

美食也能抗过敏?

■本报记者 马士雯 实习生 赵萍 文并摄

对于处在北方的我们来说，总是格外珍惜春天，因为“她”往往眨眼之间便踪迹难觅，所以人们爱在春季出门踏青游玩，好记录下与“她”短暂的相逢。在“她”千般姿态的万种模样里，漫天纷飞的柳絮是“她”最独特与浪漫的标记之一，但这调皮的柳絮却让一些过敏体质的朋友们苦恼不已。此次我们有幸采访到天津君隆威斯汀酒店中餐行政总厨陈伟先生，请他从专业的角度来谈谈我们在春季该如何利用美食抵御柳絮过敏。

理清原因是关键

春季干燥，气温大幅度攀升，使人体内分泌循环开始变得旺盛，而皮肤还未完全苏醒，于是导致了皮肤过敏现象的发生。并且体内的许多器官在冬季积累了太多内热，这些内热势必会在春季散发出来，人体将会出现新陈代谢失调的症状，其也将诱发过敏。针对上述情况，整个春季都应注意补充水分，起到对过敏疾病的预防作用。

常见食材有妙用

但对于春季应该多吃哪些食材，又该如何烹调，大家或许还是一头雾水中。在对抗过敏的斗争中，提高自身免疫力是极其重要的，而许多食材中富含着有益于身体免疫系统的微量元素，例如韭菜、竹笋、豆芽、菠菜、山药。在这个系列中韭菜的入围让人有些奇怪的感觉，因为韭菜一贯被人们视为易上火的食物，但陈大厨说，“韭菜所蕴含的独特香气是其成分含有的硫化物形成的，这些硫化物有一定的杀菌、消炎作用，有助于人体提高自身免疫力。”并且有“春初早韭，秋末晚菘”的名言，证明初春是食用韭菜最好的季节。不过，韭菜中的硫化物遇热易挥发，所以在制作时不宜长时间加热。

其次，在春季，万物复苏，空气中除了柳絮还漂浮着粉尘、花粉等，它们也是引起人们过敏的源头。而能有效减轻花粉过敏的食材，其实是蜂蜜！其一，是蜂蜜含有微量的蜂毒。蜂毒来自于蜜蜂体内的一种有毒液体，在临床上被用于过敏性疾病的治疗。其二，它自带一定的花粉颗粒，经常喝有免疫疗法的功效。如果你对居住地的花粉过敏，可以在过敏季来临之前，每天适量喝当地产蜂蜜。值得注意的是，蜂蜜并不是对所有花粉过敏患者均有益处，有的会适得其反，还应根据个人身体素质谨慎食用。

除了蜂蜜，胡萝卜、大枣、金针菇也属于降低花粉过敏的利好食材。

以上列举的利好食材，应该会让素食主义者欢呼雀跃地补充自家菜



单，但偏爱肉食的朋友们内心估计该要失望了。

您别担心，陈大厨也为肉类爱好者，介绍了几种在春季健康地摄取肉食和海鲜的方法。第一：时间，选择在午饭食用高热量高蛋白的肉类、鱼类，这样人体会有更多的时间来进行消化吸收。第二：种类，选择摄入瘦肉，烹调上少油少盐，减少餐桌上牛羊肉的比例。在这里陈大厨还推荐大家可以多吃一点猪肝，猪肝富有一般肉类食品不含的维生素C和微量元素硒，能增强人体的免疫反应，利于抗过敏。

陈大厨针对食材还建议到：“我们在挑选食材，要考虑到季节因素，学会跟随着时令吃当季盛产的食物，比如四月底五月初就可以多吃一些菌类。”所以万物有序，要顺应时节吃才是最健康的做法。

爽口菜谱应对过敏

清爽金针菇菜墩：将金针菇、菠菜、胡萝卜洗净切丝，然后烫水过冷水控干，放入家常调料搅拌均匀用模具扣出造型装盘即可。凉拌做法使青菜保留着

自然的状态，吃起来爽脆可口。

春季时令爽口素炒：准备春笋、山药、马蹄、木耳、百合、胡萝卜、银耳、荷兰豆若干，待原料洗净切片后放入热水中烫熟，控干水分后备用。起锅放入葱油，倒入备好的食材，调味爆炒后出锅装盘。这道类似素什锦的菜着选用的都是能促进机体抗过敏、增强免疫力和清肺养肺的食材，既满足口感又能吃得健康，可谓一举两得。

红枣银耳炖雪梨：红枣、银耳、雪梨、百合、枸杞洗净备用，烧开水放入备料和蜂蜜，中火煲制1小时左右，达到银耳粘稠即可。春季除了抗过敏外，润肺润肺也是大家关注的健康重点。这款甜品里银耳、百合、雪梨都是清肺食材，综合在一起食用效果更佳。

最后，陈大厨又重申了食疗的意义在于辅助人体的健康，并不能起到决定性作用，很多过敏情况是我们自身体质造成的，同样的食材面对不同的人群也会产生不同的效果。切忌将食疗与药物治疗混为一谈。

温馨小贴士

在这里我们也为被春季过敏困扰的朋友们，提供一些预防和解决过敏症状的小妙招：

- 1、过敏体质的人外出时，请尽量远离你的过敏源——柳絮和花粉，并减少在户外逗留的时间。必须外出时，则要戴好口罩、眼镜、纱巾对暴露在外的皮肤进行保护。
- 2、进入室内之前，应注意把身上的柳絮残留物消除干净，切忌带回家中造成二次传染。洗好的衣物不要晾在室外容易沾染柳絮花粉。
- 3、保持个人卫生，用低浓度生理盐水、清水简单清洗鼻腔，防止柳絮进入呼吸道中。
- 4、如有柳絮沾身，不要用手抓挠，使用清水进行冲洗
- 5、保持心情愉悦，患有过敏的朋友们，一般情绪烦躁、焦虑，持续飘落的柳絮更加重这一情况，对此我们要学会调整心态，保持平和的情绪。
- 6、多吃一些能提高我们自身免疫力的食材，最终达到自身免疫系统功能的完善，摆脱过敏疾病。