

快乐厨房

□本报记者 杨柳

女人的美丽吃出来

女人要美丽,与其在化妆品上大把大把地砸银子,不如食补更有效,治标又治本。说到养颜、美体、补血,食补都可以帮上不少忙。这一次,我们邀请市中心医院营养科主任王朝霞,请她教教女性如何合理饮食,吃出女人好气色。

滋补养颜的银耳薏米粥

拥有白皙细腻的肌肤,是每一个女人的梦想。但是随着年龄的增大,毛孔粗大、肤色暗黄让你心烦,该怎么办呢?

来一碗滋补养颜的银耳薏米粥是个不错的选择。银耳的好处就不用多说了,有人形容它是寻常百姓都能吃得起的“燕窝”;薏米也叫薏仁,它的美白功效也是众所周知的。

作法那是相当简单。薏米提前七八个小时泡好,银耳泡发后撕成小朵,把泡好的薏米和银耳一起放入锅内,大火煮开后转小火慢炖三四个小时,煮至汤汁浓稠,加入冰糖,再煮10分钟即可。

王朝霞建议,要想拥有美丽的肌肤,不妨多吃一些富含维生素C、维生素E、胡萝卜素的食品,比如猕猴桃、蜂蜜、菠菜、柠檬、胡萝卜、薏米、银耳、牛奶、红豆等。

低热量的海米炖冬瓜

食物中所含的热量与人体所生出的脂肪是密不可分的。王朝霞提醒广大在瘦身与美食之间徘徊的女性朋友,当你摄取的是低热量的食物时,你就不要苦苦挣扎在一取一舍的痛苦边缘了。

低热量的食物都有哪些呢?水果、蔬菜都是不错的选择。另外,要尽量选择新鲜的天然食物,因为新鲜的天然食物所含的热量一般都比加工过的食物所含的热量要低,例如,新鲜水果的热量低于果汁的热量,新鲜猪肉的热量低于香肠、肉干的热量。

同时还要尽量选择清炖、清蒸、水煮、凉拌等烹饪方式,避免高油、高盐。教你做一道低热量的家常菜——海米炖冬瓜。

原料:冬瓜、海米、葱、姜、蒜、盐、鸡精、料酒。

制作方法:1.海米用热水泡5分钟,然后用姜汁、料酒腌制5分钟,沥干水备用。

2.冬瓜去皮,去瓤,切成薄片,用盐腌制5分钟,腌好后沥干水备用。

3.锅内放少许油,烧热,倒入葱末、姜末和蒜末爆香,再下海米翻炒至稍微变色。

4.加冬瓜翻炒片刻,加入清水,盖上锅盖焖2分钟即可,出锅时加入盐和鸡精调味。

健脾补血的菠菜猪肝汤

很多女性朋友都有脸色暗黄的烦恼,黄黄的脸色让人显得憔悴,没有神采。针对这种情况,王朝霞建议不妨适当补血来改善暗黄的脸色,因为气血充盈则面色红润,神采奕奕。宜多食健脾宜胃、补气、补血的食物,来试试这道菠菜猪肝汤吧。

原料:菠菜、猪肝、姜、酱油、淀粉、盐、鸡精。

做法很简单。首先将菠菜洗净,切段,用热水焯一下,沥干水分;姜去皮,洗净,切片备用;再把猪肝洗净,切片,加入酱油、淀粉拌匀,腌10分钟,放入滚水中焯一下,捞出备用;锅中倒水(或高汤)煮开,放入姜片及猪肝煮熟,再加入菠菜,最后加入盐及鸡精调味即可。



美食密探

春天都来尝尝鲜

春天到了,除了和煦的微风、烂漫的花朵,春天还带给我们很多鲜美的野菜。春天里,我们可以吃到哪些野菜呢?这些野菜又是怎么做的呢?

这里,小编向广大“美食密探”发出征集令,快把你知道的适合春天尝鲜的野菜和烹饪方法推荐给大家,咱们一起来分享美食!分享快乐!

报名方式:将你知道的野菜和烹饪方法发至Email:lywbyl@163.com,附上你的食后感,用你的文字带领大家在春天里好好尝尝鲜。(最好能附上美食图片)

你的报料一经采用,即可获得价值60元的就餐代金券,快快参加哦!

美食快讯

女性饮食的“1至7”原则

1个水果 天天吃富含维生素丰富的新鲜水果至少1个,长年坚持会收到明显的美肤效果。

2盘蔬菜 应天天进食两盘品种多样的蔬菜,不要常吃一种蔬菜。

3勺素油 每天的烹调用油量应为3勺,而且最好是食用素油即植物油,这种不饱和脂肪酸对光洁皮肤、塑造苗条体形、维护心血管健康大有裨益。

4碗粗粮 天天4碗杂粮粗粮能强身健体、护肤养颜。

5份蛋白质食物 每天吃肉类50克,当然最好是瘦肉;鱼类50克(除骨净重);豆腐或豆制品200克;鸡蛋1个;牛奶或奶粉冲剂1杯。

6种调味品 酸甜苦辣咸等主要调味品,作为每天的烹饪作料不可缺少,它们分别具有使菜肴增加美味、提高食欲、减少油腻、解毒杀菌、舒筋活血以及调节生理和美容健身等不同功能。

7杯开水 每天喝水不少于7杯,以补充体液,促进代谢,增进健康。要少喝加糖或带有色素的饮料。

(晓燕)



女性饮食十注意

1.就餐姿势须正确 进餐时要端正坐姿。

2.间隔时间要适宜 一般两次进餐时间间隔以4小时~6小时为宜。

3.尽可能不极度饥饿时进食 因饥饿时食欲特强,容易一下子吃得太多,从而导致肥胖。

4.不要吃得太多 如先吃喜爱的食物,情绪上的满足会使你较快地产生饱胀感,从而避免进食过量。

5.细嚼慢咽 细嚼慢咽有助于消化。

6.饭后莫用脑 进食后,胃部消化需要集中血液。听听轻音乐,休息一会儿最为合适。若吃完就用脑,血液流向头部,胃肠血液量少,容易影响消化。

7.晚餐不宜过量 晚餐应吃一些简便易消化的食物,不宜过量。

8.就餐时不谈与吃饭无关的事 就餐时若讨论复杂或令人扫兴的问题,会影响人的食欲。

9.注意营养平衡 一日三餐应注意营养搭配,避免重复。

10.保证吃好早餐 不吃好早餐,人就不能充满活力地去学习和工作。

(琪琪)

(本版图片均为资料图片)



银耳薏米粥



海米炖冬瓜



菠菜猪肝汤

滋味人生

□风痕

凉薄人生

不是没吃过凉皮,但每每遇见,仍急急分筷而食,一副馋相,欲罢不能。也有十几年了吧,自初遇至谙熟,竟不生厌,且常食常新——这么大的魔力魅惑,委实不简单。

听闻陕西秦镇凉皮最享盛名,至今未有良机相会。这样一厢情愿惦念着,却是好的,“其实难副”的幻灭,岂非更悲凉不堪?

中国之大,一碗白素凉皮而已,竟能调出千滋万味。多醋?少辣?芝麻酱要否?连配菜都青黄不一。常见多是绿豆芽过水焯,或黄瓜切成丝,清爽利口,绝不温吞黏腻——若做人如此,倒亦是佳境。不说添油加醋细细调味,单就凉皮本身,各地工序、手法各异,则其厚薄、

韧度、色泽、口感,并非整齐划一。纵然脉脉不得语,一张白帛,玉体横陈于几案上,对于见多识广的食客,亦像在絮絮诉说着锦瑟家世吧。

少小离家,求学多处,每到一地,凉皮是决不容错过的。寒素学子,衣食上本无挑肥拣瘦之机,而简单美味的凉皮,惠且不费,自然荣为首选。也曾乐意为同学捎饭,默默记下千叮万嘱的口味浓淡、用料轻重,稍后带回,与她们笑食甚欢,是关于凉皮轻松而欣悦的记忆。

总有四处漂泊的人,远离故土万里,辗转求生,而一碗调制停当的凉皮,散着浓浓的家常气,踏实稳妥,味道虽千差万别,却可成为无着落的人心安所系。



一张薄薄的凉皮,要经历千淘万洗、十蒸百煮方能修成正果,而它的粗粝前身,几已看不出。在凉薄中自求精致人生,是现世的苦衷,抑或乐趣?不管怎样,前路纵有辛苦、忧患、艰难、坎坷,不必沮丧,至少它,令生命丰盈。

副刊

投稿:lywbyl@163.com

电话:65233688