营养成分特别丰富。不过，香椿一定要吃新鲜的，这样口感更嫩，营养也流失少，而且还关乎食品安全（初期硝酸盐含量低）。

无论是焯水凉拌，还是香椿拌豆腐、香椿炒鸡蛋、香椿煎饼，甚至腌咸菜（当腌菜的话，可偶尔作为调剂），都是对香椿美味的进一步升华。

想留住鲜嫩的香椿也有办法，放到冰箱里速冻。而且，速冻之前也要用水焯一下，研究表明，焯烫50秒钟之后再冻藏，不仅安全性大大提高，而且维生素C也得以更好地保存。焯烫之后，装入封口塑料袋，放在速冻格中，即可储存1个月以上，保持嫩绿和芳香特色。

花生芽易吸收

豆芽大家都熟悉，可花生芽却少有人知，其实它和我们平时手工发的黄豆芽、绿豆芽一样，不仅可以食用，而且营养很好，还有很多保健功能。

发芽的花生是指在正常的条件下（合适的温度、湿度和空气）发生在花生体内的生理变化。因此发芽的花生是可以吃的，而且营养还加倍（但要确保没有霉烂），维生素C的含量大幅度上升，蛋白质含量也有一定程度的上升，而且更容易被人体吸收利用，此外，有研究显示，发芽的花生中可抗氧化的白藜芦醇含量比不发芽的含量更高。

花生的发芽条件和霉菌发生的条件相仿，花生储藏温度、湿度和空气条件合适的话，就会发芽（比如，特别是刚刚下来的新花生，比较湿，水分大），当然也会霉变，容易感染黄曲霉菌素，因此如果是霉变后发芽的花生，就不能吃了。花生芽焯水后直接凉拌就是很好的吃法，也可以搭配薄肉片炒着吃。