

教你三道鳝鱼菜肴经典做法

■ 玖 四

老话常说药补不如食补，有一种食材看着普通，懂养生的人却非常喜欢，它就是鳝鱼。鳝鱼被称作“水中人参”，高蛋白、低脂肪，还富含卵磷脂、DHA 和多种微量元素。

春末夏初正是鳝鱼最肥嫩滋补的时候，分享 3 道经典家常做法，红烧、双椒、韭菜炒，换着做，把营养稳稳补进身体里。

第一道：红烧鳝鱼



鳝鱼性温入肝肾，红烧醇厚入味，专门改善腰膝酸软、容易疲乏、夜尿多，常吃腰板硬朗、腿脚有劲。

【食材】

鳝鱼、姜片、蒜瓣、葱段、八角、冰糖、生抽、

老抽、料酒、盐

【做法】

鳝鱼处理干净，盐搓去黏液，切段焯水捞出。少油小火炒冰糖出糖色，下鳝鱼翻炒上色。放姜蒜、八角爆香，加生抽、老抽、料酒调味。加开水没过食材，小火慢炖 15 分钟。大火收汁，加盐调味，撒葱段即可。

第二道：双椒炒鳝鱼



鳝鱼滋阴补血，搭配青红椒丰富维 C，帮助铁质吸收、促进气血循环。鲜辣不燥、开胃下饭，女生常吃手脚不冰凉，素颜也红润有光泽。

【食材】

鳝鱼、青椒、红椒、姜丝、蒜末、生抽、料酒、淀粉、盐

【做法】

鳝鱼切丝腌制 10 分钟；青红椒切丝备用。热油滑炒鳝鱼至变色，盛出备用。姜蒜爆香，下青红椒大火快炒 30 秒。倒回鳝鱼，加盐调味，翻匀立马出锅。

第三道：韭菜炒鳝鱼

韭菜素有“起阳草”之称，搭配鳝鱼双补肝肾、温阳益气，春末夏初容易困倦乏力、精神不济，吃这道菜刚刚好，温补不上火。韭菜梗叶分开炒，先梗后叶，熟度均匀不夹生；韭菜全程大火快炒十几秒，锁住翠绿和辛香。

【食材】

鳝鱼、韭菜、姜丝、蒜末、生抽、料酒、淀粉、盐

【做法】

鳝鱼切段腌制入味；韭菜切段，梗叶分开。热油滑炒鳝鱼至变色盛出。姜蒜爆香，先下韭菜梗炒 10 秒，再放菜叶快炒。倒回鳝鱼，加盐调味，快速翻匀出锅。鳝鱼看着价格稍高，但营养价值真的物超所值。

趁着现在鳝鱼肥美正当时，去菜市场买一些鲜活鳝鱼，照着这三种做法轮换做，全家食补养生，越吃身体越硬朗。



丝瓜在菜市场随处可见，很多家庭夏天几乎天天都在吃。大多数人买回来直接下锅。可偏偏就是这种看起来天然无害的蔬菜，真的会让一部分人吃出麻烦来。你平时吃丝瓜，有没有认真想过自己到底适不适合吃？

丝瓜在夏季蔬菜里算是出镜率很高的一种，但很多人喜欢吃丝瓜，却并不清楚它对身体的作用到底是什么。

丝瓜本身属于凉性食物，对于整天觉得身体发热、口渴、容易上火的人来说，夏天吃上几顿丝瓜，确实能让身体舒服一些。

丝瓜里含有丰富的维生素 C 和维生素 E，这两种物质在身体里的作用之一，就是抑制色素沉积的过程。皮肤上的暗沉、色斑，有一部分是黑色素堆积造成的，而维生素 C 和 E 能参与干扰这个过程，让皮肤细胞的代谢维持在相对正常的状态。

丝瓜里还有一种叫黏液质的成分，这个东西的作用是锁住水分。夏天出汗多，皮肤容易缺水，丝瓜里的黏液质进入

身体之后，能在一定程度上帮助细胞维持水分状态，皮肤不那么容易干燥紧绷。这个机制和喝水是两回事，喝水补充的是整体水分，而黏液质更多是在细胞层面发挥作用。

值得注意的是，丝瓜的膳食纤维含量也不低。膳食纤维进入肠道之后，会刺激肠壁蠕动，加快消化排泄的速度。对于正常人来讲，这是好事，能防止便秘，让肠道保持活跃。但对于某些特定人群，这种加速效果反而是麻烦的来源。

医生在门诊里遇到过不少人，吃完丝瓜之后身体出现不适，追问起来才发现自己本身就属于不适合多吃丝瓜的人群。这三类人，吃之前真的要想清楚。

第一类是肠胃正在闹腹泻的人。腹泻的时候，肠道处于一种高度敏感的状态，稍微受到刺激就会加速蠕动，让排

便变得更加频繁。丝瓜里的膳食纤维偏多，这些纤维进入肠道之后，等于是在一个已经很活跃的肠道里再加了一把火，肠壁蠕动的频率会进一步提高，腹泻的症状不仅不会减轻，反而可能加重。

很多人腹泻的时候觉得丝瓜清淡好消化，于是放心大吃，结果越吃越跑厕所，其实问题就出在这里。腹泻还没恢复的阶段，建议先把丝瓜从菜单上移出去，等肠胃稳定之后再说。

第二类是脾胃虚弱的人。脾胃虚弱这个说法在中医里很常见，对应到日常生活里，就是那些消化能力偏弱、吃点冷的或者油腻的就容易胃不舒服、大便偏稀、饭后容易腹胀的人。这类人的脾胃本来就缺乏足够的动力去运化食物，丝瓜性凉，吃进去之后会进一步压制脾胃的阳气，让消化系统的工作效率变得

更低。

长期这样吃，可能会出现消化不良加重、腹痛反复、大便越来越不成形的情况。脾胃虚弱的人如果真的想吃丝瓜，可以选择炒熟之后吃，烹饪的过程会中和一部分寒凉属性，同时每次的量要控制住，不能贪多。

第三类是过敏体质的人。过敏体质者的免疫系统对外来物质的判断比较敏感，容易把一些普通的食物成分识别成威胁并做出反应。丝瓜在某些人身上会触发过敏反应，表现出来的症状可能是皮肤起红疹、发痒、出现风团，也可能是嘴唇或眼睑肿起来，严重的情况下还会影响到呼吸，出现胸闷气短甚至过敏性休克。

过敏性休克虽然发生概率不算高，但一旦发生就需要立即处理，不能拖延。所以过敏体质的人在第一次吃丝瓜或者换了一个产地的丝瓜之前，可以先少量尝试，观察身体的反应，确认没有异常再正常食用。一旦吃了之后身体出现任何异常症状，立刻停止，尽快去医院。

三类人吃丝瓜有禁忌

■ 卫 家