

长期饮白茶 喝出健康来

茶作为中国百姓不可缺少的一种常用饮品，可见它有着不可撼动的地位，白茶有着很多的功效，但是很多人不知道它的好处。下面小编就为您介绍下喝白茶都有哪些好处？

- 1.清除口腔细菌。
中医认为，白茶有着很好的杀菌消毒能力，早上起床后喝一杯白茶，可以有效清除口腔的细菌，保护口腔健康。
- 2.清肠排毒、预防便秘。
早上一杯白茶可以促进肠道蠕动，使排便变得顺畅，有效清除宿便，排出肠道的毒素，还可以预防便秘，保护身体不被毒素所伤害。
- 3.预防感冒，咽喉肿痛。
白茶与菊花、金银花或茉莉花一起泡着喝，可清热解毒，可防治风热感冒、咽喉肿痛、痄腮等，常喝更可降火，有宁神静思的效用。
- 4.降低胆固醇。
白茶可以有效降低血液中脂肪



的含量，使血液中胆固醇的含量降低，促进血液流通顺畅。

5.解毒排毒。
在白茶茶汤中，加点苦瓜片可排毒。苦瓜中有着非常丰富的维生素C，并且不管什么季节喝苦瓜水，都有着很好的解毒排毒功效。

6.促进代谢。
白茶与苦瓜一样，性寒凉，对心、肺、胃具有清凉解渴，促进新陈代谢的作用。
白茶中矿物质元素以钾盐、磷

酸盐为主，其次为钙、镁、钛、锰、铝、微量成分有铜、锌、钠、硫、氟、硒等。

矿物质元素对增强固执、促进血红蛋白生成，促进生长发育，增强人体抵抗力均有重要作用。

氟在白茶中的含量远高于其他植物，对防治老年骨质疏松有明显效果。

白茶中的茶多糖具有降血糖、降血脂、增加冠状动脉流量。减慢心率、抗炎、抗凝血、抗血栓、抗辐射等药理作用，增强机体自我保护能力。

喝白茶时加入蜂蜜能抗疲劳。蜂蜜中含有大脑神经元所需的能量。蜂蜜中的果糖、葡萄糖可以很快被身体吸收利用，改善血液的营养状况。对经常熬夜的朋友是很有帮助的。还能修复敏感肌肤。蜂蜜中含有一定的花粉粒，经常喝的人就会对过敏恢复有不错帮助。还可以提高皮肤免疫力，防止过敏的再次发生。

白茶与蜂蜜都有消炎、祛痰、润肺、止咳的功效，枇杷蜜的止咳作用最好。

喝白茶时加入枸杞能护肝养肝。枸杞中的多糖对肝脏有着很好的保护作用，可以降低血清谷丙转氨酶，促进肝损伤的修复，使肝功能正常运行。

枸杞有很好的抗衰老功效，泡水经常喝可以延缓面部衰老，改善皱纹。枸杞所含的丰富多糖、维生素E、硒及黄酮类对皮肤抗氧化也有很好帮助。

禹艳涛



美食课堂

剁椒蒸排骨

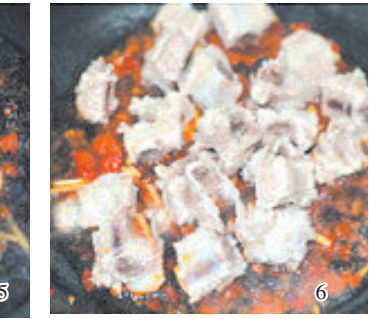
用料：
排骨350克、食盐半匙、姜1小块、生抽半匙、剁椒1匙、老干妈1匙、植物油1匙、细香葱1根。



做法：
1.新鲜的猪小排洗干净后剁成约3厘米的小段。2.锅中放适量清水，放入排骨焯去血水。



3.焯好后捞出来用流水冲干净浮沫。4.姜去皮切成丝。



5.炒锅内放少许植物油烧至五成热，放入剁椒、老干妈和姜丝爆香。6.放入焯好的排小排，翻炒均匀。



7.放少许盐和生抽调味。8.盛入盘中，上蒸锅大火蒸半个小时，想省煤气也可以用高压锅，那样的话冒气后蒸十分钟就好了。

据美食网

美味饺子馅咋做

饺子馅怎么做才好吃呢？饺子是我国的传统美食，各种各样的饺子馅受到人们的欢迎。那么，想要饺子馅更加美味好吃，有哪些窍门呢？下面为大家介绍下饺子馅的简单做法是怎样的吧。

饺子馅的做法

简单做法 把新鲜蔬菜馅剁好后，倒入小盆，加入食用油搅拌，让油把菜包裹起来，再倒入拌好的肉馅(已放足盐)，混合均匀即可。菜馅被一层油膜包裹，遇到盐分就不易脱水。用这种馅包出来的饺子，吃起来菜很鲜，又有一点菜汁的清香味。

细致做法 先把肉类剁碎，加入各种调料，然后再剁碎蔬菜。剁蔬菜时，不要放盐，以免渗出更多的水。把剁碎的蔬菜一点点地加入肉馅中，边加边搅拌，直至肉菜的比例合适为止。这样做出的饺子不失营养，又不会流汤。

便捷做法 把拌好的馅冷冻一下再包饺子，肉汤、菜汤形成凝固状态，就不易流出。

营养做法 饺子馅中加个鸡蛋，这样煮饺子时，蛋白质会凝固，减少饺子出汤。



美观做法 用挤出的蔬菜汁和面、擀饺子皮，不仅不浪费营养，饺子还很美观。

加肥肉做法 放入适量的醋，可以去油腻，去腥味。

除此之外，饺子馅的制作还有窍门哦。

做饺子馅的窍门

调馅时，如全用肉馅，要注意往肉馅里“打”水，水要慢慢加，并边加边用筷子朝一个方向搅动。馅的瘦肉多，可多放些水；肥肉多要少放水。然后再加入葱花、酱油、姜末、味精等调匀，最后才放盐。如用肉菜馅，蔬菜最好用生的，要用水烫，防止维生素流失。蔬菜剁好后如果有汤，可轻微挤一挤，以防包饺子