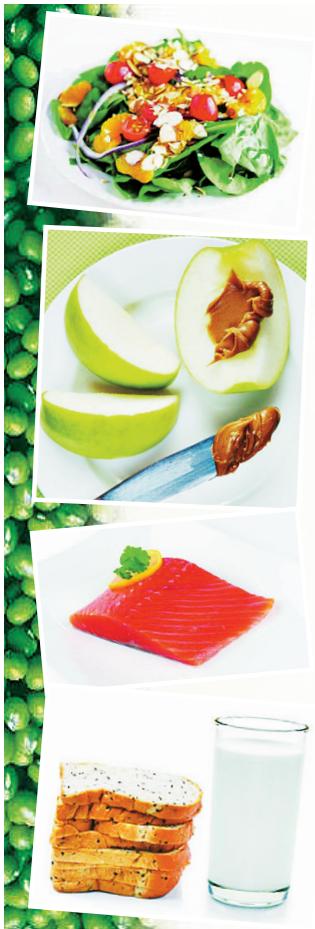


4种食物 帮你赶走坏情绪



随着生活节奏的加快,不少人吐槽“一个星期总有那么几天的心情非常差”。那么,该如何赶走坏情绪呢?很多人给出的建议是“吃”。但吃并不是漫无目的的,吃对食物才能真正摆脱坏情绪。

无精打采 来份菠菜沙拉

当你感到精神涣散,无法聚精会神的时候,医生建议:“把咖啡搁到一边,来份菠菜沙拉。”据了解,菠菜或其他富含叶绿素的绿叶蔬菜,可以很快让你打起精神。当然,土豆、全麦面包、黄豆以及蘑菇等也能起到相似作用。

脾气暴躁 试试花生酱苹果瓣

要想消除烦躁,饭和零食都要结合着吃。组合的食物使碳水化合物跟某种蛋白质或油脂一同摄入。经典的例子就是涂有花生酱的苹果瓣:苹果是健康的综合性碳水化合物的代表,而花生酱又是绝佳的油脂原料。两者结合,不仅能给你味觉上的享受,还能让你在几个小时内保持充足的体力。

焦虑不安

吃片三文鱼

如果你终日饱尝焦躁忧虑,可以考虑约位朋友一起出来吃顿午餐。边聊天吃饭,边缓解焦虑。

Omega-3脂肪酸能帮助消除焦虑不安,而三文鱼中的Omega-3脂肪酸含量非常丰富。此外,三文鱼、青鱼、沙丁鱼等冷水鱼中都含有对调节情绪很有效的Omega-3。

闷闷不乐

全麦面包配低脂牛奶

你的悲伤可能是工作或人际关系导致的,也可能与饮食中维生素D摄入不足有关。

维生素D在体内有很多职能,其中之一就是协助机体产生5-羟色胺(即血管收缩素)。5-羟色胺是一种被称为“好心情激素”的神经递质,它能让你感觉镇静、放松和快乐。

体内维生素D含量较低的人,可以多吃低脂牛奶、全麦面包和蘑菇。值得一提的是,钙和维生素D一同摄入更好吸收。 据《法制晚报》

生活窍门

南瓜品种不同如何挑选

南瓜耐久放、营养价值高、可以入菜也能做甜点,煎煮炒炸甜咸皆宜,深受人们喜爱。

不过面对不同品种的南瓜,究竟该怎么挑选才好呢?是不是制作不同料理,南瓜的选择也有差异?还有该怎么判断南瓜的好坏呢?

品种不同的南瓜特性也不相同,中国南瓜容易出水,因此不适合用来制作甜点馅料,但也因为中国南瓜的果肉比较粗,耐烹调且果肉外形能维持完整,所以用来做中式料理正合适。质地比较粉的西洋品种南瓜就适合制作甜点,但在久煮时容易破碎。

的扁球状或是文旦柚的形状,相当多样。采买的时候颜色偏黄表示成熟度高,因而甜度也高,新鲜的国产南瓜外皮会覆盖一层果粉,大小在20厘米以内肉质比较不会过老。

西洋南瓜种

西洋南瓜的特性是果肉细致,吃起来口感比较粉一些,因此拿来做甜点,或是熬煮南瓜浓汤都很棒,蒸煮起来做菜味道甘甜。因此虽然抗病性弱、也不太耐热,还是很受欢迎,是近几年从日本引进的品种,最具代表性的西洋南瓜为栗子南瓜与东升南瓜,外形大多是球形或是扁扁的圆形状。挑选西洋南瓜要看蒂头,若蒂头偏绿,成熟度就不太好,最好选择蒂头木质化,且外形漂亮的西洋南瓜。 晚综

中国南瓜种

容易栽培又耐热的中国南瓜,外观有像木瓜那般长椭圆状,也有像可爱

相关链接

南瓜西米露

材料:西谷米200克,南瓜(小)1/6个,细砂糖200克,水2碗。

做法:

1.南瓜去皮去籽,切小丁,放入蒸锅中用中火

蒸熟。

2.水煮沸,放入西谷米,以中小火煮6分钟,

加入细砂糖煮溶,熄火。

3.放入南瓜丁拌匀即可(冷藏口味更佳哦)。



中国南瓜种

西洋南瓜种



春困秋乏夏打盹 巧吃午餐不瞌睡

气温持续上升,一下子有了春暖花开的即视感。朋友圈里纷纷晒出了踏青赏花的照片,姑娘们也迫不及待地穿上了小裙子,一时间,春光无限。可同时,“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”这么一句俏皮话又被大家挂上了嘴边。除了良好的生活作息外,你还可以通过美食来预防春困。

1 越式炖牛肉



材料:牛肋条(或牛腩)450克,洋葱1颗,白萝卜1根,姜1块,八角1粒,小茴香,香菜,料酒、糖、鱼露各适量。

做法:

- 1.用沸水烫牛肋条去血水,待凉切小块备用。
- 2.将八角和小茴香放入大料滤袋中。
- 3.洋葱切碎,姜切片,萝卜去皮切块。小火先炒洋葱和姜至焦黄,再加半锅水大火烧滚。
- 4.放入牛肉块小火炖30分钟。
- 5.放入白萝卜再煮20分钟,加鱼露调味。
- 6.添加香菜装饰即可。

2 茄汁三文鱼



材料:三文鱼200克,番茄1个,生粉、生抽、盐各适量。

做法:

- 1.三文鱼切块,番茄去皮切粒。
- 2.三文鱼块用生抽、油腌一会儿。
- 3.下锅煎之前放点生粉拌匀。
- 4.热油锅放三文鱼块煎至金黄色翻另一面煎。
- 5.番茄去皮切丁。
- 7.锅里少油放番茄丁煮,边煮边用锅铲压烂番茄,放盐,糖调味,煮至浓稠,关火。
- 8.煮好的番茄汁淋在煎好的三文鱼块上即可。 晚综

延伸阅读

预防春困吃这些

香椿 香椿含有丰富的植物蛋白质,甘氨酸、谷氨酸的含量居蔬菜之冠,有助于提高神经系统兴奋性,增强人体应激能力。

大蒜 大蒜具有强大的杀菌力,能消灭侵入体内的病菌。它还有助于维生素B1的吸收,促进糖类的新陈代谢以产生能量,并缓解疲劳。

韭菜 春季养生重在养肝,此时多吃韭菜可增强人体的脾胃之气,强化肝功能。经历了一个严冬的“养精蓄锐”,韭菜的根和茎贮存了大量养分。此时的韭菜,叶似翡翠,根如白玉,脆嫩鲜美,清香馥郁。

山药 山药具有健脾益气的的作用,经常食用可提高机体的免疫力,增强巨噬细胞的吞噬作用,及时“消灭”入侵体内的细菌、病毒,让流感等传染性疾疾病“绕道而行”。因此,医生有话,平素容易出现多汗、反复感冒的气虚患者在春季更应该格外注意适度增加山药的摄入量。

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