



调节情绪 恢复精力

番茄

·番茄的神奇营养:有机酸、番茄红素、谷胱甘肽  
·番茄最适合:心情不好没食欲的人、营养不良和胃肠功能差的人  
**专家解密:**  
1.心情不好吃不下有什么影响?  
情绪波动影响到食欲是很常见的现象,所谓“满目珍馐,食之无味”,就是

虐心的爱 残缺的美

“这就对了。”沥川看着我,他的目光与月光一样宁静。  
我抱着相机,沉浸在胜利的喜悦中:“沥川,里面有我们的合影。我才不会让人家偷走呢。”  
“如果没有合影呢?”他问。  
“这是你的相机又不是我的,偷就偷了呗。就算值钱你也不是丢不起,是不是?再说我的命也很珍贵,对不对?”我振振有词。  
“说你不明白不会算账吧,你又挺



番茄:吃我健康开胃 黄瓜:吃我美白靓丽

说看到满桌子的山珍海味,如果心情不好就没有食欲。长期心情不好、没胃口,会导致消瘦、营养不良、抵抗力下降,就容易生病。因此不要漠视胃口不好,等到自己的身体需要花钱看病时,那就太不值得了。

2.吃番茄就能恢复好胃口

酸酸甜甜的番茄含有苹果酸和柠檬酸等有机酸,有增加胃液酸度、帮助消化、调整胃肠功能的作用。番茄含有的番茄红素和谷胱甘肽能抗癌变、增加免疫力。胃口差的人要慢慢调养,番茄的颜色鲜艳,长得也可爱,既有利于增进食欲、帮助消化,又能满足人体对营养的需求,是难得的健康开胃食材。

番茄怎么吃?

·家常罗宋汤

材料:

卷心菜100克,番茄4个,洋葱2个,土豆2个,胡萝卜1根,火腿肠2根,番茄酱100毫升,糖、盐、橄榄油、湿淀粉各适量。

做法:

- 1.将卷心菜、番茄、洋葱、土豆、胡萝卜切成小块。
- 2.在平底锅中放少许橄榄油,将洋葱和番茄放入,翻炒至变色,立刻滤油盛出。
- 3.另取锅加水,倒些橄榄油,煮卷心菜、土豆和胡萝卜。

- 4.待水开后加入洋葱、番茄、火腿肠在锅中同煮。
- 5.菜熟后转小火,加糖和盐调味,再倒入番茄酱和湿淀粉增稠即可。

听听专家怎么说:

罗宋汤浓缩了蔬菜的美味精华,深受大家喜爱。番茄和洋葱最好过油后再煮,一来比较香,二来能让营养溶解利于吸收。正宗的罗宋汤应该用牛肉,但是考虑到牛肉煮的时间长,而且胃口差的人一般不太愿意吃牛肉,就用了火腿肠,用其他肉也可以。

黄瓜

- 黄瓜的神奇营养:葫芦素C、谷胱甘肽、细纤维素
- 黄瓜最适合:长期使用电脑的上班族、爱美的人士

专家解密:

1.暗斑是怎么回事?

暗斑是皮肤黑色素颗粒分布不均导致局部出现比正常肤色深的斑点,就是色素沉积在表皮下。都说脸上有暗斑,等于年老10岁,令人痛苦不堪。为了消除脸上的暗斑,不少人不惜重金求助于各种化妆品和各种疗法,但效果不理想。其实,情绪问题是产生暗斑的主要因素之一,心情舒畅就能让人变得美丽。

2.吃黄瓜能美容养颜

黄瓜含有的葫芦素C是难得的排毒养颜物质。黄瓜之所以被称为“女人的天然美容师”,就是因为它含有较多的葫芦素C和谷胱甘肽这两种物质,可抑制黑色素的形成。黄瓜中的细纤维素可降低胆固醇,长期食用能调理肠胃功能。肠胃功能好了,人的心情自然会舒畅。因此,黄瓜是修复暗斑、恢复美丽容颜的好帮手。

黄瓜怎么吃?

·美容黄瓜奶

材料:

黄瓜1根,牛奶200毫升(或酸奶150毫升),蜂蜜1小勺。

做法:

- 1.将黄瓜洗净,去皮,切成小块。
- 2.和牛奶一起放入榨汁机中打成汁。
- 3.加入蜂蜜调味即可饮用(冬天可以用温牛奶)。

听听专家怎么说:

牛奶中富含维生素A,可以防止皮肤干燥及暗斑,使皮肤白皙有光泽。牛奶中的乳清对黑色素有消除作用,可淡化多种色素沉着引起的斑痕。蜂蜜也有消除干燥、滋润皮肤的功能。这款饮品清凉爽口,喝不下的部分还可以直接当面膜外敷半小时,有很好的美容功效。

(摘自《吃我吃我》沈红艺 著)



我跟沥川去厦门



明白,账算得挺清。”他开始叹气,“我只求上帝保佑我,以后千万不要得罪你,不然也会挨你一脚。”

我双手过去,抱住他的腰:“嗯,人家一直都很温柔嘛。就凶了这一回让你看见了。”

“一直很温柔?不会吧?第一次见你你就泼了我一身咖啡,第二次你当着我的面爬墙,第三次你袭击交警。我觉得你就是一个暴力女,实在很吓人。”

沥川虽时时谦虚地说他不懂中文,其实他的词汇量还是蛮大的,他的一番话让我哑口无言。

为了不让他继续说下去,我连忙说:“沥川,我饿了,想吃米线。”

“你不是刚吃完饺子吗?怎么这么快就饿了?”

“我担心姨妈难为你,急得都没胃口吃饭啊。以前我可是挺喜欢吃饺子的。”

“那就去LDW吧。”

“老滇味。”

“LDW。”

在老滇味吃饭要先到门边的小柜台买票。

我问沥川:“你在这里吃过吗?”

“没有,我看过广告。人家说味道很正宗。”

“过桥米线在二楼,我们就不要上去了吧。”

“上面人少,你先去找位置吧。”他到柜台前面排队。长长的队,有十多个人。

排队的人看见他拄着双拐,都说:“你不用排了,直接去柜台买就得了。”

不知是谁还加了一句:“残疾人优先。”

那些人说的是昆明话,我相信沥川听了个半懂。然而他只是一副漠然的姿态,一动不动地排在最后。

买了票我们一起上楼,找了个靠边的位置坐下来。不一会儿,服务员就端来了米线,还附送了一小盅汽锅鸡。

我问沥川:“只买了一碗,你不想吃吗?”

“已经在姨妈家吃饱了。”

“要不,你吃点凉菜?”

“太辣。”

其实,一路上和沥川一起走,男的女的都回头看他,看得他很不自在,就算现在他坐了下来,我还是能感到背后有许多打量他的目光。我不顾那汤滚烫,想快点吃完米线走人。

“别吃这么快,当心烫着。咱们今晚也没什么事儿。”他说。

好的过桥米线一要汤好,二要料新鲜,三要米线筋道。老滇味的米线果然是上好的鸡汤,我一口气喝了大半碗。

然后我说:“我喝不下了。”

“那就放这儿吧,没人逼着你喝完。”

“浪费多不好,我先去趟厕所,回来再喝。”说着,我站起来找厕所。他一把拉住我,“别去了,我帮你喝完吧。”

他把碗拉到自己面前,用瓷勺一点一点地喝,直到把汤喝完。我看着他笑了:“刚才说给你留点米线你不要,现在

剩下的汤你也喝得一干二净。”

“小秋,你去过厦门吗?”他突然说。

“没有。”

“春节一过完我得回厦门,投资方有一个重要的会非参加不可,和我一起去好不好?”

“在厦门要待多久?”

“两天。然后你回北京,我去沈阳。沈阳太冷你就别去了。”

“干吗一定要带上我,我又不是你的秘书。”

“我的女秘书人称绝代佳人,你不想认识她?”他神秘兮兮地笑着。

“你的秘书不是男的吗?”我想起那一次,是他的男秘书向我透漏了他住院的消息。

“那是工作助理。我还有个女秘书,同时兼任我的翻译。”

“你?还需要翻译?”

“真正谈业务的时候我只说英文,让我的秘书翻译,一字千金,不能出错。”

一个星期之后,我跟沥川到了厦门。这一个星期,他病了3天,发烧感冒天天在宾馆里躺着。病好之后,他拼命地干活,很快画完了3张图。

沥川带我去看了那里的工地,那是一大堆在海边的空地。

“这里要建一个很大的度假区,名叫碧水金城,投资了几个亿。我们事务所包揽了所有的建筑设计。”

(摘自《沥川往事》施定柔 著)