

早餐“卷一卷”，卷走起床气

冬天一到，每天早上总是舍不得离开温暖的被窝，尤其是双休日，睡到日上三竿几乎成了常态。在这种“睡不醒”的早晨，就应该来上一份省时又不简单的早餐，让你顿时拥有元气满满的一整天。

豆沙吐司卷

食材:吐司、红豆沙、蛋液
做法:
1. 吐司切掉边,用擀面杖擀薄,涂上红豆沙;
2. 从内向外慢慢卷紧吐司,封口处朝下先放进蛋液,这样可以让它粘紧;
3. 再滚一滚,让吐司卷整个均匀浸满蛋液;

4. 平底锅小火煎至两面金黄即可。

注意:
红豆沙不要过多,如果馅太多蛋液粘合不了可以用牙签固定。不放油或少许油,小火直接煎,但一定要煎一下滚一下,不然会糊锅。剩余蛋液可以加少许牛奶炒一炒,很香很嫩。做法相同,除了红豆沙,番薯泥、紫薯泥、山药泥、山药泥,全都可以往里裹。

香蕉吐司卷

食材:吐司、香蕉、芝士片
做法:
1. 吐司切掉边,用擀面杖擀薄,卷入香蕉;

2. 裹上蛋液,平底锅小火煎至两面金黄即可;

3. 盛出切开,撒上巧克力酱、沙拉酱,就可以吃了。

鲜虾吐司卷

食材:吐司、虾仁、蛋黄酱、盐、青瓜碎、蛋液

做法:
1. 虾仁焯熟,沥干水,然后切成小块;
2. 将虾仁碎、蛋黄酱、盐、青瓜碎搅拌均匀;
3. 吐司切掉边,用擀面杖擀薄,放上适量拌好虾仁碎;
4. 卷起,均匀粘上蛋液;
5. 起锅热油,放入吐司卷煎至表面金黄,盛出即可。

爆浆吐司卷

食材:吐司、花生酱、芝士片、培根、蛋液、油

做法:
1. 热锅冷油,小火慢煎培根至变色盛出备用;
2. 吐司切掉边,用擀面杖擀薄,一面涂抹花生酱;
3. 放上培根和芝士片卷起,涂抹少许蛋液黏合;
4. 锅中放油,油八成热,蛋液黏合处向下放入吐司卷,小火煎10秒;
5. 用锅铲推吐司卷在锅中翻滚煎25秒左右,煎至金黄即可出锅。

据搜狐美食

生活提示

鸡蛋炒豆腐比肉还美味

物美价廉的豆腐做得好吃,比肉更美味。一个鸡蛋、一块豆腐,两种很常见食材,搭配在一起却能做出色香味俱全的菜。

材料:老豆腐1块(内酯豆腐不适合此道菜)、鸡蛋1-2个、油少许、盐适量。

做法:
1. 鸡蛋中加入适量盐,用筷子将鸡蛋打散,再用筷子将豆腐块打成散块。
2. 炒锅中倒少许油,将豆腐入锅中,翻炒到水分蒸发,豆腐成鸡刨的散状。
3. 将鸡蛋液倒入锅中,用铲子翻炒均匀。
4. 待鸡蛋凝结成块后即可出锅。
5. 想吃辣的,可以放点辣椒粉,或者与青辣椒同炒,味道都棒棒的。 据《家庭周刊》

西红柿的妙用

美肌肤

用适量西红柿汁,加少许白糖,搅匀后涂在脸上,手等外露部位的皮肤上,能使皮肤变得洁白、细腻。

治牙龈出血

牙龈经常出血的人,可多吃西红柿,连吃半个月左右即可痊愈。

除腋臭

洗完澡后,选用皮红而质硬的西红柿一个,平切一刀,然后用其汁液涂擦腋窝,每周1-2次。

治贫血

取西红柿2个,鸡蛋1个煮熟,同时吃下,每日1-2次。

治溃疡

胃及十二指肠溃疡患者可用西红柿汁和土豆汁各半杯,混合服用,每日早晚各1次,连服10次。 据新浪网

生活小常识

1. 生姜放入冰箱冷冻后,姜味会更好;把包装好的茶叶放在冰箱里,能长期保存清香不变味。
2. 在开水中烫过的豆角等蔬菜,为保持其鲜绿的颜色,捞出后可撒些食盐。
3. 草菇与毒菇极相似,易误食中毒。要想分辨是否有毒,在做菜时放上几粒白米,起锅时,饭粒不变色是草菇,饭粒变黑则是毒菇。
4. 花生米油炸后,趁热洒上少许白酒,拌匀,稍凉后再放一点食盐,可放较长时间仍酥脆可口。
5. 烧鱼、炖肉时,放入几块橘片,可去腥除腻,使鱼、肉味道格外鲜美。
6. 红枣时间放长了,极易生虫变质。如果把红枣与食盐混放一起贮藏,能保持长久不坏,红枣也不会沾上咸味。 据大众养生网

劲道的手工面,再配上鲜香的酱料汤底,这口感、味道都绝了。学会自制手工面,那成就感杠杠的。

食材:面粉250克、盐1克、清水20毫升

做法:
1. 面粉中间挖个坑,清水与盐倒入坑中,搅拌均匀揉成光滑面团;
2. 继续揉10分钟左右盖上湿布,静置30分钟;
3. 案板撒面粉,取出面团再揉一小会儿后擀成薄片;
4. 撒少许面粉再卷起,再擀薄,反复三四次后擀成大约0.5cm的薄片;
5. 面片三等份对折,用刀切成细条,撒些许面粉抖散即可。

小技巧:
反复揉面,卷起擀薄,这才是手工面口感劲道的秘诀,而时不时撒面粉是为了让面片外层、面条不粘连。面条也可以擀得厚些或切得较宽些,看喜好自己定。盐是手擀面的灵魂,必须放;和面时也可以打入鸡蛋,但水量要适量减少。尽量现做现吃,放冰箱最多只可冷藏三天。 据《家庭周刊》

吃得太烫易患食道癌

长沙县的何先生曾是一名“无火锅不过冬”的火锅控。但2017年10月,他发现自己下咽食物时出现哽噎感,到医院检查发现患上了食道癌。

长沙市中心医院肿瘤科副主任医师汪砥说,经常食用烫饮烫食的人,其食道很可能在黏膜反复烫伤与修复过程中癌变。由于食道癌晚期很难救治,一旦感到有食物下咽哽噎感、与进食无关的食管内异物感、咽部干燥及颈部紧缩感、进食时在食管行径的某一部位有食物停滞感等,就要尽快去医院检查。提醒40岁以上的男性,如果喜食烫食、吸烟、饮酒,建议每5年左右做一次胃镜检查,若出现吞咽不适症状,需及时就诊。 据《医药养生保健报》

补气补血喝靓汤

补气靓汤:灵芝人参鸡汤

材料:灵芝25克,人参3克(党参或太子参25克),龙眼肉40克,鸡肉150克,姜一片。

做法:鸡肉切块,烫一遍热水备用;人参切成薄片,灵芝、龙眼肉洗净;加水适量,大火煮沸后放入所有材料煮10分钟,再转文火煮2小时后调味即可。

适用人群:适合气虚体质者,常表现为:语声低微、形体消瘦或偏胖、面色苍白、气短懒言、精神不振等,易患感冒,抵抗力差,病后康复缓慢;入睡困难,易惊易醒,夜尿多,呼吸深重或打呼噜,表明气血亏。

补血靓汤:当归生姜羊肉汤

材料:当归30克,生姜60克,羊肉750克,葱30克,黄酒50毫升,盐适量。

做法:将羊肉切块焯水备用;当归清水洗净,葱姜切片备用。羊肉、葱、黄酒、当归同放砂煲内,加开水适量,武火煮沸后,改用文火煲1小时左右,放盐调味后即可食用。

适用人群:适合血虚体质者,常见表现为:神倦乏力、头晕、心慌、面色发黄无光泽、怕冷、倦怠等。口干口苦、咽喉肿痛及大便干结者慎用。

据《常德晚报》

冬喝胡辣汤温胃又驱寒

小小一碗胡辣汤,冬天喝温胃又驱寒。

具体方法是:将粉条(多选红薯粉条)和切碎的肥猪肉放入铁锅里炖,同时加入花生仁、芋头、山药、金针菜、木耳、干姜、面筋泡等,待八成热后加入适量面粉,注意要不断搅拌,然后放入配好的调料及胡椒、花椒、茴香、精盐和酱油,再加冰糖少许即成。

据《家庭保健报》

牛肉怎样做好吃又软烂?

中医认为,牛肉有养脾胃、强筋骨的功效,特别适合女性吃,冬天可以增强免疫力。

1. 怎么选购牛肉?选择肥瘦相间的,鲜肉适合炒和火锅,牛腩、牛腱适合炖煮,有嫩筋在里面,口感丰富。

2. 怎么清洗牛肉?焯水的时候和冷水一起入锅,出锅洗时用温水,这样肉才不会因为温度差变硬。

3. 牛肉的正确切法是怎样

的?先找好牛肉的纹路,垂直于纹路切,千万不能顺着纹路切啊。炖牛肉的话切成3cm厚左右,不宜太小。

4. 中途加水该怎么加?最好是一次性就加够水,如果中途要加水一定要加开水。

5. 怎样使牛肉更鲜?秘诀是用啤酒,啤酒中的酶能使牛肉中的蛋白质分解。最后放盐肉不会硬,这样牛肉就更鲜嫩啦。

据《科技日报》

口中五味杂陈不简单

一味:口酸

表现:胃火上炎,可致胃气上逆,可见恶心、呕吐黄水等。

原因:由肝胆之热乘脾所致,多见于胃炎、胃及十二指肠溃疡病。

应对策略:避免吃对胃有刺激的辣、硬的食物,治疗口腔及咽喉部慢性感染等。凡胃酸过多者,应禁食浓鸡汤等浓缩鲜汤、酸性食品、大量蛋白质等,避免引起胃酸分泌增加。宜进食牛奶、豆奶、奶油、菜泥、粥、面条、面包等。

二味:口甜

表现:口甜黏浊,食甜食则冒酸水,恶心,身重肢倦。

原因:多由脾胃湿热、肝脾

疾火内蕴所致,常见于糖尿病和消化功能紊乱病症。

应对策略:首先积极治疗上述基础疾病,同时改变不良生活方式,做到饮食有节,勿吸烟,勿饮酒。

三味:口苦

表现:五心烦热,口苦咽干。

原因:由肝胆有热、胆气熏蒸所致,常与胆汁代谢失常有关,多见于急慢性肝炎、胆囊炎和肝胆肿瘤等。

应对策略:菠菜性甘凉,入肠、胃经。有清理肠胃热毒的功效,对肝气不舒并发的胃病的辅助治疗常有良效。

四味:口辣

表现:嗜酒无度,饮食不

节,过食辛热厚味。

原因:由肺热或胃火上炎所致,多见于高血压、神经官能症、更年期综合征、长期低热。

应对策略:清肺梨。把梨内部掏空,放入川贝、冰糖、蜂蜜等煮食;或绿豆汤,每日2-3次。

五味:口咸

表现:五心烦热,咽干颧红;舌红少津,脉细弱。

原因:由肾阴不足、虚火上浮所致,多见于神经官能症、慢性肾炎、慢性咽炎、口腔溃疡。

应对策略:以滋补肾阴为主,常用六味地黄丸、左归丸、左归饮之类。若心肾不交,可选黄连阿胶汤;肝肾阴虚,肝阳上亢,可选杞菊地黄汤、镇肝熄风汤;相火妄动,可选知柏地黄丸;肺肾阴虚可选百合固金汤、麦味地黄丸之类。

据《人人健康》