

生活

夏季凉拌菜保质期仅2小时

凉拌菜虽然美味,但是吃法也有讲究。用作直接生吃的黄瓜、茼蒿、生菜等在用清水洗净后,应该再用凉开水过一下;操作时要生熟食分开,要用专用的案板与刀具;必须现做现吃,应在上桌后加调料拌匀。夏天凉拌菜上桌后如果2小时内还没吃完,最好就不要再食用了。

生活百科

干海带加醋
易泡软

海带不但是含碘高的明星食物,还因为丰富的膳食纤维和胶质,具有排毒作用。可有时候,泡了很久的海带还是会发硬发干。怎样让海带软得快呢?诀窍就是在泡干海带的时候加点醋,就可以使干海带很容易被泡软。另外,对不喜欢海带腥味的人来说,放点醋还有除腥提鲜的作用。

保健新知

散养鸡蛋
并非更健康

与流行的看法相反,我国台湾的研究人员发现,花高价购买散养鸡蛋可能不会比食用普通鸡蛋更健康。科学家发现台湾的散养鸡蛋含有的某些污染物,至少是一般鸡蛋的5倍。科学家怀疑散养的鸡可能面临接触更高浓度的环境污染物的风险。

美食健康

夏日倦怠
多吃薏米

夏季,尤其是三伏天,总让人有种昏昏欲睡、食欲不振的感觉。中医认为,这主要与暑湿有关。想要祛湿,先要健脾,健脾不妨多吃薏米。

薏米,又称薏苡仁、薏仁,营养价值很高,可熬粥,也可入汤,既可充饥,又能滋补。据《本草纲目》记载,薏米具有健脾胃、强筋骨、消水肿、祛风湿、清肺热等功效,常用于治疗心脏性水肿、脾胃虚弱、慢性肠炎、肺热咳嗽、肺脓肿、脚气病、风湿痛、关节炎、小便不利等症。

建议早、晚餐多喝些薏米粥(薏米200克,泡2小时后,与党参20克,大枣50克,共煮粥),可起到健脾养胃的功效。

验方集锦

夏季体虚少眠
喝点黄芪女贞子粥

夏季,很多人会出现体虚气短、少眠乏力等症状,这时不妨喝点黄芪女贞子粥。

具体方法是:取黄芪50克,女贞子40克,薏苡仁100克。将黄芪、女贞子共放入锅内,加水适量,煎煮取汁,用此汁液与薏苡仁共煮粥食用,每日早晚各1次。

专家点评:此粥温而不燥,滋而不腻,甘淡味美,具有滋补肝肾、益气健脾、除湿的功效,同时有助于提高人体免疫力。

防晒,做无斑美女

夏日高温并且紫外线特别强烈,是色斑多发期。由于紫外线引起的皮肤问题中色斑与日晒的关系最明显,本来就有斑斑的话,太阳一晒斑斑马上加深,没有斑斑的皮肤也很容易晒出斑点。

紫外线相关性皮肤病

雀斑:紫外线照射、内分泌失调、长期压力过大及新陈代谢紊乱可促发本病。夏季由于紫外线照射可使其加重。

预防宝典:

1、户外活动时应戴上遮阳用具,涂抹防晒霜。

2、多吃西红柿。因为西红柿中含有丰富的谷胱甘肽,谷胱甘肽可抑制黑色素,从而使沉着的色素减退或消失。

黄褐斑:主要原因是紫外线照射、内分泌失调、遗传因素,此外还与氧自由基、微量元素的含量、局部微生态环境、化妆品、光毒性药物、抗癫痫药等有关。

预防宝典:

1、不要长时间在阳光下暴晒,外出时对暴露部位涂防晒霜。

2、避免服用光敏性药物,如避孕药、治疗高血压、冠心病的抗高血压药物、非甾体类消炎药、利尿剂和一些抗生素等。

高温导致的皮肤病

痱子:痱子一般可分为红痱和白痱。红痱表现为红色的疱疹,不易破溃,自觉瘙痒。白痱表现为针尖大小的水泡,疱液清澈透亮、易破裂,常见于额部、颈、胸背上部、手臂曲侧等处,一般不痒。

预防宝典:

1、通风降温,保持皮肤清洁干燥,勤扑

3、多吃新鲜水果蔬菜:如芹菜、黄花菜、黑木耳、藕、苹果、梨、西瓜等。

4、少食辛辣等刺激性食物:如咖啡、可可、葱蒜、桂皮、辣椒、花椒等。

日光性皮炎:俗称“晒斑”,其表现为暴晒后数小时内暴露部位的皮肤出现水肿性红斑,可起水泡,多伴有烧灼感、痒感或刺痛。轻者数天后皮疹逐渐消退;重者可伴有类感冒症状,如发烧、乏力、全身不适等,约一周左右即可恢复。

预防宝典:

1、避免在阳光下长时间暴晒;室外活动时,要戴遮阳帽,穿长衣衫。

2、避免光感食物,如泥螺、苋菜、芥菜、芥菜、马兰头、菠菜、莴苣、木耳、荞麦等。

3、多食新鲜果蔬,因为维生素C和B₆能阻止和减弱对紫外光的敏感,并促进黑色素的消退,且可恢复皮肤的弹性。

痱子粉,勤换衣服,衣服宜松软宽大。

2、洗澡最好用温水,少用肥皂,可选择碱性小的沐浴露,以减少刺激。

3、多吃清淡、清凉食品,如绿豆汤、冬瓜汤等;多吃新鲜蔬菜、水果。

夏季皮炎:发生于四肢伸侧,尤其是两小腿的前方,有时躯干亦可发生。

预防宝典:

1、关键是防晒、防热,外出时一定要采取防护措施。

2、少吃一些辛辣刺激的东西,多吃蔬菜水果等清凉的食物,如苦瓜、丝瓜、冬瓜、生藕、西瓜等。

3、注意室内通风、降温,穿透气性好的衣服,如棉质类衣服。



健康食谱

快手小炒 夏季下厨也快乐



爆炒鸡脆

原料:鸡脆350克,洋葱1/4个,榨菜、蒜苗、芹菜、小红椒、葱、姜、盐、鸡精、白糖、料酒、油适量。

做法:鸡脆洗净,冷水下锅,下入葱、姜、料酒,煮出浮沫后捞出,洗净切片;洋葱、榨菜、蒜苗、芹菜、小红椒全部切粒,姜切末;锅内热油七成热,放入鸡脆,大火迅速翻炒几下盛起;锅内重新热油五成热,放入姜末,中火煸出香味,下入洋葱煸干,依次下入红椒、榨菜,以中火煸干水分,下入鸡脆,加盐、鸡精、白糖调味,加入蒜苗、芹菜,迅速炒匀立即起锅。

榨菜碎米鸡

原料:鸡脯肉400克,榨菜50克,青红椒各1个,生姜、蒜、干红椒、生抽、鸡精、白糖、料酒、鸡蛋清、油适量。

做法:鸡脯肉、榨菜、青红椒全部切成

粒,生姜、蒜切碎,干红椒切节;将鸡脯肉用生抽、鸡精、白糖、料酒、鸡蛋清抓匀,放置十分钟;锅内热油六成热时倒入鸡米迅速炒散,待鸡肉发白立刻盛起;锅内热油,依次下入干红椒、榨菜、青红椒,炒至发干,倒入鸡米,调入鸡精,炒匀即可起锅。

丝瓜炒虾仁

原料:丝瓜1根,虾200克,姜片、葱段、鸡蛋清、盐、料酒、鸡精、小苏打、色拉油适量。

做法:虾去壳去虾线,用少许小苏打抓匀后,放置40分钟;取出用流水不断冲洗至虾仁发白;放入盐、料酒、鸡精和适量鸡蛋清,拌匀后倒入少许色拉油,放入冰箱腌2小时;丝瓜去皮滚刀块,锅内热油,下姜片、葱段炆锅,下虾仁炒至变色后迅速起锅;用余油将丝瓜炒变色,下少许盐,放入虾仁,迅速炒匀后即可。