

女性多吃这几样 美美过春天

天气一点点暖了，春天已经向我们迈开了脚步，很多爱美的女性开始行动起来了。今天我们就为所有的女性朋友推荐几款美容养生的健康食品。

黑米 最滋补美容的主食

黑米具有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血的作用。可以帮助女性朋友促进血液循环，改善怕冷状况，尤其是针对一些手脚经常冰冷的女性尤为有效。除此之外它的微量元素和维生素特别多，如维生素A、β-胡萝卜素，烟酸等，以及丰富的硒和铁等。黑米的黑色学名为“花色苷”，具有较强的抗氧化作用，消除体内的活性氧，减少细胞受到破坏，不仅可以平衡内分泌，还可以防止衰老，减少细纹的产生。当然维生素B族及膳食纤维高于大米很多，对排除毒素和瘦腿也是相当的不错。

美食小推荐：黑米桂花粥

芹菜 蔬菜中的纤体冠军

芹菜中含丰富的多种维生素和矿物质，其中铁和胡萝卜素、钾较为丰富。芹菜对人体最大的贡献莫过于帮助降低血压和利尿消肿，另外芹菜也是一种高纤维食物，可以有效的帮助我们排出体内的油脂和垃圾，可以净化肌肤，清肠瘦身，尤其是针对体内湿气较大、水肿型肥胖女性。

美食小推荐：芹菜拌花生腐竹

西红柿 天然美白防晒霜

番茄里的番茄红素可减少紫外线对皮肤的辐射，有助于保持年轻，可以称它为天然防晒霜。此外，番茄红素除了能阻止紫外线吸收，还能阻止DNA及胶原的破坏，番茄红素还是抗氧化剂，它可清除紫外线产生的干扰细胞功能的自由基，修复暴晒后的皮肤。

当然，番茄中的维生素C、维生素A等同样非常丰富，经常食用可有助于展平新皱纹，使皮肤细嫩光滑，同时还有很不错的平衡油脂、清洁、美白与镇静效果。

美食小推荐：西红柿蛋汤、番茄酱

百合 最廉价的滋补佳品

皮肤是不是开始干燥起来？要用平价食材又要润出健康好女人，这个法宝非百合莫属了。它可谓是不焦不燥的滋阴上好食材，和人参有着齐名的滋补作用。对于白领一族的神经衰弱、记忆力下降、中气不足、阴虚肺热都有着相当不错的效果。当然，我们不要忽略了百合润肤的功效，近年来，以添加百合为天然植物配方的美肤产品也是越来越多。做点百合甜汤经常服用，虽然

不会有立竿见影的效果，但长期食用的人皮肤不干燥，皱纹减弱确是不争的事实。

美食小推荐：百合雪梨银耳甜汤

海带 排毒瘦身第一选

海带最大的好处是含有胶质和岩藻多糖，可以增进肠道蠕动，促进排便，还可带走体内的油脂和毒素，丰富的钙、铁，对于女性有其特殊的作用，它可以促进血红蛋白的生成，促进氧的输送，使皮肤光洁、红润，更令女性朋友欣喜的是海带的热量几乎为零。

美食小推荐：海带豆腐汤

红茶 春季暖胃最佳饮品

世界各地都在讲茶对健康的促进作用，也被称为七大健康饮品之一。最为推荐的是，红茶，乌龙茶及普洱。这几类茶性温，可以起到暖胃，暖宫，增加代谢等功效，当然还会帮助我们分解一些摄入的过多油脂，起到刮油的功效。喜欢吃肉的女性，不妨经常自泡一些茶饮，是一个比较科学又简单的饮食搭配。尤其是对血脂稍高的女性，经常饮用，是非常有帮助的。

美食小推荐：牛奶红茶
据《华东旅游报》



厨房小技巧

做饭加点它 味道会更好

1.炒鸡蛋：加点料酒

炒鸡蛋加料酒不但能少放油，还能让鸡蛋更加嫩滑，味道更鲜美。料酒中含有的少量酒精会让鸡蛋中的蛋白质加热后的凝固速度大大变快，鸡蛋更容易成形，并且不容易碎。另外料酒是去腥除腻的好手。

2.炒蔬菜：加淀粉

蔬菜中所含的维生素和矿物质，炒菜时尽量做到急火快炒。蔬菜煮3分钟，其中维生素C损失5%。煮10分钟损失30%。为了减少损失，烹调时可以加少量淀粉。

3.炖猪蹄：加点腐乳

炖猪蹄的时候，大多数人都喜欢用糖和酱油来上色，其实还可以加点腐乳，在去除油

腻感之外，腐乳持有的发酵酶的香气，更能增进食欲，同时还能呈现红亮的色泽。

4.煮面：加点食用油

煮面时加一些食盐，煮出来的面条爽滑劲道，而且不粘不糊不烂。除了加食盐，加上一小勺食用油也不错，不仅煮出来的面条不粘，还能防止面汤起泡沫、溢出锅。

5.炸鱼：加点牛奶

炸鱼前先把收拾好的鱼放到牛奶里泡一下，取出后裹一层干面粉，再入热油锅中炸制。这样做既能除腥，又能增强鲜味。做冻过的鱼时，汤中加些牛奶，也会使鱼的味道更鲜。

据《成都商报》

生活窍门

新铁锅“开锅养护”七步曲

- 1.准备好一块生肥猪肉。
- 2.将新铁锅锅身所有标贴去除，用流动热水洗净锅身；擦干水（特别是锅底），将锅置于灶上，中小火烘干。
- 3.生肥猪肉下锅，用厨用夹按住生肥猪肉，将其当做“肥皂”一般使用，以内圈到外圈的方式呈螺旋状在锅内壁不停地擦拭，使溢出的油脂均匀地布满整个锅面。
- 4.随着不停地擦拭，锅内溢出的融化黑猪油越来越多，“肥皂”也会变黑变小。
- 5.整锅移离灶火，倒去黑猪油，用厨用纸擦干净，热水洗净锅揩干，置锅灶火重复步骤二、三、四。
- 6.生肥猪肉表面焦硬后，可用刀将其表层片除后继续入



资料图片

锅擦拭；每擦多一轮，锅面便显得较前更干净，如此操作，直至生肥猪肉不再变黑时即可（大约反复3~4次左右）。

7.铁锅用热水冲洗干净擦干水，置于灶火上中小火烘干，用厨用纸抹上一层薄薄的植物油，“开锅养护”即大功告成。

晚综



学几道葱焖美食 葱香浓郁好下饭



1 葱香鸡翅

材料：鸡翅、油、盐、洋葱、老抽、生抽、砂糖、鸡粉、生粉、胡椒粉。

做法：

- 1.鸡翅洗净，加入老抽、生抽、砂糖、鸡粉、生粉、胡椒粉和水拌匀，腌制2小时。
- 2.洋葱洗净切块，放入油锅中煸炒出味。倒入适量的生抽，煸炒几次，铲起。
- 3.热油锅，放入鸡翅，煎至双面金黄，将洋葱倒入锅。
- 4.倒入腌制鸡翅时的酱汁，炒匀，盖锅盖，文火焖煮20分钟。
- 5.揭盖关火即可。



2 洋葱焖猪排

材料：洋葱、猪里脊、油、生抽、麻油、料酒、砂糖、葱、胡椒粉。

做法：

- 1.洋葱洗净切块，葱切段，猪里脊洗净锤松表面，再翻面用刀拍平备用。
- 2.猪里脊加入少许油、生抽、料酒、砂糖、胡椒粉、混合搅拌均匀腌2个小时。
- 3.洋葱下锅加少许生抽和砂糖，炒至透明出香味捞起。
- 4.猪里脊下锅煎熟，捞起切块再混合洋葱和少许生抽、砂糖、料酒、水混合炒均匀，焖5分钟后撒葱段和少许麻油翻炒均匀即可。



3 香辣葱焖豆腐

材料：大葱、豆腐、油、盐、泡椒、酱油、糖、鸡精。

做法：

- 1.豆腐切成片，大葱白切成大片。
- 2.锅中放油，加入豆腐片煎至金黄，然后捞出沥油。
- 3.锅中留底油，下入泡椒煸炒出红油。
- 4.下入豆腐煸炒均匀。
- 5.加入酱油、糖翻炒均匀。
- 6.倒入适量的水，烧开后转小火焖3分钟。
- 7.出锅撒上葱花即可。

晚综

绿雪芽®

中国白茶标志性品牌

漯河旗舰店

白茶始祖 传世经典

~ Lv Xue Ya ~

一年茶 三年药 七年宝

地址：海河路39号 电话：0395-3386888