



如何在家烤出一份夕阳红般的烤红薯?

寒冷的冬天里,路两边的烤红薯摊总是散发着香甜的诱惑。一口热度满满的红薯,绵绵的口感,香喷喷的,柔软了一整日的时光。但街边的红薯摊卫生问题总堪忧,不妨学着在家自制烤红薯。你只要有一台微波炉,就可以轻松搞定冬日必备烤红薯哦!

自制微波炉烤红薯

食材:

选表面光洁的椭圆形红薯。

步骤:

1、红薯刷洗后,不用擦干,保留外皮的水分,用一张锡箔纸或厨房纸巾(保鲜膜也可)将红薯包起来。

2、将包好的红薯放入微波炉内,以650瓦(或中火)火力加热4分钟左右(可根据实际红薯大小调整时间)。

3、将红薯翻个面,继续以高火加热4分钟左右,直至整个红薯熟软即可取出。

建议:

1、购买红薯时,尽量选择水分大的,吃起来会更加香甜;

2、选择细长一点的红薯,会更加容易烤透;

3、每次只烤一块红薯,受热均匀且更快,口感会更好;

4、具体烤红薯时间要根据红薯大小,适当做增减调整;

5、烘烤中途,可以检查一下红薯的生熟程度,摸一下红薯如果变软就是熟了,如果还很硬需再考上一会。

6、除红薯外,芋头、山药等根茎类食材都可用此方法烘培烘烤。

冬吃红枣 身体好

1、**红枣泡水,养肝排毒。**红枣果皮坚韧不好消化,如果整颗冲泡,很难将其有效成分完全溶出,因此最好将其掰开再冲泡。还要注意的是,新鲜的红枣不宜冲泡或煎煮。这是因为它的维生素C含量非常高,用热水煮泡会严重破坏维C。

2、**红枣泡茶,补气护嗓。**红枣炒黑后泡茶喝,可治疗胃寒、胃痛如果再加入桂圆,就是补血补气茶了,适合教师、营业员等使用嗓子频率较高的人。

3、**红枣煮蛋,补血养颜。**冬天起床困难,早饭要简单,又要有营养,用红枣加桂圆煲红糖水,到枣烂桂圆缩时,打只鸡蛋;继续用小火煨熟鸡蛋。红枣、桂圆和红糖都有补血的功效,煮出的鸡蛋很滋补。适用于血虚面色苍白、心慌心惊及贫血者食用。无病者食之,可起到养血强壮的保健作用。

4、**红枣熬粥,安神助眠。**经常失眠的人可以试试这个,好喝不贵,精神好。可用适量百合、莲子搭配红枣调理。若与小米同煮,可更好地发挥红枣安神的效用。

5、**红枣泡酒,血管通畅。**红枣在浸泡过程中,富含营养的有机物更容易在酒中溶出。对保持血管通畅有一定效果。

快手小菜——肉丝金针菇



美食达人

推荐人:孙柳 高淳起亚4S店员工

推荐理由:金针菇是一种很有营养的菇类食物,不管是炒着吃还是下火锅吃,都是一种健康食物。而且金针菇还是益智食品,味道爽滑,跟猪肉搭配在一起,营养而鲜美,操作简单,是道快手小菜呢!



主料:猪肉、金针菇等
配料:葱花、花生油、盐、酱油、料酒等

做法:

- 1、猪肉切条,放碗内加料酒酱油腌制。
- 2、金针菇洗净,去根切成段。
- 3、葱切成段,备用。
- 4、锅内放适量油,放入葱花爆香后,加入肉,翻炒。
- 5、炒至肉变色,放入金针菇。
- 6、倒入少许料酒翻炒。
- 7、加入适量盐调味,翻炒均匀即可。

小贴士:

- 1、肉用酱油料酒腌制后更加鲜嫩。
- 2、锅内太干可以洒少许水。
- 3、不要加鸡精什么的调味品,金针菇有自身的鲜味。

初冬进补前 4种食物必吃



初冬如约而至,天气逐渐寒冷,正是重滋补之时,但是想补到“胃”,得先暖胃健胃,下面来为大家推荐4种好食物。

山药健脾益胃。山药味甘、性平,可健脾益胃。适用于食欲不振的人群。山药还含有淀粉酶、多酚氧化酶等营养物质,有利于肠胃消化吸收,适于慢性胃炎、肠炎及病后虚弱者。可将山药与大米、小米、红枣等熬成杂粮粥或蒸熟后制成蓝莓山药。

甘蔗健脾祛烦。冬季干燥易上火,甘蔗具有滋阴润燥、和胃止呕的功效,比较适用于胃酸缺少之消化不良症。甘蔗汁液丰富,可以粥食入汤。明代医药学家李时珍认为甘蔗“凡蔗榕浆饮固佳,又不若咀嚼之味永也”,可见咀嚼是最好的食用方式。甘蔗性寒,脾胃虚寒的人和糖尿病人应少吃。

莲藕养胃滋阴。莲藕是东方蔬菜之王,将藕加工至熟后,其性由凉变温,虽然失去清热的性能,却对脾胃有益,有养胃滋阴、益血、止泻的功效。特别是将莲藕与排骨放在一起炖汤,还能补血健脾。

白萝卜健胃消食。白萝卜被誉为小人参,具有通气行气,健胃消食的作用。《本草纲目》中将白萝卜称为“蔬中最有利者”。凉拌萝卜丝可消食,白萝卜豆腐汤,白萝卜炖羊排则能够健脾暖胃。一般人都可食用,但胃溃疡、先兆流产等患者忌吃。此外,白萝卜切丝榨汁能够缓解吃肉过多导致的积食。

最后,为大家推荐一道汤。原料主要包括茯苓,山药,莲子和薏仁,可补脾、祛湿、利尿,名“四神汤”。“四神汤”是传统医学中著名的健脾食方,老少咸宜。除了健脾功效外,可以与枸杞搭配补肝,做汤时加入栗子,兼可补肾。煮粥时放入一点肉末,能益气提高免疫力。



高淳博爱医院

医保·新农合定点单位

妇科

专业呵护

女性健康



健康热线 025-5730 2333



医院地址 高淳区镇兴路73号(区委党校旁)

高工商广登字[2014]052号 (苏)医广[2013]第09-04-023号