

营养早餐色香味俱全 春季食用推荐这两道

《黄帝内经》中提到“食饮有节”，每种食物都有自己的生长节律，饮食要顺应天地，顺应自然。今天为大家介绍两款色香味俱全且适合春季食用的早餐，可以提供丰富营养，补充体力。

推荐一：五彩黄金饭

用料：山药30克，小米100克，芦笋50克，胡萝卜30克，虾仁30克，木耳10克。

做法：将上述用料蒸熟，搅拌均匀即可食用。

五彩黄金饭选用当季食材，按照五色入五脏，做出色香味俱全的“彩虹”饮食。中医认为，山药可健脾胃、补肺肾，芦笋可清肺止渴，木耳可补气养血、润肺、止血，小米有和中、益肾、除热、解毒的作用。

现代营养学研究发现，山药含有丰富氨基酸和微量元素；芦笋含有人体必需氨基酸、B族维生素、维生素A以及叶酸等，其中硒含量高于一般蔬菜；木耳具有降压、抗癌等作用，且富含蛋白质、脂肪、糖类及多种维生素和矿物质；胡萝卜含有丰富的膳食纤维、维生素A、维生素C，能有效预防夜盲症，还有助于对抗衰老；虾是优质蛋白质的来源，含有丰富的维生素A、牛磺酸，以及钾、碘、镁、磷等矿物质，并且有降低胆固醇和抗氧化的作用。

五彩黄金饭提供丰富的碳水

化合物，可再搭配半个苹果补充更多维生素、膳食纤维，一个水煮蛋补充优质蛋白质，一杯养肝明目的杞菊茶（枸杞子补肝肾明目，菊花清肝火明目）。

这正是按照“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的养生原则，设计春季食疗膳食宝塔，既考虑到食物的营养元素，又兼顾四气五味。

推荐二：桑叶茯苓包子

用料：茯苓粉5克，面粉80克，鲜桑叶30克，牛肉、胡萝卜、木耳各5克，椒盐3克，葱末、姜末适量。

做法：将鲜桑叶切碎，混入牛肉、胡萝卜、木耳、葱末、姜末和椒盐，搅拌成馅料。将茯苓粉和面粉醒发好做包子皮，将馅料填入面皮中，包成包子。上锅，隔水蒸熟，即可食用。

中医认为，茯苓性味甘淡，可健脾和胃、利水渗湿；小麦性味甘温，具有补虚乏、实皮肤、厚肠胃、强筋力的作用；桑叶可疏散风热、清肺润燥、平抑肝阳、清肝明目等；牛肉性温、味甘，能补脾益气、壮力强筋。

现代营养学研究发现，桑叶有助于抗菌、降血糖；牛肉含有丰富的蛋白质、矿物质等。

以药膳包子搭配一杯牛奶（150毫升）和一份水果（100克），可帮助人体补充优质蛋白、矿物质、维生素及膳食纤维。



需要注意的是，春天宜养肝气，尽量选取当季的食材，或芽菜等有升发之性的食物制作包子馅料，有助肝气升发。顺应自然规律调整个人饮食模式，更有助于健康。

据《中医健康养生杂志》
《中国中医药报》

三招应对“倒春寒”

最近，受冷空气影响，全国多地迎来一波降温。面对“倒春寒”，做好防寒保暖很重要。

吃点葱姜蒜。姜葱蒜具有辛热发散的药性，可辅助人体阳气除邪气、祛寒湿，预防呼吸道传染病。

贴个暖宝宝。平素手脚冰冷的人可在尾骨上贴个暖宝宝，此处有督脉的起始穴——长强穴，人体阳气由此生发。

热水泡脚。经常热水泡脚，可预防呼吸道感染性疾病，还能使血管扩张、血流加快，改善脚部皮肤和组织营养，减少下肢酸痛发生。

据养生中国、《中国中医药报》等

醋泡食物益处多

醋本身就有养生保健作用，如再加上其他保健食品合理搭配，更能相互促进、如虎添翼。

醋泡生姜具有养胃、减肥、防脱发、预防慢性病等作用。

醋泡花生，有助降低血压、软化血管、清热活血、减少胆固醇堆积，防止血栓形成。

醋泡大蒜，有去腥腻、助消化、软化血管、预防动脉硬化、散寒预防感冒、强身健身之效。

脾胃湿盛、外感初起者、胃溃疡和胃酸过多者及空腹不宜食醋；骨折治疗和康复期间及低血压的病人应避免吃醋。 据人卫健康

头茬明前龙井 225元/250克 买三份送一份

2023年龙井茶上市 茶农直销 为你省钱60%
批发价限量供应 让老百姓明明白白消费

品名	市场价/250克	优惠价/250克	满就送	批发价/250克	满千元送茶具一套
龙井茶片	120元	67元	买三份送一份	50元	
高山龙井	500元	225元		168元	
一级龙井	600元	300元		225元	
杭州龙井	950元	535元		399元	



明前龙井茶 礼盒装

199元/250克
买三盒送一盒



一壶四杯 茶具

市场价99元/套
活动价39元/套

青叶

手工采摘
两叶一芯
颗颗鲜嫩



干茶

外形质朴
绿中带黄
香气高远

茶汤

汁味甘爽
汤汁厚实
持久耐泡



广告