



西蘭花炒蕃茄

▲原料：蕃茄2個、西蘭花2棵
做法：蕃茄洗淨、去皮，切成半月狀；西蘭花洗淨並掰成小朵；炒鍋入油燒至6分熱時倒入西蘭花和蕃茄，加入適量鹽和雞精，炒熟即可。
功效：番茄紅素有利於預防前列腺癌，西蘭花也是著名的防癌蔬菜。美國、澳大利亞等多國研究發現，同時食用西蘭花與蕃茄，抗前列腺癌效果明顯。

板栗娃娃菜

▲原料：板栗100克、大白菜250克、高湯適量
做法：將娃娃菜洗淨、去老葉，對半切開；栗子要用開水燙去皮、剝出栗子仁；在鍋中放適量鹽和高湯，倒入板栗和娃娃菜，燒5分鐘左右，出鍋時淋些香油即可。
功效：中醫認為，板栗有養胃健脾、補腎壯腰、強筋止血等功能，適於治療腎虛引起的腰膝酸軟、小便增多以及外傷後引起的筋骨疼痛等。



蚝油蘑菇

▲原料：蘑菇300克、蚝油3匙
做法：將蘑菇去蒂、洗淨；鍋內放水燒開，放入蘑菇焯水；鍋內放油燒熱，放入蔥、蒜炒香，倒入蘑菇後翻炒1分鐘至熟；將鹽、雞精放入鍋內炒勻，最後淋入蚝油即可。
功效：蘑菇性平、味甘滑，具有益脾胃、增食慾等功效，還含有抗癌活性物質和治療糖尿病的有效成分，長期食用對降低血糖濃度，治療糖尿病有較好療效，特別對治療瘡瘡效果明顯。



木瓜炒百合

▲原料：木瓜1個、百合2顆 腰果少許
做法：把木瓜去籽後，切成長條狀；將木瓜、百合放入開水中焯一下；將少許鹽、糖、味精、水澱粉攪拌均勻；油鍋熱後，把木瓜、百合、腰果放入油鍋翻炒，加調味汁，再迅速翻炒即成。
功效：木瓜被稱為「百益果王」，木瓜鹼能治胃病、軟化血管，還有抗癌作用。百合是著名的保健食品和常用中藥，主要含生物素、秋水鹼等多種生物鹼和營養物質，有營養滋補之功，能顯著抑制黃曲黴素的致突變作用，臨床上常用於白血症、肺癌、鼻咽癌等腫瘤的輔助治療。

黑木耳炒荷蘭豆

▲原料：胡蘿蔔數片、水發黑木耳100克、荷蘭豆200克
做法：將胡蘿蔔、黑木耳、荷蘭豆洗淨、切片；油鍋燒熱後，先下胡蘿蔔，用小火翻炒出香味後，放入黑木耳和荷蘭豆，最後撒入適量的鹽和雞精起鍋。
功效：黑木耳的含鐵量為豬肝的7倍，是一種非常好的天然補血食品，而且含鈣量相當於鯽魚的7倍，臨床上常作為腫瘤病人的食療。荷蘭豆可增強人體新陳代謝的功能，並具有延緩衰老、美容保健的作用。



有的人把那些終日悶悶不樂、喜怒無常的女性叫做「郁」美人。《紅樓夢》裡多愁多病的林黛玉就是典型。
終日的尋愁覓怨、肝郁化火是導致她的疾病常發的禍首。從中醫角度看，「肝郁」的確跟肝有很大關係。
這是因為人的精神心理活動與肝臟的功能有關。如果肝氣不疏，鬱結不暢，不僅會導致一個人經常生氣發怒，情緒失控，還會因氣血淤滯不暢引起過身氣血運行紊亂，其他臟腑器官受干擾而導致疾患發作。
林妹妹的故事是個極端的例子，不過「肝郁」確實會給女性朋友們的健康埋下不少「定時炸彈」：肝氣鬱結引起的壓抑、憂慮往往導致女性出現頭痛、煩躁、情緒波動易怒；肝氣不疏可導致經期過短、月經量少、經間期出血、經行眩暈不寐，甚至導致乳腺增生、乳腺結節甚至乳腺癌的發生。
這樣下去，女性的美麗自然無法保障，皮膚粗糙，臉色暗沉、肥胖等。
因此，建議「郁」美人們多吃開胃食物促進腸胃蠕動健脾胃，脾胃功能也可連帶影響肝臟功能。
另外，在煲湯時可以適當加入陳皮、砂仁等有理氣作用的中藥。
春為養肝當令，但肝氣過旺則克脾，故滋補宜平和柔緩，「虛者補之」，「實者瀉之」。中醫認為酸味入肝，要求少吃酸味食物以制肝木過旺。因此，建議同時多攝取具有清肝疏肝作用的食物，如小白菜、油菜、胡蘿蔔、芹菜、菠菜、薺菜、荸薺等。



郁美人解悶少吃酸味食物



冬葵鴨肝粥

▲原料：鴨肝50克，冬葵菜100克，何首烏10克，枸杞5克，粳米50克，姜、蔥、鹽少許，料酒適量。
做法：鴨肝切碎，與何首烏、枸杞在砂鍋中加水1000毫升煮沸，加入粳米熬粥20分鐘左右，起鍋前加入切碎的冬葵菜葉，並加入適量料酒調味，再小火熬15分鐘即可，最後加入蔥姜鹽。每日一服。
功效：滋補肝腎，養肝明目。由於冬葵菜性較涼，何首烏一般無副作用，但可滑腸並引起輕微腹瀉，因此脾虛腸滑者不宜服用。

四寶養肝粥

▲原料：雞內金10克，茯苓10克，玄參10克，生山楂10克，大米50克。
做法：將雞內金粉碎，與茯苓、玄參、生山楂置於砂鍋中加清水1000毫升煮沸，加入大米50克，小火熬半小時左右即可。每日一服。
功效：疏肝理氣、補中養胃。

