

## 受访专家

尤娅利 市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任

李倩 市妇女儿童医疗保健中心妇女保健科主任、妇产科主任医师

李清波 市第一人民医院老年病科名誉主任、主任医师

年少时,我们总说:“妈,等我将来赚钱了,一定让您享福。”你可知道?母亲从不图你赚大钱,也不求你有多大出息,只希望你平平安安,回家吃顿饭就好。

母亲节快到了,《健康周刊》的4名资深读者发来心愿清单,他们想在母亲节当天,以爱的名义,给母亲做一顿饭。带着这4名读者的心愿,我们邀请高级营养师推荐了4道营养菜,还请爱心大厨手把手地教你做。

# 用爱的名义 给母亲做一顿饭

□首席记者 曾宇凌 通讯员 王小燕 刘冰 刘晓霏 文/图

## 1 给更年期的妈妈做道菜

### ●心愿清单:

网友“鱼儿”说:我妈到更年期了,天天心情烦躁,动不动就朝我和我爸发火,我们既生气又心疼,有什么菜适合她?

### ●推荐菜单:

#### 【香菇蒸豆腐】

●具体做法:把豆腐切成四方小块,中心挖空,将香菇、瘦肉剁碎,加入盐、水淀粉搅匀成馅儿,将馅料放入豆腐中,大火蒸熟。出锅后,淋上少许香油、生抽即可。

### ●健康揭秘:

更年期的女性,受体内雌激素变化的影响,情绪波动较大,平时可以适当补充植物雌激素。

这道家常菜有三大功效:第一,豆腐中含有大量的植物雌激素大豆异黄酮、优质植物蛋白和钙,可以缓解更年期女性出现的烦躁、出汗、情绪失控等症状;第二,可以缓解皮肤干燥、缺乏弹性等;第三,可以补钙,使骨骼强壮,减轻更年期女性体内钙流失的程度,预防骨质疏松,而香菇含有大量的维生素D,可以促进钙的吸收。



## 2 给有心血管病的妈妈做道菜

### ●心愿清单:

网友“山间的风”说:我一个人在洛阳打拼,母亲在四川老家,今年61岁了,心脏一直不太好。这几天,母亲正好来洛阳,我想趁这个机会给她做顿养生饭。

### ●推荐菜单:

#### 【番茄三文鱼汤】

●具体做法:三文鱼去骨切片,番茄洗净切碎。锅内放油,倒入番茄翻炒,待其变软出汁后加热水,中火炖煮5分钟。然后,将三文鱼倒入汤中煮熟,根据口味加入适量食盐和胡椒粉,即可出锅。

### ●健康揭秘:

三文鱼在超市就能买到,这种鱼富含辅酶Q10和DHA,这两种物质对有心血管病的妈妈很有益处。辅酶Q10能够营养心脏,增强心脏机能;DHA有助于降低血液黏稠度,有利于心脏冠脉循环。

番茄富含番茄红素,可以抗氧化,保护心血管内壁,缓解心血管疾病。

## 3 给有“三高”的妈妈做道菜

### ●心愿清单:

网友“A枫叶”说:母亲患高血压10多年了,血糖也高。我不会做饭,能不能推荐一道简单的家常菜,让我跟着学学。

### ●推荐菜单:

#### 【香芹炒鸡胸肉】

●具体做法:鸡胸肉切丝,用料酒、盐、生抽腌几分钟,芹菜切段备用。锅内放油,放入姜丝和葱丝炒香,加入鸡胸肉,大火快炒,最后加入芹菜翻炒,起锅即可。

### ●健康揭秘:

这道清淡的家常菜,很适合有“三高”的妈妈,芹菜富含钾和膳食纤维,钾可以帮助体内排钠,降低血压,同时膳食纤维可以中和胆汁和食物中的胆固醇、脂肪等,减少人体对胆固醇和脂肪的吸收,降低血液黏稠度,降低血脂和胆固醇。

芹菜和鸡胸肉是好搭档,鸡胸肉中富含动物优质蛋白,脂肪含量很低,有“三高”的妈妈可以放心、大胆地吃。



## 4 给怕老又恐癌的妈妈做道菜

### ●心愿清单:

网友“蔷薇”说:怕老、怕得癌症,这是大多数妈妈的心病,有没有一道菜能让妈妈消除这个恐惧?

### ●推荐菜单:

#### 【西兰花炒瘦肉】

●具体做法:水烧开后,将西兰花隔水蒸5分钟。瘦肉切片,加入食盐、料酒、生抽。锅内放油,放入姜丝和葱丝炒香,加入瘦肉,大火快炒,最后加入西兰花翻炒几下即可。

### ●健康揭秘:

大家都知道,西兰花有一定的抗癌功效,但前提是吃对了才行。西兰花宜剪不宜切,最好用手掰,这样能减少花簇的掉落。烹调西兰花时,要注意烹调的时间,以免营养流失。

之所以用瘦肉来炒西兰花,是因为瘦肉富含优质蛋白,可以补铁、补血,增加皮肤弹性,还能改善气色、抗衰老。

### 福利来了! 晒美食,为妈妈赢奖品

亲爱的朋友们,看了这么多美食,你是不是心动了呢?只要你在微信朋友圈贴出亲手给妈妈做的一道菜,并将截图发送给《健康周刊》微信公众号,就有机会赢取美容卡、推拿卡、护手霜、面膜等精美礼品。

