

5月9日就是母亲节了,许多儿女都会赶回去看望父母,父母也多为儿孙们准备丰盛的饭菜。日前,市医学会营养学会的几位专家建议,做儿女的,其实也可以为父母准备一桌温馨又营养的爱心餐。

为爸妈张罗一桌“好”饭

□ 记者 李永高

初夏养心 食谱

市医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞说,5月5日立夏,此后天气会逐渐热起来,营养学讲求因时施膳,“心通于夏气”,所以,夏季要注重对心脏的养护,她为母亲节推荐了2个养心食谱——

荷叶凤脯

配料:鲜荷叶2张,火腿30克,剔骨鸡肉250克,水发蘑菇50克,玉米粉12克,食盐、白糖、鸡油、绍酒、葱、姜、胡椒粉、味精、香油各适量。

做法:鸡肉、蘑菇均切成薄片,火腿切成10片,葱切短段、姜切薄片,荷叶洗净,用开水稍烫一下,去掉蒂梗,切成10块三角形备用。

把鸡肉、蘑菇一起放入盘内加盐、味精、白糖、胡椒粉、绍酒、香油、鸡油、玉米粉、葱段、姜片搅拌均匀,然后分放在10片三角形的荷叶上,再各加一片火腿,包成长方形的包,码放在盘内,上笼蒸约2小时,若放在高压锅内只蒸15分钟即可。出笼后可将做好的荷叶凤脯置于另一干净盘内,拆包即可食用。

功效:清芬养心,升运脾气,尤为适宜夏季食补;

特别提醒:也可以把鸡肉换成鸭肉或者其他瘦肉;假如是糖尿病患者,可不用白糖、鸡油;胃、十二指肠溃疡病患者不能食用。



桂圆粥

王朝霞为胃、十二指肠溃疡病患者推荐了桂圆粥。

配料:桂圆25克,粳米100克,白糖少许。

做法:将桂圆同粳米一起倒入锅中,加适量的水,熬煮成粥,调入白糖即可食用。

功效:补益心脾,养血安神。尤其适用于劳伤心脾,思虑过度,身体瘦弱,健忘失虑,月经不调等症。

特别提醒:喝桂圆粥忌饮酒、浓茶、咖啡等;假如是糖尿病患者,可不用加白糖,并且熬粥时间稍短些。



凉拌莴笋丝



土豆烧牛肉



蒜泥茼蒿



菠菜拌芝麻



核桃拌木耳



百合西芹素炒



炖土鸡汤

节日孝心宴

谈起母亲节,市医学会营养学会副主任委员、解放军150医院营养科的黄葵动情地说,父母的辛劳和无私的爱一直伴随着我们,母亲节让辛勤劳作的父母休息一下,餐前向父母奉上一杯清香的玫瑰花茶,让双亲慈祥的面容和心情一样永远年轻!

黄葵推荐的是母亲节孝心宴——

凉菜一:凉拌莴笋丝

做法:将莴笋切成4厘米长的细丝,焯约1分钟捞出放凉后,置于碗中,放入食盐、味精、香油,拌匀即可。

功效:莴笋可防治缺铁性贫血,并可改善糖的代谢功能,对糖尿病人有益,还能增进食欲、刺激消化液分泌、促进胃肠蠕动,其营养成分对高血压、心脏病患者更有益。

凉菜二:核桃拌木耳

做法:黑木耳洗净撕成小块,红绿辣椒切丝,一起焯水;姜蒜切末;核桃仁弄碎,小火炒香。将黑木耳、红绿辣椒丝、核桃仁、姜蒜末加入调味料拌匀即可。

功效:核桃仁能健脑、防止动脉硬化、降低胆固醇且润肌肤、乌须发;黑木耳可清肺、润肺、去淤生新、降血脂,对冠心病、动脉硬化患者颇有好处。

凉菜三:菠菜拌芝麻

做法:将菠菜择好洗净,焯后过冷水捞出沥干水分,切小段备用。炒锅烧热,放入黑芝麻,转小火焙香,充分凉凉。将生抽、盐、香油与冷开水拌匀,淋在菠菜上,撒上黑芝麻,放一小勺醋。

功效:菠菜可滋阴润燥、疏肝养血、醒脾开胃,对在春季中因肝

阴不足所致的高血压、头晕、糖尿病、贫血患者有较好辅助治疗作用;芝麻可养血、润肤、润发、健脑、调节胆固醇。

凉菜四:蒜汁槐花

做法:将新鲜槐花洗净沥干,用玉米面搅拌均匀后,上笼旺火蒸熟。出笼后淋蒜汁、盐、香油(可根据个人喜好加入其他调味品)。

功效:此时令蔬菜甜中带香,松软可口,特别是槐花有凉血止血、清肝降火的功效。

头道热菜:韭菜炒虾皮

做法:洗净虾皮备用,韭菜洗净切段。油入锅后烧至六七成热,先放入虾皮煸炒几下,随即放入韭菜,快速同炒,炒至韭菜色转深绿,油亮,放入盐等调料拌匀即可。

功效:韭菜补肾温阳、益肝健胃、增进食欲、增强消化功能、行气理血、润肠通便、减少脂肪的吸收,对控制血压、血脂、血糖均有益。虾皮富含老年人易缺乏的钙、优质蛋白质。

二道热菜:百合西芹素炒

做法:干百合泡水后沥干,西芹切段焯水沥干备用。红豆、青豆用水泡发后煮熟备用。油烧至七八成热时将葱、姜爆香,加入备好的食材大火炒2分钟,起锅前放入盐等调味料炒匀即可。

功效:红豆甘淡健脾养胃,正合暮春食用;青豆可保持血管弹性、健脑和防止脂肪肝形成;百合清心润肺、除烦安神、化痰止咳、美容养颜。以上食品混合食用,不仅营养丰富,且可提高蛋白质的吸收率。

三道热菜:蒜泥茼蒿

做法:茼蒿摘洗干净,在锅中放些油,煸炒蒜沫,倒入茼蒿大火翻炒,起锅前放少许盐,翻炒出锅即可。炒茼蒿时间不宜太长,但一定要大火翻炒,这样味道清香爽口。

功效:茼蒿可养心安神、润肺补肝,防止记忆力减

退,很适合老年人食用。

四道热菜:土豆烧牛肉

做法:牛肉切块洗净控干,土豆、胡萝卜切滚刀块,洋葱切块备用。牛肉块放入开水锅焯水后捞出,用凉水冲净。锅中油烧至六成热,放入葱、姜、八角爆锅,然后放入牛肉翻炒,片刻后加入料酒和适量清水,大火烧开转小火炖1小时后,加白糖、盐、胡椒粉调味,老抽调色。锅中放少许油,烧热后放入备用的胡萝卜、土豆、洋葱,炒熟后放入炖熟的牛肉中一起炖5分钟即可出锅装盘。

功效:牛肉可补中益气、滋养脾胃、强健筋骨;土豆有“地下人参”之誉。

汤品:炖土鸡汤

做法:1500克左右土鸡一只,洗净,控水,入开水锅中焯2分钟,捞出,另起锅,放入焯好土鸡,加热水淹没土鸡,加入大葱白4段、姜4片,用大火烧开,转小火炖1小时,捞出葱姜弃之。添加冲洗干净的人参和枸杞若干,小火继续炖30分钟,起锅前调入适量盐即可。

功效:常食土鸡肉、汤可提高人体免疫力;人参能增强胰岛素降糖作用,调节胆固醇代谢,降低血脂,增加女性体内雌激素含量;枸杞中能促进和调节人体免疫功能、保肝、抗衰老。

主食:蒸二米饭

材料:小米、大米,宜选糙米

功效:两种谷类混合,蛋白质利用率更高。

另外,用餐时,莫忘为父母各斟一杯红酒;母亲午休起床后,再奉上一盘新鲜美味的草莓(食用前用淡盐水泡5分钟)。



韭菜炒虾皮



蒜汁槐花

春夏糖尿病患者一日食谱

“特别的爱给特别的您”,市医学会营养学会副主任委员、河科大二附院营养科主任邵玉玲为“忌糖”父母推荐春夏一日食谱。

早餐:豆浆300毫升、馒头50克、凉拌黄瓜100克;

上午加餐:樱桃125克;

午餐:二米饭75克、清蒸鲈鱼150克、素炒西兰花200克;

下午加餐:煮山药250克;

晚餐:玉米糝粥25克、拌茵陈200克,蒸饼(或馒头)50克。

功效:茵陈清热利湿、降低血脂,山药降血糖。烹调方法多采用蒸、拌,避免过多用油。粗粮、蔬菜的粗纤维多,营养平衡,全天用盐4克到6克、植物油10克,总热量1300千卡到1400千卡,按糖尿病饮食原则合理分配,尤其适用于女性,中等身材、一般体重者或矮个儿、较肥胖者以及容易饥饿者。