

出伏养生喝三样,轻松打败“秋老虎”

“出伏”之后,夏季开始真正意义上向秋季过度,气候逐渐干燥,人体的肺气相对旺盛,因此要多吃些滋阴润燥的食物,避免燥邪伤害。下面介绍三样食物,可以帮你轻松打败“秋老虎”。

绿豆粥

绿豆性凉味甘,能清热消暑、止渴利水。《随息居饮食谱》记载:“绿豆甘凉,煮食清胆养胃,解暑止渴,利小便,已泻痢。”从营养学角度讲,绿豆皮富含多酚类物质,盖上盖煮沸,尽量避免接触到氧气,溶出的多酚类物质尚未氧化,此时清热解毒作用

最强,特别适合烦渴、咽喉肿痛。绿豆的食用方法更是多种多样,绿豆粥、绿豆糕等都是极佳的。

菊花茶

菊花味甘、苦,微寒,归肺、肝经,适合烦闷燥热、目睛红涩、风热感冒、头痛眩晕、眼目昏花者。现代医学证实,菊花茶可以抗炎、抑菌、解热,还能一定程度上保护心血管系统健康。

现在市面上的菊花有黄、白菊两种,疏散风热宜用黄菊花,可防治风热感冒;平肝、清肝明目宜用白菊花,可用于头痛眩晕等症状。还有一种野菊花,清热

解毒的作用最强,对缓解生疮、牙痛、口臭都有效。

姜茶乌梅饮

乌梅味酸涩,性平,其酸涩之性可以收敛神气和汗液,能生津止渴、止泻止血。生姜性属辛、微温,有发汗解表、温中止呕、温肺止咳、解鱼蟹毒的作用。

将生姜 10 克、乌梅肉 30 克切碎,和绿茶 6 克放入保温杯中,以沸水冲泡,盖严盖子,温浸半小时。该茶饮方能清热生津、止痢消食、温中,用于各种饮食不洁或不节引起的腹泻、痢疾等。

据《羊城晚报》

鲫鱼汤预防小腿水肿

不少老人都有小腿水肿的情况。医生检查一个人是否下肢浮肿,一般是用手指按压被检查者小腿前内侧或内踝附近,如果此处按压后出现明显凹陷,即认为有浮肿,凹陷越深,浮肿越重。

鲫鱼肉质细腻,含有丰富的蛋白质,可改善病人的营养状况,还能升高血清蛋白,有效预防小腿水肿。

冬瓜形状如枕,又叫枕瓜,成熟之后表皮上有一层白粉状的东西,好像冬天所结的白霜,所以叫冬瓜或者白瓜。冬瓜是一种营养价值很高的

蔬菜,冬瓜中含有的丙醇二酸,能抑制糖类转化为脂肪,防止体内脂肪堆积,还能把体内多余的脂肪消耗掉,可降低血脂的水平。

冬瓜皮还有利尿、排湿、消水肿的功效,冬瓜含维生素 C 较多,且钾盐含量高,钠盐含量较低,可有效预防小腿的水肿。此汤能有效降脂、消除水肿,可减轻水肿的严重程度。

做法:取鲫鱼 200 克,去内脏、腮,洗净,冬瓜 100 克,洗净切块,炖汤食用。1 日 1 次,连续 3 日。

据《医药养生保健报》



妙招厨房

南瓜有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、止烦、止渴、止泻等功效;小米有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效。由两者煮成的南瓜粥金黄绵软、凝如膏脂,味道香甜,是一道老少皆宜的“人气美食”。

要想煲出绵软的南瓜粥,首先要过食材关。南瓜宜选用瓜身稍长,底部膨大,近似木瓜形,瓜皮呈橙红色或金黄色,表面完全被蜡粉的成熟瓜。小米宜选用大小一致,颜色均匀,捏几粒不碎,抓一把闻有一股清香味的。更简单的挑选方法,即将一粒小米放进嘴里,有微微甜味道的为佳,劣质的则尝起来有点儿苦涩味。烹调器具宜选紫砂锅、铁锅,铝锅等。

如何煲出绵软南瓜粥?

具体制作流程

南瓜 500 克,小米 50 克。先将小米洗搓干净,倒入温开水,浸泡约 5 分钟;接着将南瓜洗净去皮去籽,切成薄片状,放入锅里,再将泡好的小米撒花似地洒落于瓜肉上;然后注入适量水(水量高出南瓜 2 倍),盖上锅盖,用小火烹饪约 20 分钟。时间到后,不要急于揭盖,而是让其自然冷却,待感觉不烫手时即食。

据《湖南日报》

黄瓜“尾巴”不好吃但健胃助消化

黄瓜的尾部含有大量的苦味素,而苦味素对治疗消化道炎症具有独特的功效,能够很好的刺激消化液的分泌,从而产生大量消化酶,可以使人胃口大开。苦味素不仅健胃,增加肠胃动力,帮助消化,清肝利胆和安神的功能,还可以预防流感。

据《健康咨询报》

山药蛋黄治慢性腹泻



取山药 30 克,熟鸡蛋黄 2 枚。将山药切块,捣成碎沫,用凉开水调成山药浆,然后再将山药浆倒入锅内,置小火上,不断用筷子搅拌,煮 2-3 沸,加入鸡蛋黄,继续煮熟即成。

每日 1 剂,分早、晚 2 次空腹温热服食。此方可健脾止泻,适用于脾虚久泻、大便清稀、水谷不化者。

据《健康资讯网》



消食片吃多易结石

吃饭大鱼大肉是现代人的通病,消化不良就随之而来,这时一些人会随手吃几片消食片来助消化。由于它酸甜的口感,很多孩子也喜欢把它当零食,吃起来没有节制。殊不知,这其中暗藏了很多健康风险。虽然消食片副作用较小,按时按量服用不会有什么危害。但如果没有分清消化不良的具体病因,就大量盲目地服用消食药,可能导致胃部烧心、反酸等症状。特别是消化不良的儿童,吃太多易生内热。

另外,健胃消食片的主要成分山楂,而山楂又含较多单宁酸,与胃酸作用后易形成不溶于水的沉淀,引起胃结石。若服药 3-7 天后,临床症状无缓解,应去医院就诊,以免延误病情。

据人民网

饭后喝点“酸梅汤”既消食又下火

三高人群主要是指有高血压、高血糖,和高血脂的患者,运动量不足,饮食结构不合理等原因导致了“三高”疾病群体的迅速扩大。而现代人却抵不住油腻、上火的食物诱惑,这该怎么办?

《本草拾遗》记载,乌梅有“止渴调中,止吐逆”的功用。用乌梅、山楂、甘草、陈皮、洛神花、桂花等物加冰糖熬制的“酸梅消食汤”是中国古时留下来的消食饮料。饭后喝一杯“酸梅消食汤”,既可以很好的刮油消食,又可以排毒下火。

酸梅汤的做法

1. 材料:乌梅、甘草、薄荷、豆蔻、山楂、冰糖、桂花糖。
2. 将乌梅、甘草、薄荷、豆蔻、山楂用清水浸泡 20 分钟。
3. 加入 7 分水,用砂锅大火烧开,小火煎 30 分钟。
4. 打开砂锅盖,再加入 3 分清水,大火烧开,小火煎 25 分钟即可关火。
5. 放入冰糖,完全溶解后,倒出酸梅汤,冷却至 40 度时放入糖桂花。

据《快乐老人报》

枸杞的三种食疗配方

枸杞,又名血杞。具有补肾益精、养肝明目的保健功能,是中老年人常用的滋补、美容、长寿佳品,与人参、何首乌并称“益寿中草药三宝”,每天吃一点,即可实现养生的目的。

枸杞子+米

煮成粥后,加入一点白糖,能够治疗视力模糊及流泪的现象。

枸杞子+菊花

用热水冲泡饮用,能使眼睛轻松、明亮。

枸杞子+猪肝

煲汤具有清热、消除眼

涩、消除因熬夜出现的黑眼圈。决明子具有清肝明目及润肠的功效,能改善眼睛肿痛、红赤多泪,防止视力减弱。

专家建议,任何滋补品都不要过量食用,枸杞子也不例外。一般来说,健康的成年人每天吃 20 克左右的枸杞子比较合适;如果想起到治疗的效果,每天最好吃 30 克左右。现在,很多关于枸杞子毒性的动物实验证明,枸杞子是非常安全的食物,里面不含任何毒素,可以长期食用。

据人民网

牛奶不仅能喝,还有其他妙用

说起牛奶的食用方法,可能很多人想到的只有“喝”。其实,牛奶不仅可以“喝”,在很多烹调中,加奶不但能增加营养,还会带来一些别的作用。牛奶在烹饪中 4 妙用。

蒸蛋羹加奶更嫩滑

蒸蛋羹在加水的同时,再加上几勺奶,使蛋液、牛奶和温水的比例达 1:1:1。这样,牛奶中的蛋白质能和鸡蛋中的蛋白质相互作用,使鸡蛋羹的口感更嫩滑。

炖鱼加奶能去腥

要想让鱼汤呈现奶白色,最常用的方法是先将鱼用油煸炒后,再熬汤。如果炖鱼时放入一汤匙牛奶,不仅能

让鱼汤雪白味美,还能去除鱼腥味,使鱼肉酥软鲜嫩。



和面加奶更筋道

牛奶蛋白质能加强面团的筋力,从而使做出来的面条不易断、馒头有弹性、饺子不破皮、面包更蓬松。在发酵面食品当中,牛奶中的大量 B 族维生素和氨基酸,还能为酵母提供充足的营养,使发面效果更佳,面团膨大,香气浓郁。

煮粥加奶味更香

牛奶和谷物同煮,两者之间不但能蛋白质互补,其产生的香气也会更浓。需要注意的是,在煮粥的时候,最好在粥煮好之后放牛奶搅匀,之后再接着煮一两分钟,这样可以避免牛奶中的营养成分在久煮过程中黏在锅壁上而损失。

据中华美食网

煮玉米不够甜?可以试试加点盐

为什么街上煮的玉米又香又甜,但自己在家煮的时候,却又硬又干,也不够甜?其实可能只需要一点小技巧。

煮玉米最好不要“裸煮”,你可以把表层的绿色叶子剥掉,剩下最贴近玉米粒的白色那层“衣”。连着那层“衣”一起水煮,能够保持住玉米原有的水分,并且能够让口感更加水嫩。

如果你觉得玉米煮出来不甜,可以尝试一下在煮玉米的水中加点盐。加盐能够强化玉米的口感,并且能够让玉米吃起来有丝丝的甜味。另外,一般玉米在沸水中煮十分钟左右就可以了。煮之前如果在冷水中泡上半个小时左右,会更加能够保持住玉米本身的维生素,咬起来也更加有韧劲。

据 39 健康网

全麦面包,怎样挑出冒牌货

全麦面包是指用没有去掉外面麸皮和麦胚的全麦面粉制作的面包,它含有丰富的粗纤维、维生素 E 以及锌、钾等矿物质营养物质。其主要功效有:

- 1)全麦面包含 B 族维生素,对疲倦、腰酸背痛、食欲不振、脚气病、癞皮病及各种皮肤病均有一定的预防和食疗效果。
- 2)全麦面包含有丰富的粗纤维,对便秘有一定的食疗作用。
- 3)全麦食品有助于减肥、预防糖尿病、动脉粥样硬化等疾病的发生。

但是市面上的全麦面包并没有想象中的好,很多是冒牌货。该怎样挑选呢?

看外形

全麦面包由于含有麸皮,往往不会“白净”,相反,颜色略有焦黑且质地粗糙。将全

麦面包切开,凭借肉眼即可看到许多麦麸小粒。值得注意的是,为降低成本,吸引顾客,一些不良商家会制作“伪全麦面包”,例如在白粉中添加焦糖,利用高温碳烤成浅褐色。

查包装

美国食品行业明确规定,食品成分中全麦粉占到 64% 以上才可称为全麦食品。然而,目前中国食品市场还未制定统一标准。现在市场上的一些面包,虽打着“全麦”的旗号,全麦粉含量却仅占第二位甚至更低。

尝口感

全麦面包口感比较粗糙,有浓厚麦香,越嚼越香。加入胚芽或麸皮的面包经加工后虽然尝起来也有粗糙感,但是,麸皮吃在口中却缺少小麦颗粒的饱满感。据《生命时报》