



调节情绪 恢复精力

黑麦

·黑麦的神奇营养: B族维生素、色氨酸、微量元素
 ·黑麦最适合: 在生理期容易烦躁的女性
专家解密:
 1.为什么女人每月总有几天会烦躁?
 女人每月的那点事,总会引起很大的情绪反应,如疲劳乏力、急躁、抑郁、焦虑、忧伤、过度敏感、猜疑、发火等。医学上称此为“经前紧张综合征”,这是由于女人体

06

黑麦:吃我生理期不心烦
豆腐:女人吃我能舒心

内激素的周期性改变,影响脑内某些区域功能,形成神经内分泌障碍而产生的情绪方面的反应。经前紧张综合症对女人的感情和事业都会产生影响。

2.吃黑麦能让女人不烦躁

黑麦常被称为补钙麦、补血麦。它的B族维生素含量很高,有安神镇定作用。黑麦的色氨酸含量是普通小麦的15倍,色氨酸是“幸福激素”——血清素的必要成分。黑麦中利于稳定情绪的钙、镁、铁等含量也很丰富。在女人每月的生理期,将黑麦作为主食,会收到意想不到的舒心效果。

黑麦怎么吃?

·香脆黑麦面包干

材料:
 黑麦面包1片(100克左右)。
 玉米胚芽油3勺,蒜蓉少许,胡椒适量,盐水火腿1片。
 做法:
 1.取1片原味黑麦面包,切成指甲盖大小的丁。
 2.将盐水火腿切成细末,和面包丁放在一起。
 3.将胚芽油均匀地浇在面包丁上,待油浸透面包后,再撒上蒜蓉和胡椒。
 4.把材料都倒入垫有锡纸的烤

盘中,烤制5分钟,以面包完全变脆为准,即可取出食用。

听听专家怎么说:

这是一道很美味的小点心。黑麦面包烤成香脆的小块后酸涩味会减少,配上火腿的色泽和蒜蓉香,会让你心旷神怡。另外,玉米胚芽油是提取谷维素的原材料之一,谷维素能改善植物神经功能,还具有抗氧化、抗衰老等作用。

豆腐

·豆腐的神奇营养:大豆异黄酮
 ·豆腐最适合:小情绪特别多的女性和易胖体质的女性

专家解密:

1.女人的小情绪咋会那么多?

细心的人会发现,女人的心情好像孩子的脸,一天至少有三变,说的和想的不一样,总是让人捉摸不定,喜欢耍小性子。其实女人的一生有着和男人不一样的辛苦,生育孩子、照顾家人,还要面对生理期、更年期等难熬的生理周期,所以女人难免会情绪波动。

2.吃豆制品能使人舒心

大豆是做豆腐的原料,大豆中含有非常丰富的大豆异黄酮成分,大豆异黄酮被称为“植物雌激素”,它能有效地调节体内雌激素水平,而雌激素和女性心

情的稳定有很大关系。另外,豆腐也较好消化,口感滑嫩,相比其他豆制品,不会让肠胃有太大负担。

豆腐怎么吃?

·豆腐蛤蜊羹

材料:
 嫩豆腐1盒,蛤蜊500克,鸡蛋1个。
 葱花适量,美极鲜味汁1小勺。
 做法:
 1.将新鲜蛤蜊放入水中浸泡30分钟。
 2.锅中倒水(以能稍稍淹没蛤蜊为准),水开后放入蛤蜊,等贝壳打开后即可捞起。将蛤蜊肉用牙签挑出备用。锅中的蛤蜊汤不要倒掉。
 3.将蛤蜊汤加入嫩豆腐煮一会儿,然后把蛤蜊肉也放进去同煮,打入1个鸡蛋,搅成蛋花关火焖,待蛋花成形后将材料全部盛到碗中。
 4.在碗中撒一些葱花,加入美极鲜味汁,即可食用。

听听专家怎么说:

这道美食不仅味道极其鲜美,还是女性的黄金营养品。蛤蜊具有清润滋补的功效,是高营养、低热量的健康食物,能补充足量的铁、钙、维生素等微量元素,配合豆腐和鸡蛋中的蛋白质和磷脂,对调节女性的内分泌大有好处。

(摘自《吃我 吃我》沈红艺 著)



虐心的爱 残缺的美

“现在北京总部请了几位来自中国本土的设计师,相当优秀,沟通会方便很多。对了,姐夫在地产界具体做什么?”
 “规划,规划部经理。”表姐夫递过去一张名片,“以后我们在上海找设计师困难,可不可以到北京找你?”
 “没问题,这是我的电话。你们公司的方先生,我在北京见过一面,还一起吃吃过饭呢。”
 “哪个方先生?”

43

沥川用计各个击破

“方远华。”
 “那是总经理。”
 “对,对。”
 “原来王先生有这么多人脉。”表姐夫笑容满面地看着他。
 珠珠姐的男朋友也姓王,叫王裕民,他和珠珠同在一家房地产公司上班。裕民和珠珠一样读的是夜大,后来有工作挣了钱,又在云南大学读了一个研究生学位班。这种班入学容易但学费高,可是毕业后没有学位证,只有一个毕业证,所以也不是正规的文凭,姨妈一直不同意他们来往。今天是裕民第一次上门,他掂了一大堆礼物,看上去挺紧张。不料半路杀出个王沥川,成了姨妈的主攻对象,他正好松了一口气。
 “王先生,说来也巧,我在佳华·宏景上班,也是房地产公司。我搞的是销售,业余还卖保险。”
 “是吗?”沥川说,“要不我在这给你给小秋买份保险吧,她在大街上走经常迷路。”
 “这种蒙人的生意,哪里敢往自家身上揽。王先生真要买,还是去平安保险吧。”裕民笑道,“因为刚才大姐夫说王先生的公司总部在瑞士,我们公司有个大股东来自瑞士的一家跨国投资公司,也叫CGP,不知和你们公司有没有什么关系?”
 沥川说:“有关系。我们的事务所

隶属于这家投资公司。”
 裕民叹了一口气,说:“我们公司这两年的业绩不大好,听说CGP有撤股的意向,传言已经过来了,不知是否属实。王先生在北京,听说过没有?如果真是如此,我和珠珠还是趁早溜了比较好。”
 沥川摇头:“没听说过。CGP在国内有不少投资,具体哪家我不清楚。这样吧,如果传言属实,你给我打个电话。我来替你想办法,行吗?”
 “那就拜托了。”裕民要了沥川的电话号码。
 正说着,我姨妈沉着脸从厨房里出来,姨父看见了,抬高嗓门对我们说:
 “沥川,我们小秋可是个旧市的高考第一名,总分在云南省也是前几名。她爸爸对她寄予了厚望。你们年轻人,不可以因为谈恋爱影响了学业。”
 “姨父,沥川经常帮我补习外语。还帮我改作业呢。”我连忙说,“我在北京举目无亲,有困难都是他帮我,随叫随到。”
 我说这番话的目的,是为了打动姨妈。
 姨妈看了我一眼,说:“王先生,听说小秋这次回家,你给他买的是头等舱机票?”
 “那个……是。”
 “小小年纪坐什么头等舱,不怕折杀了她?”

“姨妈,小秋排了两天两夜的队,买不到火车票,我看她太累,想让她睡得舒服一点。”
 “嘿,你还真心疼我们家小秋呢。”姨妈递给我一个围裙,叫我,“小秋,过来帮我切菜。”平日有两个女儿在,这种事儿姨妈不会叫我干。我知道她又要借机教育我。
 沥川连忙把围裙抢过来:“姨妈,我帮您切菜吧。我切菜的功夫比小秋好。”
 “哎哟!”姨妈笑了,“一看你就知道从小是娇生惯养的,还会切菜?”
 “我厨艺真的不错,不信你问小秋。”沥川倾身过来,在我耳边低语:“我正各个击破呢,你得配合我。”
 “姨妈,沥川切菜的功夫那可真叫一个棒。今天的菜您全交给他切好啦。”我说。
 “唉,你这孩子真不懂事,人家是客呀。”一转身,姨妈发现沥川已经进了厨房。
 沥川和我一起替姨妈切好了菜,又帮姨妈调好了馅儿,大家便一起坐在客厅里包饺子。包饺子需要两只手,沥川坐下来一只手持刀始终得扶着自己,我就跟大家说,沥川不会包饺子,就不参加劳动了。大伙儿看他刚才一条腿站着切菜,站了一个多小时,只当他累了也都不介意。大家一边包饺子,一边聊天。
 (摘自《沥川往事》施定柔 著)