

电饭煲五花肉

原料:猪五花肉 250 克、冰糖 适量、八角 2 个、葱 2 根、桂皮 1 片、料酒 1 勺、生抽 2 勺、生姜 1 块、盐适量、老抽 1 勺。

做法:

1. 热油锅, 锅热后放入五花肉煸炒, 使肉外表皮焦黄后盛出。
2. 锅中留油, 油锅半热时放入冰糖, 用筷子在锅中慢慢搅拌冰糖, 当冰糖全部融化并显出焦糖色开始冒气泡时, 糖就熬好了。
3. 打开电饭煲, 锅底平铺满姜片, 将料酒、生抽、老抽倒在一个碗里调匀。
4. 将炒好糖色的红烧肉倒入电饭煲, 然后倒入调好的调味汁。
5. 放入葱段, 倒入热水, 盖上电饭煲的盖子选择煮饭模式等待烹饪结束。

食疗价值:

五花肉富含铜, 铜是人体健康不可缺少的微量营养素, 对于血液、中枢神经和免疫系统, 肾等内脏的发育和功能有重要影响; 另五花肉富含脂肪, 既可维持体温和保护内脏, 又可提供身体必需脂肪酸, 促进这些脂溶性维生素的吸收, 增加饱腹感。

适宜人群:

适宜热病伤津、口渴羸瘦、肾虚体弱、产后血虚、燥咳、贫血、便秘、烦躁、干咳嗽和难产之人。

可乐鸡翅

原料:可乐 500 毫升、鸡翅 8 根、酱油 2 汤匙、生姜 8 片、米酒或料酒 1 汤匙、油 1 汤匙。

做法:

1. 电饭锅里倒入 1 汤匙食用油, 放进姜片抹匀油。
2. 放入鸡翅, 注意姜片要放

人们生活忙碌没有太多的时间去精心烹饪美味菜肴, 这时, 作为万能神器的电饭煲就派上用场了! 本期给大家带来电饭煲做肉食的菜谱, 味道非常赞!

电饭煲 营养肉食的制造“神器”



在鸡翅底下, 去腥, 防止粘锅。

3. 倒入可乐, 注意确保可乐要没过鸡翅; 加 2 汤匙酱油, 1 汤匙料酒。

4. 按下煮饭键, 等电饭锅跳到保温档就好了。

食疗价值:

鸡翅肉虽然少, 但是皮富胶质。以鸡翅为主食材的可乐鸡翅具有温中益气、补精添髓的食疗功效, 可以降低逆止呕、化痰止咳。

适宜人群:

免疫功能低下、体性寒凉者尤为适用。风寒感冒者, 若有咳嗽痰白质稀、舌苔薄白等情况, 食用可乐鸡翅可有缓解。

土豆焖排骨

原料:排骨 500 克、生抽、生粉、糖、鸡粉、腐乳、姜丝。

做法:

1. 排骨用生抽、生粉、糖、鸡

粉、腐乳、姜丝拌匀, 腌 15 分钟。

2. 排骨平铺在电饭煲内放持平于排骨的水, 腌汁也倒入。

3. 按煮饭键, 15 分钟翻动下排骨, 继续煮。

4. 土豆去皮切厚块放入锅中, 中途翻动一次。煮至快收汁时, 按停煮饭键, 但不断电源也不开锅盖, 焖 15 分钟即可。

食疗价值:

土豆富含 B 群维生素及大量的优质纤维素, 排骨肉富含蛋白质、脂肪、维生素 B1、B2、磷、钙、铁等, 土豆炖排骨不仅味道鲜美, 而且有很高的营养价值。

适宜人群:

适宜气血虚亏, 羸瘦体弱、肠道枯燥、大便秘结者。温热病后, 热退津伤, 口渴喜饮者食用土豆排骨可缓解肺燥, 干咳、咽喉干痛等情况。

红烧牛肉

原料:牛肉 600 克、丁香 1 小撮、冰糖 1 小块、豆瓣酱 2 大勺、干辣椒适量。

做法:

1. 锅中放油, 将丁香、干辣椒、花椒、八角、山奈、香叶、生姜等大料放入, 中火炒制。大料微变深色放入豆瓣酱炒出红油。

2. 将牛肉炒后移入电饭煲内, 加水淹没, 加入酱油。

3. 待电饭煲内牛肉烧沸加入冰糖, 煲汤功能烧 2 小时即可。

食疗价值:

牛肉富含蛋白质和氨基酸等营养成分, 能提高机体抗病能力, 补中益气, 强健筋骨。

适宜人群:

对生长发育及术后、病后调养的人在补充失血和修复组织等方面特别适宜。 **本报综合**

据人民网

“素菜荤做”要不得

许多糖友都有这样的感觉, 为何平时吃的都是素食, 可血糖怎么还是那么高, 很可能是因为“素菜荤做”惹的祸。

由于素菜食材本身的味道相对较淡, 所以人们在制作的时候往往会采用重油重盐等重口味的烹调方法进行加工, 并会想方设法从外观、口感等方面对食材进行改良, 产生所谓的“素菜荤做”。

“素菜荤做”的烹饪方式本身就存在对健康不利的地方, 一方面会加重食材中天然营养元素的损耗, 另一方面也在不知不觉中增加了油、盐、糖的摄入, 导致血糖升高。 **据《健康报》**

● 吃掉病痛

赤小豆鲤鱼消水肿

取 500 克重的鲤鱼 1 条, 去内脏和鱼鳞, 赤小豆 150 克洗净, 二者一同放入瓦煲中, 加水适量, 微火煲至豆烂为度。煲好后, 鲤鱼、赤小豆及汤均吃完。唐代《外台秘要》中记载了赤小豆鲤鱼汤可用于妊娠水肿。赤小豆性善于下行, 通利水道, 使水湿下泄而消肿, 故适用于水肿胀满、脚气浮肿等症。鲤鱼味甘, 性平, 入脾、肾、肺经。 **据《健康导报》**

苹果胡萝卜水 治婴幼儿湿疹

每次用一个小一点的苹果, 然后再用一个分量差不多的胡萝卜, 两者都不去皮, 切成片, 放到锅里, 添水淹过水果, 煮开, 然后用小火熬 8-10 分钟, 倒出果汁, 不必吃苹果和胡萝卜肉, 仅仅喝果汁, 每次倒出 200 毫升, 放温, 分两次给孩子喝 (具体用量也要参考孩子的年龄)。一般每日煮一次, 不可放到隔日。如果小朋友不愿意喝, 也可以放一点冰糖。这个方法比较适用于半岁以上的孩子, 就是孩子可以喝熟的水果汁了才可以, 一般用十天到二十天, 会有明显的效果。 **据《大众卫生报》**

◆ 新知 ◆

红糖水改善老年贫血

老年人本来各项身体机能已经出现不同程度的下滑, 再加上在冬季, 肠胃的吸收能力更是不济, 肠胃疾病导致铁摄入不足, 加上机体的骨髓造血能力减弱, 造成血红蛋白生成不足, 使许多老人都有贫血的情况。中医认为, 性温的红糖通过“温而补之, 温而通之, 温而散之”来发挥补血作用, 具有益气补血的功效, 能够有效的改善老人贫血状况。

喝红糖水还可以延缓衰老, 补充人体所需的许多微量元素, 如: 锌、锰、铬等, 除此之外, 还含有少量的核黄素及胡萝卜素。

综上所述, 冬季养生首选饮品, 当之无愧红糖水也。 **据《北京青年报》**

吃酸味水果防醉酒

新年聚会, 喝酒是免不了的, 摄入过量则会对肝、肾、胃、脾、心等人体重要脏器造成伤害, 喝酒时适当吃些水果, 就能稍微缓和酒精对身体的危害。

通常来说, 吃一些带酸味的水果可以解酒。例如苹果含有苹果酸, 柑橘含有柠檬酸, 葡萄含有酒石酸等, 酒里的主要成分乙醇, 有机酸能与乙醇相互作用而形成酯类物质, 从而达到解酒的目的。

深绿色蔬菜: 如菠菜、芥蓝、小油菜等。不仅富含丰富的维生素 A, 且其中的叶黄素含量也

深色蔬菜保护眼睛

十分丰富, 可以阻挡伤害眼睛的蓝光, 使视网膜黄斑部免于受到

伤害, 防止眼部黄斑病变。深黄色蔬菜、水果: 如胡萝卜、南瓜、芒果等, 富含丰富的 B-胡萝卜素, 可以转化为维生素 A, 保护眼睛健康。 **据《家庭生活报》**

香蕉也是解酒良药。在酒前生食 1-3 枚有解酒作用。中医古籍《日用本草》记载, 香蕉生食破血、解酒毒。

芦荟含有多糖体、糖蛋白等物质, 能降低乙醛在血液中的浓度。在饮酒之前喝些, 对预防醉酒及酒后头痛、恶心、脸红等状况很有效。 **据《健康时报》**

也是姜肉的功劳, 因为姜属于热性, 可以驱寒, 对治疗风寒感冒有一定作用, 因此, 不如把姜去皮后, 直接用水煮姜茶喝。

蔬菜干营养被破坏

大多数果蔬, 如果直接晾晒的话, 可能会在其还没有完全变干之前, 往往就先坏掉了。因此, 我们现在能买到的果蔬干, 大多是经过特殊加工处理过的。了解其加工工艺就会发现, 在制作果蔬干的过程中, 一般都会将果蔬过油或者油炸, 营养成分被破坏, 它远不如直接吃果蔬健康。 **据《生活报》**

那些被夸大功效的食物

过量饮酒本伤人, 加了枸杞变成枸杞酒就是壮阳的“养生酒”了? 可乐含糖量高, 加姜丝煮煮就能防治感冒? 然而, 事实并非如此。

枸杞泡酒壮不了阳

枸杞里含有维生素 A、类胡萝卜素等保健成分, 还有人说枸杞中含有的黄酮类物质、枸杞多糖等有助壮阳。其实, 一般来说, 1500 克白酒中才会放 250 克枸杞。本来枸杞中的这些保健成分就有限, 再加上这些成分在酒中的浸出率并不是特别高, 最终真

正能起到“养生”作用的几乎可以忽略。

姜丝可乐治不了感冒

感冒了? 煮点姜丝可乐喝吧! 但可乐是高糖饮料, 喝多了容易导致龋齿、肥胖和高血糖等问题, 甚至会引发骨质疏松, 而它并没有可缓解感冒的营养物质。姜丝可乐即使对缓解感冒起作用,

家常菜 也是补钙高手

提到补钙, 大多数人想到的是牛奶或钙片, 其实一些家常菜也是补钙高手。

豆腐炖鱼

豆腐是大家熟知的高钙食物, 只要吃 200 克北豆腐, 即可满足一日钙需要量的 1/3, 比喝半斤奶还要多。而鱼肉中丰富的维 D 能加强人体对钙的吸收。因此, 豆腐炖鱼, 不仅味道鲜美, 更是补钙健骨的绝配。

芝麻酱拌菠菜

芝麻酱是钙的“宝库”, 每 100 克含钙 870 毫克, 高于豆类和蔬菜。而菠菜中富含的维 K 是钙的形成要素, 如果在补钙的同时增加维 K, 可以大大提高补钙的效果, 促进钙沉积在骨骼当中。

紫菜腐竹汤

钙与镁就像一对双胞胎, 总是成双成对地出现, 当钙与镁的比例为 2:1 时, 最利于钙的吸收利用。腐竹是富含钙的豆制品之一, 而紫菜被称为“镁元素的宝库”, 两者一起煲汤, 可谓补钙健骨的完美搭配。

醋溜小油菜

不少绿叶菜在补钙效果上表现出色, 其中小油菜的钙含量就超过同样重量的牛奶。醋有利于钙从不溶状态变成可溶状态, 促进钙的吸收利用。此外, 小油菜中还含有大量有助于钙吸收的矿物质和维 K。

据《生活报》