



**妙招厨房**  
注意米和水的比例

蒸米饭听上去简单,其实也有不少讲究,比如很多人淘米时一淘就是四五遍,连搓带洗,恨不得给大米去层皮。这种容易造成水溶性营养素流失。淘米过程中不需要流水冲洗,在盆里用手搅动着清洗1-2遍,除去较为明显的灰尘,再用手轻轻搓洗一遍即可。还有人蒸米饭时不注意加水量,导致做出来的米饭要么太软要么太硬。为了避免这种情况,蒸白米饭时米和水的比例是1:1.2-1.4,一般水高出米2-4厘米比较合适。如果是大米里面加紫米、高粱或者小米等粗粮,则要适当多加水,因为粗粮很“吃水”。  
据《生命时报》

### 豆腐配上好搭档 营养价值翻倍



**豆腐+鱼、肉、蛋类:**豆腐富含优质蛋白质,缺点是蛋氨酸较少。鱼、肉、蛋类中富含蛋氨酸,可明显发挥蛋白质互补作用。比较经典的做法是鱼头豆腐汤、肉末烧豆腐、皮蛋拌豆腐等。

**豆腐+海带:**豆腐含有皂角苷,有助于抑制脂肪吸收,但会促进碘排泄,容易引起碘缺乏,因此将豆腐与海带、紫菜、海白菜等一起烹调,如豆腐海带汤。

**豆腐+白菜:**白菜富含水分、膳食纤维、维生素C,能弥补豆腐膳食纤维不足的缺陷。白菜炒豆腐、白菜炖豆腐都是不错的选择。

特别提醒大量食用豆腐会摄入过多的植物性蛋白加重肾脏负担。因此,老年人和肾病、缺铁性贫血、痛风、动脉硬化患者等人群要控制食用量。

据《健康时报》

## 《红楼梦》中,贾母最爱梅花养生茶 梅花也是食疗佳材

梅花是食疗佳材,在四大名著《红楼梦》中,贾母最爱喝的茶是“老君眉”,而且喝茶时必须取用梅花雪水来浸泡。使得此茶色泽鲜亮,香气高爽,其味甘醇,既养心又养生。中医认为,梅花味微酸、涩,性平,常具有开郁和中,化痰解毒之功。用于郁闷心烦,肝胃气痛,梅核气,瘰疬疮毒。  
据《健康时报》

**梅花的吃法有三种:**

一是泡茶:取绿萼梅花10克,绿茶4克,然后以沸水冲泡,代茶饮有疏肝理气助消化之功。

二是煮粥:取绿萼梅花5克,粳米80克备用。先将粳米煮成粥,再加入绿萼梅花,煮沸两三分钟即可,每餐吃一碗,可连吃三五天。此粥可激发食欲且除烦忧,对食欲减退者食用效果颇佳。

三是炖汤:熟鸡块去骨,切成小块,将鲜汤倒入锅中煮。汤内放进鸡块、蘑菇、豌豆,烧开后,放盐调好口味,再撒入梅花瓣,微微沸腾后,即可食用。此汤有补益作用,让人神清气爽。

食用注意:梅花可入汤,或入丸、散,鲜品可数用。用量2-6克。有人认为梅花有理气之功,有伤阴耗气之弊,阴虚重症者不宜长期饮用梅花茶,另孕妇也慎用。

### 为什么橘皮泡水用陈不用鲜?



陈皮因存放的时间越长,能发挥出的功效与作用就越好,故曰“陈皮”。作为一种药材已有悠久的历史,但是不建议用鲜橘皮泡水喝。因为近些年,果农摘下橘子后大多用保鲜剂浸泡后再上市。保鲜剂为一种化学制剂,浸泡过的橘子对果肉没有影响,但果皮上残留剂却难以洗掉,若用它泡水代茶饮有损健康。且据研究证明,陈皮的煎剂中有肾上腺素样的成分存在,但此成分稳定,煮沸时不被破坏。数年后此挥发油含量大为减少,而黄酮类化合物的含量相对增加,这时陈皮的药用价值才能充分发挥出来。  
据《健康时报》

### 缓解腿抽筋 适当喝桑葚汤

抽筋的学名叫肌肉痉挛,指肌肉突然、不自主的强直收缩的现象,使肌肉僵硬、疼痛难忍。导致腿抽筋的因素有很多,例如:缺钙、受凉、剧烈运动、体内盐分流失过多、静脉曲张等。而桑葚为药食同源之品,中医认为桑葚味甘酸,性微寒,入心、肝、肾经,为滋补强壮、养心益智佳果。桑葚有滋补肝肾之功,用50克桑葚煎汤一次喝下,一日两次,可适用于肝肾亏虚所致的腿抽筋。

由于引起腿抽筋的病因不同,治疗方法也不尽相同,补益肝肾、滋阴养血、柔肝息风等都是常用治疗方法。此外,患者体质不同,所处环境不同都会对疗程有所影响。一些拉伸运动,如八段锦、二十四节气导引法都有预防和辅助治疗作用。

据人民网

## 核桃分心木、花生外皮、橘络 都是易被忽略的宝贝

一般我们对待核桃的态度就是,把肉给挑出来,剩下所有的壳全部扔掉。但是今天要告诉你,随手扔掉的可是宝贝。它的名字就叫核桃分心木,顾名思义,就是将核桃肉分开的中间那薄薄的一层,营养最丰富。分心木能补肾,功效有治疗阳痿和肾虚、缓解失眠、缓解手脚冰凉、缓解尿频尿急等,可以将分心木泡水,早晨和晚上各喝一杯。

除了分心木之外,还有一个花生外皮,也是我们常常扔掉的宝贝。花生皮还有几个好听的名字,叫做红帐子和麻屋子。它的营养价值非常高,不仅可以降压降脂还能补血止血,还能调和脾胃。尤其是处于经期、孕期、产后哺乳期的女性,食用花生皮能帮助养血和补血,而且还能生发和乌发。

橘络为果皮内层筋络,《本草崇原》记载:“橘瓤上筋膜,治口渴吐酒,煎汤饮甚效,以其能行胸中之饮,而行于皮肤也。”性平、味甘苦,入肝经、脾经,理气化痰是它最重要的药用功

效,平时可以用于经络气滞和久咳不好以及痰中带血等多种疾病的治疗。还可以活血,能软化血管,加快血液流动,减少胆固醇的生成,平时多食能预防冠心病和心脏缺血。同时还是天然的抗癌物质,橘络中含有一种名为路丁的物质,这种物质进入人体以后能提高细胞活性,减少病毒对细胞的伤害,从而也就抑制了癌细胞的生成,平时多食用一些能起到不错的防癌抗癌作用。所以吃橘子的时候不要把橘瓣上的脉络去得太干净。

效,平时可以用于经络气滞和久咳不好以及痰中带血等多种疾病的治疗。还可以活血,能软化血管,加快血液流动,减少胆固醇的生成,平时多食能预防冠心病和心脏缺血。同时还是天然的抗癌物质,橘络中含有一种名为路丁的物质,这种物质进入人体以后能提高细胞活性,减少病毒对细胞的伤害,从而也就抑制了癌细胞的生成,平时多食用一些能起到不错的防癌抗癌作用。所以吃橘子的时候不要把橘瓣上的脉络去得太干净。

本报综合

### 养生伪科学

## 吃素食真能助长寿? 调节饮食更关键



素食被认为是一种健康长寿的饮食方式,然而,素食真的可以让人长寿?调查显示,素食者的平均寿命比社会平均水平要高,然而这是因为大多素食者更具健康意识,饮食更加节制,在生活方式上也更自律,比如戒烟戒酒等,素食本身与长寿并没有直接的关系。

素食者分为两类,第一类可以吃蛋喝奶,第二类是任何和动物有关的食物都不摄取。相对来说,蛋奶素主要注意铁的补充,预防缺铁性贫血。对于全素的素食者来讲,就比较容易缺乏更多的营养素了。而且素食者往往喜欢用大量的油来弥补植物性食物风味的不足,往往会导致油脂

摄入过量,产生肥胖、高血脂等病症。

素食者要注意健康吃素,主食粗细粮搭配,保证每天都有豆制品,选择一半以上的深色蔬菜,常补充富含矿物质的菌藻类食物。另外,可以每天吃一小把坚果,用葡萄干、大枣来替代部分零食。

据人民网

东阿阿胶

UGO

电视购物汇

LI EN - 更高品质的视频购物 -

优购物·优品惠

www.ugoshop.com

SK-II

STASAT