

万象更新,四季流转。为大家更好的养生指导,营养专家从最常见的食材中,精选搭配出一整年养生菜。当季将这些菜品端上桌,能给全家人增添健康福气。 ■ 综合



# 营养专家精选 一整年的养生菜



## 春 生发季节宜多吃芽菜

春天是生发的季节,同样具有生发之气的芽类蔬菜,很适合这时食用。

春

**杞芽猪肝汤** 特别推荐枸杞芽(叶),它富含胡萝卜素,能护眼明目。它还含甜菜碱,能降低胆固醇。猪肝切成薄片,用冷水浸泡除去血水。煮水放入精盐,倒入肝片烧开。加入枸杞叶点上香油即可。

**笋杞肉丝** 春笋被誉为“春天的菜王”,对高血压、冠心病等有辅助治疗作用。将猪肉洗净切丝;春笋去壳洗净,先入开水锅中烫熟,捞出后切丝;将锅烧热放油,放入肉丝、笋丝,煸炒后烹入料酒、白糖、酱油各适量,再放入枸杞子翻炒几下,淋上少许香油即可起锅。



## 夏 多吃降火通便菜

夏日食欲不振,火气旺,应多吃些降火通便的菜品。

夏

**落葵蜜枣汤** 木耳菜最适宜作为夏季养生菜,正名叫落葵。木耳菜含有多种维生素、钙、铁、硒,钙含量甚至高于牛奶。鲜木耳菜、蜜枣,加清水适量共煮汤。可下火,解肠燥便秘。



## 秋 餐桌多上“开心菜”

秋季天气干燥,人很容易感到精力不济甚至郁闷抑郁,餐桌应多上些“开心菜”。

秋

**小白菜健骨菜** 小白菜是补钙冠军,还有助于保持心态平和。取小白菜300克、豆腐丝1小包、核桃仁2勺、熟芝麻1勺、胡椒粉1小勺、盐2克、鸡精2克、野生核桃油或香油1勺。把小白菜切碎,切碎后拿干净的纱布包好挤去一些水分,留在碗中。将豆腐丝、核桃仁放入小白菜末中一起拌匀。加上调味料,再撒上一点芝麻即可。



## 冬 多吃根菜益肾健脾

俗话说:冬吃根。冬天是根菜大量上市的季节,该多吃这些“大块头”。

冬

**沙虫莲藕汤** 莲藕去皮切成滚刀块,生姜切片,牛肉切块。把沙虫干剪开,然后刷净里面的沙。再把铁锅烧红,不需要放油,把沙虫干放进锅里炒,炒至金黄色。把所有材料放进汤煲,加水2000毫升,煲汤调味即可。此汤有很好的滋阴补肾功效。

### □健康

## 节后开始着手减肥? 代餐粉当饭吃小心丢了健康

“过节吃太多?不用慌,‘代餐’帮你瘦回来!”春节假期过后,很多女性开始着手减肥,各类声称能饱着肚子甩掉脂肪的代餐产品,成为越来越多瘦身族和繁忙上班族的首选。然而,代餐产品良莠不齐,实际效用也遭质疑。

果蔬代餐粉、谷类代餐粉、膳食纤维粉……记者看到,网上销售的代餐产品种类不少,价格却差距不小,同等分量的代餐粉,价格能相差3倍多。卖家在宣传时表示,一杯即饱,饱腹感可持续至少4个小时。但此前有健康服务型平台发起对代餐粉的评测,超过八成体验者反映用过代餐粉后并无减肥效果。记者翻看网上800多元的高价位商品评价,仍有人吐槽效果不明显,“跟预期的相差很大,俩小时就饿了”,“代餐品成本远高于做一顿健康餐的花费”。

北京营养师协会理事顾中一指出,这些代餐粉往往营养素含量并不均衡,无法满足人体需要。比如谷物代餐粉、蔬果代餐粉往往蛋白质含量低,维生素C等维生素含量也达不到日常推荐量,因此不推荐三餐全部使用这种代餐粉。从公众健康角度,也不建议推广这类代餐产品。他表示,想要减肥,还是要食物多样、均衡饮食、少吃多动。

中国食品商务研究院研究员朱丹蓬表示,代餐目前还只是一种噱头,“现在很多微商推广的代餐产品号称能满足一切营养需求,实际上并不真实,很多产品介绍不规范,标明的营养成分是虚假的,也达不到分量。”朱丹蓬说,大部分代餐粉的蛋白质含量很低,营养价值无法与正餐比,如一日三餐都用代餐粉替代,会与自身整个营养结构不匹配,给身体带来危害。 ■ 据《北京晨报》

# 守号5年,芜湖彩民一朝中奖了心愿

2月6日,排列五18037期开奖,开奖结果:7、6、8、3、2,安徽省中出2注一等奖,全部为芜湖市殷家山小区04070梦圆彩吧囊获。

2月7日一大早,芜湖体彩中心工作人员小徐一上班就看到一位大爷站在门口等待兑奖,赶紧请进来落座。原来这位大爷王老先生就是6日晚的中奖者。王老先生非常激动,将茶杯放下后颤抖地掏出那张带着体温的彩票说道:“5年了,终于中奖了。”“大爷您别激动,票和身份证给我,我来给您兑奖啊。”工作人员接过彩票边与王老先生聊天边进行兑奖。

买体彩10多年,王老先生各种玩法都买,最钟情的莫过于排列五,他说:“其他玩法偶尔买,但是排列五每天必定要买。”王老先生每天都会根据走势图分析号码,写几注号码倍投,其中“76832”作为长期守号。

当天,开奖结果一出,王老先生激动不已:“守了5年的号码,终于中奖了,而且中了20万!坚守5年,就为了这一刻!”回顾自己5年来的购彩经历,王老先生表示,领奖后,回去还会继续买体育彩票,但一定会理智对待,把玩体彩作为自己最大的爱好,继续保持下去。 ■ 吴中心

## 黄山彩民 4元“博中”20万

2月8日晚,排列五第2018039期开奖,位于黄山市歙县新安路新安花苑1幢102号16921体彩销售网点传来喜讯,张先生在该期排列五玩法上仅花4块钱一举揽下20万的奖金。可谓是运气瞬间爆棚!

张先生今年50多岁,购买体彩已成为他平时的爱好,对于排列五更是情有独钟。去年还中过好几次排列三小奖,对于排列五多次都是相差一个号码与中奖擦肩而过。去年11月份开始,他就感觉这个号码快要开了,于是就开始守号。当天,张先生像往常一样来到该网点,对自己守的号码12590,进行了2倍投注。果不其然,真的是坚持加运气,终于中得大奖。

张先生高兴地表示,中得大奖是一件很开心的事情,要好好利用这笔奖金。其实,生活中总会有不期而遇的幸运,就看你相不相信。往往也就是一瞬间的事,坚持并且还需要一点运气,说不定下一个幸运儿就是你。 ■ 胡璋 余履文

## 宿州彩民 倍投100倍喜中10万

体彩小盘玩法排列三上市以来,凭借难度低、有规律、易中奖等特点,深受新老彩民喜爱。虽然直选单注奖金只有1040元,但彩民仍可通过倍投锁定可观奖金。近日,排列三第17304期开奖,宿州19058号网点传来喜讯,一彩民喜获100注直选奖金,共计104000元。

第二天,幸运彩民陈先生(化姓)现身宿州体彩分中心,分享了他和排列三之间的有趣故事。据了解,陈先生是一位有着5年彩龄的资深彩民,由于对数字很感兴趣,所以对排列三玩法情有独钟,经常到19058号体彩店买上几十元至几百元不等的彩票。当日,陈先生像往常一样来到体彩店,结合近期走势,他感觉这期排列三出重号的概率极大,结合自己收集的数据,陈先生最终选定“4+4+4”作为当期的直选号码,并倍投了100倍。当晚开奖后,陈先生第一时间得知自己中了大奖。

谈及奖金的用途,陈先生表示:“孩子明年就上高中了,我打算把奖金的80%用作教育基金,全程为他的学习护航。至于剩余的20%,当然是作为我的投注基金,继续享受购买排列三玩法的乐趣。” ■ 吴倩倩



## 一号之差,错失巨奖

2月5日,超级大乐透第18016期开奖。80后亳州彩民小李当期购买了一张6+3复式票并倍投了2倍,投注金额为72元,一号之差错失一等奖,中得三等奖4注,由于采用复式加倍投,总共中得奖金18452元。

小李是一位上班族,也是超级大乐透的忠实粉丝,购彩已经8年,超级大乐透期期必买,坚持至今。他说,当晚开奖结果出来,他看到自己因一号之差,与4千万元巨奖失之交臂,当时感觉非常遗憾,但他很快释然,买彩票中不中奖都要有个好心态,这次虽然错失4千万巨奖,但能中得将近2万元奖金也很高兴,以后还会继续购买大乐透,不管能不能中奖,收获快乐是最重要的,这次没中大奖,下次继续努力,机会还会有有的。 ■ 刘标