



茴香：冬天最牛的绿叶菜

看生活家
look life

很多人不知道，茴香可是冬天“最厉害的绿叶菜”，这种蔬菜有很重要的药用价值，能抗癌、清血管、暖胃寒、固肾阳。

补肾升阳驱寒邪

凡绿叶蔬菜大多偏于凉性，而茴香菜却是温性的。茴香主要入肾经，直接温补肾阳。平时怕冷的人，最适合多吃茴香。外感寒邪时，吃茴香可以发散风寒。胃寒胃痛的人吃茴香能暖胃止痛，食欲不振的人吃茴香能开胃，消化不良的人吃茴香能帮助消化，情绪抑郁的人吃茴香能振奋精神。西医研究发现，这是茴香油在发挥作用。

如果你肚子有些痛，可在做菜、做汤时加点小茴香，或把小茴香加到米粥中。

茴香含有的物质还能通过阻止乳腺癌细胞生长而发挥抗癌效应。此外，茴香富含膳食纤维，可降低患肠癌风险。

茴香的种子就是我们平时所说的小茴香，是做卤菜常用的香料，五香粉里就配有小茴香。平时做菜放点小茴香，相当于吃补肾药。小茴香大补肾阳，温暖下焦，又能理气，历代医家特别推崇它治疗疝气的功效。如果突然下腹疼痛，又怕冷喜暖，马上抓一把小茴香煮水，加一点盐喝下去，就能缓解症状。

防感冒：茴香杏仁

生拌茴香菜时，加点甜杏仁，既平衡阴阳又增强茴香功效，还能预防肠胃型感冒。

甜杏仁用水煮十分钟，茴香菜切碎，加入甜杏仁，以2:1的比例放入酱油和醋拌匀就可以。拌茴香不要放糖，否则会影响功效。杏仁要用甜的，不要用

苦杏仁。苦杏仁有微毒，一般只能入药，平时不能多吃。

骨质疏松：小茴香豆腐汤

研究表明：茴香能防止骨质疏松症。

小茴香择洗干净，豆腐切块。清水烧开，加茴香、内酯豆腐，茴香快熟时，加少许盐、味精，淋几滴香油。

祛寒止痛：小茴香研末冲服

对妇女痛经，可在月经前3天用小茴香15克研末冲服，连服3日，能温经祛寒、行气止痛。

养胃暖胃：小茴香米粥

正常煮粥，白米粥、小米粥都可以，粥快熟时，加一把小茴香末，盖上盖子闷一会。



缓解胃胀气：茴香炖鲫鱼

1、鲫鱼两侧切刀口，用料酒、酱油抹匀；茴香择净，切段，干红辣椒切条。

2、锅内放油烧至八成热，放鱼，炸成金黄捞出，沥净油。

3、锅置旺火上，放底油烧热，葱段、姜片炸锅，放干红椒条、鱼、高汤、料酒、醋、酱油、白糖、精盐。

4、烧开后撇净浮沫，盖锅盖，改小火慢炖；鱼九成熟时，加茴香段，炖至熟透。据《国医名家》

大厨指导

田园土豆饼

1.土豆煮熟压成泥，胡萝卜、芦笋切丁，在开水中焯一下盛出滤干水分，把3种食材放土豆泥中，放盐、牛奶、生油、面粉，揉成团，分成几份搓圆压扁。

2.平底锅放油，放土豆饼，小火煎到两面金黄。

泡菜土豆饼

1.土豆蒸熟捣成泥，加切碎的韩式辣白菜，捏成圆饼。

2.倒少量油，加热后下入泡菜饼，中火煎至两面焦黄。

玉米土豆丝小煎饼

1.土豆削皮切丝放进碗，加玉米粒、切碎的韭菜，磕进鸡蛋，倒入面粉，放盐，搅匀。

2.电饼铛预热，刷层薄油，用小勺子把面糊盛进电饼铛，推成小饼状，盖上电饼铛盖子，翻面一次，再盖上盖子一会。

番茄土豆饼

1.土豆泥煮熟捣泥，用盐、味精、葱姜末、鸡蛋、淀粉40克，适量水搅拌均匀。挤成直径3厘米的丸子，蘸上面包渣。按成棋子形饼，锅内放油，六成热时放番茄土豆饼炸好捞出。

2.另用锅加热放油25克，放番茄酱炒熟。再放葱丁、蒜片、姜末、水150克、糖、醋、黄瓜丁调好口味。汤沸时，用10克淀粉拢芡，芡熟。加明油，淋麻油，浇在炸好的土豆饼上。

生活指导

4个诀窍摆脱皮肤起皮尴尬

妆前敷面膜拯救妆后脱皮的方法，就是在化妆前敷上含有高保湿成分的面膜，给干燥皮肤进行强效补水。或直接用浸泡过保湿化妆水或纯露的化妆棉敷脸。

橄榄油按摩：涂完护肤品上粉底前，可取适量橄榄油于手心，双手搓热使其均匀，然后在两颊等脱皮部位重点按摩。

如何除保温杯茶垢水垢

首先，茶垢的克星非小苏打莫属。因为小苏打是弱碱性，让茶垢的附着力下降，就容易从杯壁上揪下来。

水垢用什么方法去除？可在保温杯内放柠檬片和柠檬汁，加入沸腾的热水，浸泡一小时左右，再用海绵刷洗干净。没有柠檬用白醋也有相同效果。

清水无法洗净保温杯内沟

洗衣机挺脏 教你清洁4法

分开洗早晾衣：床上用品与其他衣服分开洗，内衣、袜子等最好手洗。为防细菌滋生，洗衣结束30分钟内将衣物取出。

洗完衣吹吹风：洗衣机用完后，不要马上盖盖子，让它先通风吹干后再盖。

定期清除细菌：洗衣机最好每两周清洗一次。清洗时，洗衣机放满温水，加适量专用洗

选择滋润度高的妆前打底产品和粉底：皮肤严重干燥的，应选用滋润度高的妆前打底产品和强效保湿粉底液。也可在粉底液中以1:1比例混合进保湿乳液，以拍打手法上底妆。

滋润面霜最后补救：若上完底妆皮肤还是干燥、脱皮，可用滋润面霜，用指腹温热后在干燥脱皮处按压。据《百科全书》

槽的污垢，建议用棉棒或刷子仔细清洁缝隙里的污垢。

杯盖及杯口要格外注意，且最好每天使用后都清洗，才不会积攒污垢和细菌。内壁黏附的污垢中含油脂，可用软刷蘸上洗洁精或小苏打刷洗，再用清水冲净即可。千万不要用不锈钢球或百洁布，以免刮坏内膜。据《中国妇女报》

涤剂，运转5分钟左右后关闭电源，浸泡1小时，让污渍充分被清洁下来，随后开启洗衣机，按洗涤标准模式运转一遍，之后再清水漂洗一两次，避免有些脏污可能没被水冲走。

过滤网洗一洗：过滤槽网内易积攒大量水垢、毛屑等脏渍，建议每次洗完衣服后，最好清理一下过滤网。

支个招

肉巧解冻

在冻肉表面撒上盐，然后用凉水浸泡15分钟。能快速解冻，而且切起来硬度适中，效果不错。

橙皮水清洗羊肉

先把橙皮切碎，如果能用料理机打碎最好，然后用清水浸泡半小时，过滤只留汁水，把羊肉放到橙皮水中搓洗3~5分钟，清洗完的羊肉干净而且还有一股淡淡的果香味。清洗猪肉牛肉也能达到一样的效果。

炸油巧澄清

把炸过肉、鱼的油继续倒入锅中烧热，干淀粉加水变成水淀粉，搅拌均匀后，待油温升到三四成的时候，把它徐徐倒入油中；结块的同时，一些细小的杂质就会全部附着在上面，炸到它全部上浮后，就可以捞出来了，除了杂质，油里的异味也全都吸到水淀粉里面了。

鞋子泡醋

醋是强大的除臭剂！因为醋是酸性的，而造成鞋子臭味的则是碱性。当碱性物质与醋接触，会产生中和反应，驱逐异味。若想消除运动鞋讨厌的气味，把鞋子泡在加了醋的水溶液中。比例大约是2杯醋兑上8公升水。

“金点子”征集

日常生活中，若您有好吃好做的私房菜谱，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时一晚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	0.79元/斤
油菜	1.27元/斤
芹菜	1.10元/斤
黄瓜	3.11元/斤
西红柿	2.56元/斤
土豆	1.70元/斤
芸豆	3.40元/斤

△据济南市物价局官网
12月6日数据

生活窍门

缩短冰箱化霜时间

电冰箱每次化霜需要较长时间，若打开冰箱冷冻室的小门，用电吹风向里吹热门，则可缩短化霜时间。

缓解酸痛

无论腰酸背痛还是肌肉酸痛或抽筋痉挛，都可用吹风机在酸痛处吹一吹，这和热敷时热量渗透筋骨是一样道理。

缓解腹胀

腹胀或腹泻时，用吹风机以肚脐为中心向四周扩散吹热风，几分钟后会感到腹内通畅。

让饼干香脆

饼干受潮后，失去了原有的脆松可口，可用热风吹一阵，冷却后即可松脆如新。

头发保健

每天用电吹风对头部轻轻吹热风，同时用另一只手由前至后梳理头发，再加以按摩，可改善头皮下毛细血管功能，使血液流畅，增加头皮营养。

快速干燥鞋子

用电吹风向鞋内吹上片刻，不仅会使鞋子穿起来干燥舒适还有杀灭霉菌和防脚气的作用。

键盘除尘

电脑关机状态下，用电吹风吹键盘，藏在间隙和按键下的灰尘、毛发和细屑就会被吹出来。

浴室镜面除雾

洗完澡，浴室镜面因挂满水汽而模糊，用电吹风吹头发时，可顺便吹一下镜子。

巧拔螺丝钉

用电吹风吹热螺丝钉，使其受热后膨胀，等螺丝钉冷却后就很容易拔出了。如果螺丝钉生锈，则可用碎布头沾上可乐等碳酸饮料，贴在生锈的螺丝钉上，几分钟后再拔也很容易了。

去除衣服霉味

衣服挂起来，吹风机定在冷风档，对衣服吹10~15分钟。

洁面时打开毛孔

洗脸时用吹风机远远对着脸部稍微吹拂，可使毛细孔张开，清洁更彻底。

小苏打功能太强大 不知道就太亏了

顺滑头发

头发总是毛糙出油？可试试小苏打。将小苏打粉均匀撒在头发里，吸收半分钟。按正常方法梳头发，把小苏打清理掉，即可拥有柔顺的秀发。

去除黑头

准备一个干净小碟子，在里面添加一勺小苏打和勺纯净水，稀释后用勺子搅拌均匀。把小苏打溶液涂抹在鼻头上，十分钟后用湿毛巾擦拭掉即可。坚持每周做2次。

清新口气

吃完大蒜、火锅等味重的食物，嘴里总有股异味，将一勺小苏打放到温水里，稀释后含在口中。反复漱口一分钟后，口中的异味就消失了。

柔嫩手脚

小碗中添加三勺小苏打，一勺温水，稀释后用来缓解双手粗糙效果极好。利用小苏打的粗糙度在双手间不断摩擦，三分钟后用清水冲洗就行了。这一方法也适用于柔嫩双脚。

亮白牙齿

柠檬对半切开，去里面的籽粒。在浅口碟倒适量小苏打，挤出柠檬汁，搅拌均匀，用牙刷蘸取溶液刷牙，每周刷三次。

亮甲护甲

指甲灰暗无光泽？可以将两勺小苏打和勺过氧化氢制成黏稠溶液。将溶液涂抹在双手指甲上，五分钟后用牙刷刷去，并用清水洗净。

清洁马桶

在马桶里均匀倒入适量小苏打，静置半小时，此时千万别用水冲洗。半小时后用马桶刷刷一圈，然后放水冲洗。

去除鞋臭

将小苏打均匀撒在鞋里，几小时后，将鞋里的小苏打倒出来清理干净。

清洁梳子

有些梳子上的头发很难清理干净，最好把它放在含有小苏打的水里浸泡。20分钟后将梳子取出来，用干毛巾擦干净。