夏季多食瓜 做合格吃瓜群众

夏季来临，“吃瓜群众”们也上线了。大家能吃的可不只是西瓜，黄瓜、苦瓜、冬瓜、丝瓜和苦瓜，都是不错的选择。

西瓜 消暑第一瓜

作为消暑神器，西瓜可以说是夏天必不可少的瓜。清爽甘甜、清热解渴。

西瓜中含有丰富的钾，能帮助调节神经，放松肌肉。另外，西瓜还有丰富的B族维生素，有助调节生物钟、保持大脑清醒的作用。

吃西瓜时，除了冰镇西瓜、榨西瓜汁等常规吃法，还能将西瓜皮连同赤小豆、绿豆煮成汤，这样更能发挥其清热去火的功效，对缓解牙龈肿痛很有好处。

黄瓜 补水第一瓜

黄瓜里面的含水量高达96.7%，可以称得上是“水做的瓜”了。同时，黄瓜还富含多种维生素和矿物质，能帮助护肤；又因为水分多、热量低，是很多减肥人士的最爱。

黄瓜的味道清新，口感生脆。黄瓜无论是在凉拌界还是火锅界，都有不可撼动的地位。大家最熟悉的莫过于“拍黄瓜”，也就是凉拌黄瓜，不管是放蒜末还是芝麻酱，黄瓜都能很好地将各种口味调和到最佳。

苦瓜 去火第一瓜

苦瓜最为知名的功效就是清热降火。因为富含苦瓜甙、带着苦味，苦瓜有利于健脾开胃，能增进食欲。苦瓜中的维生素C还能提高人体抵抗力。

苦瓜最好的吃法还是凉拌，凉拌能够很好地保留苦瓜中所含有的维生素。

常吃苦瓜能增强皮层活力，使皮肤变得细嫩健美。将鲜苦瓜捣汁或煎汤，对肝火赤目、胃脘痛、湿热痢疾，皆为辅助食疗佳品。

冬瓜 益寿第一瓜

冬瓜含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素以及矿质元素等营养成分。

冬瓜不含脂肪，膳食纤维高达0.8%，营养丰富而且结构合理。营养质量指数计算表明，冬瓜为有益健康的优质食物。饱腹感较强的冬瓜迎合了低热量饮食人群的需求，可以帮助形体健美。

此外，冬瓜做菜时最好不要放醋，因为醋会破坏冬瓜中的营养物质，降低其营养价值。

南瓜 滋补第一瓜

南瓜是一年四季都可食用的温补类食材，又因为其高纤维、低热量而受到女士的欢迎。在250克南瓜中约含有3克纤维，热量只有50千卡。

南瓜中的胡萝卜素可抗衰防皱，还可转化为对眼睛有益的维生素A。另外，吃南瓜能在一定程度上提高胰岛素水平，从而辅助降血糖。

丝瓜 养颜第一瓜

丝瓜含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及维生素B1、维生素C，还有皂甙、植物黏液、木糖胶、丝瓜苦味质、瓜氨酸等。

丝瓜中含防止皮肤老化的B族维生素、增白皮肤的维生素C等成分，能保护皮肤，消除斑块，使皮肤洁白、细嫩，是不可多得的美容佳品，故丝瓜汁有“美人水”之称。

食用丝瓜时应去皮，可凉拌、炒食、烧食、做汤食或榨汁用以食疗。丝瓜洗净切片经开水焯后，拌以香油、酱油、醋等可做成凉拌丝瓜。

丝瓜烹制时因丝瓜水汁丰富应现切现做，以免营养流失；另外，少用油，可采取勾稀芡的方式烹调，以保留香嫩爽口的特点。

此外，丝瓜还有清热化痰之功效，配上银耳百合煮汤最能滋阴润肺，适合夏天咳嗽的人。

据《法制晚报》

自制豆浆 大豆与水有最佳比例

在家自制豆浆时，需要注意一些细节，比如大豆浸泡时间、加水量等。细节把握好，磨出的豆浆味道自然好。

大豆与水的最佳重量比例是1比18。按照这个比例做出的豆浆中蛋白质含量高达8.7%，再加上脂肪和碳水化合物，它的稠厚度足以与豆腐相比。

大豆要提前10小时浸泡。大豆经过充分的浸泡才能打出口感细滑的豆浆，且出渣率低。大豆一般在室温下要浸泡十余个小时，当气温较高时，应放入冰箱或多换几次水，以避免细菌滋生。

加点蜂蜜更健康。大豆中几乎不含有淀粉和蔗糖，所以豆浆毫无甜味，但加蔗糖不利于控制血糖，喜欢甜豆浆的人不妨加点蜂蜜。蜂蜜是天然糖，且以果糖为主，甜度高，用量少，比较健康。为减少对蜂蜜中活性物质的破坏，豆浆打好后不要马上加蜂蜜，稍放凉，喝之前再加最好。

剩豆浆做成米饭。可以用剩豆浆代替水做米饭。不仅口感好，而且可以补充优质蛋白质。

豆渣炒着吃。豆浆能最大限度地保留原料中的水溶性有益成分，如水苏糖、大豆异黄酮、大豆皂甙等。但要想增加膳食纤维的摄入，就得吃豆渣，可以炒着吃，也可做成豆渣米饭。

据《江南保健报》

美食·DIY

爽口凉面让你清凉一夏

炎炎夏日，有不少人会胃口不佳，这时拌上一碗爽口的凉面，一定会让你清凉一夏。

家常凉面

材料：鲜面条，芝麻油，盐，白糖，蒜，香菜，熟花生米，醋，辣椒油，生抽。

做法：

1.煮面，面条煮熟后过凉水备用。

2.花生米去皮、切碎。

3.将所有调料放入碗里拌匀。

4.面条捞出后浇汁，放香菜段、花生碎，拌匀即可。

芝麻酱凉面

材料：鲜面条，黄瓜，胡萝卜，香葱碎，盐，白糖，生抽，色拉油，香油，芝麻酱，辣椒油。

做法：

1.黄瓜、胡萝卜切丝。色拉油烧热后爆葱油。芝麻酱用适量冷开水稀释。

2.锅中水烧开后下入面条煮开。

3.放入胡萝卜丝一起煮至面条熟，胡萝卜丝断生。

4.面条捞出后过凉水。

5.加入所有配料，拌匀即可。

蔬菜凉面

材料：鲜面条，绿豆芽，西红柿，线椒，生抽，芝麻香油，香醋，盐，油泼辣子。

做法：

1.绿豆芽洗净用开水淖至断生，捞出备用。

2.水煮沸后下入面条，煮熟后过凉水。

3.线椒切条，西红柿切条状。

4.切好的蔬菜中加入盐、生抽、香醋和油泼辣子，搅拌均匀，腌一小会儿。

5.煮好的面条装碗，再把腌好的蔬菜和汁水一起加进去，搅拌均匀即可。

晚综

小贴士

1.调料、配菜根据各自口味调整。

2.为保持凉面的劲道口感，煮至面无干心即可。

3.过凉水的面条如果不是马上食用，建议加适量熟油拌匀，防止时间过长而粘连。

品品香 PINPIN TEA | 晒白金 AGED WHITE TEA GOLD
老白茶 煮着喝
地址：黄河路与崂山路交叉口往北100米路西
福鼎白茶·漯河体验馆 电话：0395-3386888