



夏天吃豆胜过吃肉

6种豆各有养生特长,帮你轻松度过苦夏

看生活家
look life

炎炎夏日你是否觉得脾胃不适,毫无胃口?这时候,你最该吃上一把健脾祛湿的“养生豆”。指导专家:南方医科大学南方医院中医科副主任 周迎春

绿豆:清热解暑

绿豆味道甘甜,性寒,能清热解暑、消肿通气。绿豆皮中含大量抗氧化成分,如类黄酮、单宁、皂甙等;绿豆中还有生物碱、豆固醇以及大量膳食纤维等。因此,绿豆尤其适合夏天食用,可煮汤或熬粥,做成绿豆沙冰镇也可以;绿豆荷叶粥还可消热疮、去红肿、止痒子。

红豆:补钾消肿

红豆富含膳食纤维、钾、镁、磷、B族维生素等多种营养物质,特别能补充夏季流汗丢失的钾,心肾功能不好的人尤其适合吃红豆。红豆可清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦的功效,有利

于夏季消水肿。

而红豆的亲戚——赤小豆,利水消肿、解毒排脓作用更强。

红豆煮汤、熬粥均可,也可和绿豆一起熬煮。红豆还可与大米一起煮红豆饭,夏季以健脾为主,适宜多吃红豆、红腰豆。

毛豆:缓解疲劳

毛豆富含植物蛋白、B族维生素、植酸、低聚糖以及钾、镁、铁等微量元素,膳食纤维含量也很高。它有助控制血糖和血脂,能缓解夏季的疲惫感、补充体力,预防贫血等。

毛豆与花椒、大料等调料一起煮,是不错的下酒菜。吃不完的煮毛豆要及时放进冰箱里。

豌豆:改善情绪

夏季容易脾胃功能失调、食欲不振、拉肚子。中医认为,豌豆归脾、胃经,具有止泻痢、消痈肿、健脾胃等食疗作用。豌豆要与钙含量较高的食物搭配着吃,比如香菇炒豌豆、豌豆蘑菇小炒、豌豆牛肉粒等都不错。

蚕豆:益气健脑

夏天正是蚕豆上市之时,除了富含蛋白质、膳食纤维、钙、磷、钾、B族维生素、胡萝卜素等营养素,还含有磷脂和胆碱,有一定的增强记忆和健脑作用。

蚕豆可以用来煨炒、与鸡蛋煮汤、熬粥等。



扁豆:健脾祛湿

扁豆健脾祛湿、养胃下气,能解毒、消水肿,正好“对症”眼下气温高,湿气重的天气。

扁豆也是膳食纤维的“大户”,平时精米白面吃多了,如果有便秘上火的症状,不妨适当吃一些扁豆。

扁豆焖面、干煸扁豆、扁豆肉末都是不错的菜肴。扁豆如果煮不透,很容易食物中毒,大家在烹饪时要多焖一会。

据《生命时报》

爽口凉菜

蟹黄豆腐

1.熟咸鸭蛋的蛋黄和清分开。开小火煨蛋黄。2.出很多小泡时放内脂豆腐一盒,用铲子铲碎,放少许水。3.煮开2分钟后把蛋清放入,火腿肠青豆加入,出锅。

蒸鲫鱼

1.鲫鱼清理好,鱼背上划几刀,抹上盐。2.准备一个小碗,放味精、酱油、胡椒粉,均匀淋在鱼身上。3.切姜末、拍葱白,放在鱼身上。4.锅里放水,把鱼放在锅里蒸十分钟,出锅时倒点芝麻油即可。

凉拌三丝

1.把胡萝卜擦成丝,金针菇撕成一根一根,芹菜切条。2.金针菇和芹菜在开水里焯下。3.金针菇从锅里捞出放凉水里泡会儿,再把水挤掉。和芹菜、胡萝卜放盆里搁盐、香油、芥末油、老抽、海鲜酱油、醋、鸡精、芝麻调拌后可食用。

老醋花生

1.将花生米油炸熟。2.香菜洗净切好。3.器皿放香醋、白糖、香油、酱油、小葱调成汁。4.放炸好的花生米,再倒调好的汁拌匀,放点香菜即可。



吃了多年馒头 居然还有这么牛的吃法

拔丝馒头

1.馒头切5厘米长条,放凉开水中浸泡,吸足水分捞出。2.油7-8成热下馒头条炸。3.另取一锅,倒少许水,再倒白糖,糖和水按1:3熬制。等大泡变小泡,色泽淡黄就可以。4.倒入炸好的馒头条快速翻炒,出锅装入抹过油的盘中。

番茄沙司馒头

1.馒头切片。鸡蛋打入盘

中,加盐,少许白糖搅打均匀。

2.平底锅倒油烧至5成热,放蘸满蛋液的馒头煎至两面金黄,在馒头表面挤上番茄沙司。

黄金馒头片

1.鸡蛋打入碗中,加少许清水和盐,搅打均匀。2.馒头切片,放蛋液中,使两面都粘满蛋液。油锅烧热,下馒头片小火炸至两面金黄。

孜然馒头粒

1.馒头切丁,打一个鸡蛋,放盐和鸡精拌匀。蛋液裹上馒头。

2.锅放油,油热调中火,放馒头丁,翻炒至金黄。放孜然和芝麻翻炒出香味。放入葱花。

孜然辣汁馒头

1.鸡蛋打碗中,搅开加辣椒酱。馒头切小粒,倒蛋液中。2.锅烧热加油,晃满内壁。3.倒馒头丁,小火煎至蛋液凝固,让馒头每一面都煎黄。4.加盐,晃动炒锅,让馒头

护腰背 不妨学学猫



早起伸个懒腰:每天清晨睡醒后,趴在床上,撑开双手,伸直合拢双腿,掀起臀部,像猫拱起脊梁那样用力拱腰,再放下高翘的臀部,反复做十几次;或双膝双手跪趴在床上,双肩耸,拱背缩腹,使脊柱上拱,再后双肩放松,腰背下沉使脊柱凹下,做猫伸懒腰状。

午间“猫式”瑜伽:身体保

持跪姿,双臂向前伸展,双手撑地,慢慢吐气并拱背,腹部向内收缩,下巴尽量向内贴近胸部,将意识停留在自己容易酸痛的部位,屏住呼吸,保持以上动作10—15秒,然后仰头吸气,再屏住呼吸10—15秒后放松。

傍晚猫步走起来:踮脚走路可像猫一样无声无息,而且踮脚走路对身体有许多好处。

海苔≠紫菜 营养隔着几条街

海苔以紫菜为原料,添加了调味料及食品添加剂。这样口感比干紫菜好得多,然而钠含量迅速飙升,有的钠含量高达2000mg/100g,换算盐含量是5g/100g。以通常市售包装的海苔片为例,每一小包平均含海苔3克,

一小包可吃进钠含量60毫克,很多人一次性吃个十包左右,不经意间600毫克钠吃进肚里,大概是1.5克食盐,而成人每日食盐量不要超过6克,5岁以下孩子每天食盐建议不超过3克,而2—3岁最好不要超过2克。

支个招

缓解牙痛

取独头蒜2—3个,去皮放火炉上煨熟,趁热切开劈烫痛牙处,蒜凉后再更换热的,连续多次,牙痛症状即可缓解或消除。

豆子不生虫

贮存少量蚕豆、赤豆的容器中,放入两三头大蒜,豆子存放2—3年都不会生虫。

海货不变质

干鱼、干虾、海带等易霉变。收藏前,先将海味烘干,把剥开的大蒜瓣铺在罐子里,然后把海味放进去,盖严不要漏气,能长时间不变质。

除花盆中蚯蚓

花盆中有蚯蚓,可先用清水将花盆浇透,然后将3—4头大蒜捣烂,加水稀释后倒盆中,过一会儿,蚯蚓就会钻出土面,即可用镊子夹出。

保存酱油

在酱油瓶中放几瓣大蒜,一段时间内酱油不会坏。

花束保鲜

包裹花束时,在根茎处裹上湿透的毛巾,再用保鲜膜缠绕,可延长鲜花寿命。

微波炉热馒头

先在盘子里加点水,盖层保鲜膜,然后把馒头放在保鲜膜上加热,热出来的馒头松软可口。

“金点子”征集

日常生活中,若您有好吃好做的私房菜菜谱,或有健身、养生的妙招、金点子,欢迎您来信、来电与大家分享,我们将择优刊登。

电话:85193390(下午4时—晚8时)地址:济南市泺源大街2号大众传媒大厦26楼生活日报总编室

菜价指数

蔬菜	单价
卷心菜	1.53元/斤
油菜	1.89元/斤
芹菜	1.90元/斤
黄瓜	2.27元/斤
西红柿	2.41元/斤
土豆	1.61元/斤
芸豆	3.31元/斤

△据济南市物价局官网8月3日数据

健康妙招

仰卧有利消除眼袋

皮肤科专家表示,每晚应保持至少7—9小时睡眠。睡眠过程中,头部应高于心脏位置,防止面部浮肿,仰卧是最佳睡姿。

面部局部按摩

如果醒来时感觉眼部肿胀,最好先给脸部做局部按摩。可用软毛刷在眼下区域干刷按摩3分钟,轻柔向上刷即可。也可上床睡觉前完成。

冷藏眼罩消炎去肿

为应对急性眼睑肿胀,热敷、贴黄瓜片等传统疗法都有助于减少炎症,消除浮肿。还可将眼罩放冰箱一段时间后,取出冷敷眼部,也可快速消肿效果。

揉按耳穴保护视力

方法一:用拇指和食指对耳垂进行下拉、上提、拿捏和按揉,至耳垂皮肤发热为止。

方法二:用拇指和食指沿着耳轮由下向上,由外向里,慢慢揉捏、点压,动作宜轻柔缓慢,直至耳朵温热为止。

方法三:用拇指和食指夹住耳朵最里侧,反复上下摩擦揉揉,至耳朵发热为止。

孩子被困车内咋办

拨打救援电话
如果确定备用钥匙在短时间内无法找到,应及时拨打救援电话或联系开锁公司。

安抚孩子情绪

首先大人自身要保持镇定,然后再去安抚孩子的情绪。如果孩子大声哭闹,会使体力消耗,增加了救援难度。

引导孩子自救

如果被困孩子在3岁以上,有一定行为能力和理解能力,可一步步鼓励和引导孩子自助打开车门。前提也是要先让孩子冷静下来。

用安全办法砸开车窗

砸车窗也有技巧。首先引导孩子堵耳鼻口,以免受到惊吓,如果孩子太小,就要选择离孩子相对较远的车窗。而一般选择击碎的是驾驶座旁的玻璃,这既能确保把门打开,又有方向盘挡一下玻璃碎片,不至于溅伤孩子。据江苏新闻