

改掉“老一套” 新意菜肴这样做

在如今新事物快速更迭的时代，吃厌了家常饭人们对于那些“网红食物”总是趋之若鹜。

那么，在家里该如何做出既健康又有新意的菜肴呢？在此，广东省第二中医院副主任中医师黄汉超为我们推荐了以下几道菜肴。



电饭煲西红柿焖饭



舒芙蕾松饼

1 电饭锅西红柿焖饭

这道菜的食材其实很简单，就是我们常用的西红柿、火腿以及各种蔬菜，虽然只是简单的蒸煮加工，但它不仅摆盘美观，而且没有炒饭的油腻感。

食材：香菇、火腿肠、土豆、胡萝卜（可以根据自己喜爱选择食材）。

做法：首先将这些食材洗干净切成丁状，然后再准备一些豌豆和一个西红柿。将大米洗干净，然后将电饭锅底刷上一层油，放上洗干净的大米，倒入一些水（比平时煮饭的水要少）按顺序放上准备好的食材。倒入少量的生抽，盖上，按煮饭键即可。

2 水果比萨

很多人感觉比萨是西方的舶来食物，不仅热量高，也不太营养。但如果将比萨的食材做一下调整，也可以吃得健康又美味。用水果和蔬菜取代各种烟熏肉是个不错的选择。

食材：火龙果、菠萝、苹果适量，芝士适量，鸡蛋一个，面粉适量。

做法：将水果切成丁，在一个碗中打入一颗鸡蛋并倒入适量的面粉，然后在不粘锅中倒入我们刚才搅拌好的鸡蛋面糊。在鸡蛋面糊表面铺上一层芝士，然后在表面铺上一层水果丁，接着再铺上一层芝士，然后盖上锅盖，开小火焖至芝士完全融化即可。

3 舒芙蕾松饼

每到下午三四点，肚子就会有点饿，有的人会备上一些小零食来补充营养，但是小零食反而会让我们更加发胖，此时不妨做一道舒芙蕾松饼来犒劳一下这个闲暇的午后。

食材：低筋面粉35克，鸡蛋3个，酸奶、牛奶各20克，玉米油10克，玉米淀粉3克，砂糖适量。

做法：将蛋清和蛋黄分开，把酸

奶、牛奶、玉米油倒进蛋黄里，搅拌均匀。再把低筋面粉和玉米粉混合在一起，用过滤网把大颗的面粉筛掉，加入搅拌均匀的蛋黄糊里继续搅拌到没有颗粒为止。蛋清加入砂糖，打成泡沫状，再把蛋白霜倒进蛋黄糊里，融合搅拌均匀。平底锅上刷一层油，把面糊放进去，小火煮熟即可。可搭配糖霜食用。

据《老人报》



水果比萨

居家闲情

老人居室有讲究

步入老年后，家中待的时间随之变长。老人在居室中进行适当布置和装饰，有助产生积极、阳光的“暗示”，使晚年生活更舒适愉悦。

房间朝阳。老人畏冷喜阳，和煦的阳光以及充沛的日照对他们的身心健康有利。因此，老人的卧室最好设在南面或东南面，使阳光能照在床上。同时，还要注意通过调节门窗相对位置，给卧室通风。

扔掉老旧物品，避免睹物伤情。老旧物品会带来居室的拥挤，还可能让老人在怀旧里无法自拔。建议把使用率极低的旧物及时清理，让家中环境变得清爽洁净。

挂的字画内容要积极。过于意志消沉、色调单一的绘画作品或太过悲壮的诗词都不适合老人，易让人心生孤独。最好挂几幅充满生机勃勃的花鸟或风光摄影作品，也可选寓意吉祥、修身养性的字画。

色调淡雅，简洁明快。老人卧室墙面宜以高明度浅色调为主，营造柔和宁静的空间氛围。不宜过多使用黑色和灰色，否则让人产生压抑、孤独、落寞感；当然，也不宜采用过于艳丽的颜色，因为其视觉冲击力过大，可能引发情绪波动，不利于老人入睡。

据人民网

“吃喝玩乐”谈养生

□张战军

“吃喝玩乐”这四件事作为日常生活需求，也是人们追求美好生活的愿望。

社会赋予当下老年人幸福养老的保证，有丰厚的物质和多元化的休闲娱乐项目，吃喝玩乐是晚年生活的应有之义。明代医学家龚廷贤活到了92岁，其《摄养诗》就劝诫人们不要轻视“吃喝玩乐”：“惜气存精更养神，少思寡欲勿劳心。食惟半饱无兼味，酒至三分莫过频。每把戏言多取笑，常含乐意莫生嗔。炎凉变诈都休问，任我逍遥过百春。”“吃喝玩乐”虽不是人生的唯一目的，却是获得快乐人生、保证身心健康的重要途径。老年人在“吃喝玩乐”上好好做文章，即可充分享受夕阳之福，又可养生延寿。

有养生理念的老年人应在饮食习惯、品种选择、方式方法上有所讲究。首先考虑营养全面，在荤素、粗细粮、蔬菜水果上多样化配置。习惯以酒佐餐、豪饮为乐的人，应以茶、豆浆、牛奶等健康饮品代之。

饮食还应谨记“四宜”之法：“宜老”，选择适合老年人脾胃的进食方式，在营养成分上精心调理；“宜人”，食补切勿盲目从众，一定要根据自身体质选择得当，好食品不一定

适合每个人；“宜时”，自古养生讲究“天人合一”，食补或饮茶都有四季选择和早晚时辰之分，顺应自然规律，兼顾个性体质和特殊偏好会更有效；“宜量”，饮食有节制才是明智之举。

另一方面，玩乐有方有益健康，玩什么、怎么玩很重要。首先是要寻找自己真正喜欢和钟爱的事去做。龚廷贤曾指出：“读书悦心，山林逸兴，可以延年。”他常以诗书为伴或寄兴山水消遣。世人百姓所爱各异，只要心甘情愿，尽可自取所好。

其次，玩乐重在善于养心。善玩者乐在其中，要带着好心态去玩，多些童心童趣，多些闲情逸致，玩出心开意适的情绪。《摄养诗》就启示人们善玩会乐、乐观豁达，善于享受逍遥自在，颐养天年之福。另外，“任逍遥”也应有度、有戒：一是量力而行不过劳，随心所欲而不逾矩，不损健康保证尊严为前提；二是老有所畏，决不参与有风险的活动，欢乐适度，别乐极生悲；三是坚决不涉违法行为。

总之，吃喝玩乐不仅养身，更在怡心。善用者会有迥然不同的体会，在生活的方方面面尝到乐趣。“闲钓看云品香茗，小趣对棋谈风声。弄花遛鸟逗犬猫，种蔬育果益心情。”老年朋友切莫错失这份难得的夕阳之福。

相关链接

“长寿哲理”要牢记

“晚上别吃太多，否则会生病”

研究表明，如果在夜间进食过于油腻的食物，身体会更倾向于把这些热量作为脂肪存储起来，这就会导致体重增加，埋下多种健康隐患。

“每天都坚持锻炼”

随着时间的推移，任何重复性和经过深思熟虑的实践活动都会让大脑的神经连接变得越来越强壮和厚实。

“给自己制定小目标”

要为自己的生活制定切实可行的目标，实现这些小的目标之后，就会激励你去达成更大的目标。

“做什么事情都适度，态度积极”

心态会影响健康，其中包括心肺功能、睡眠模式和身体姿态等。

“家庭令人无比欢乐”

形成和巩固良好的家庭关系，有助于人们活得更健康更长寿。

“睡得香，吃得好，活得就长”

多项研究表明，睡眠对免疫功能、代谢、肌肉生长、记忆力、学习和其他生理功能起到了关键性的作用。

“参加有意思的活动”

研究显示，新体验会以奇特的方式刺激大脑，把身体暴露于新环境之中有益于新的脑细胞得到生长。晚综

这些花好看又好养



年纪大了，有了闲暇时间，不妨养养花草，既能锻炼身体，又能怡情养性。下面介绍几种适合老年朋友养的花草。

长寿花。花期长，寓意也好，象征大吉大利、长命百岁。长寿花叶片晶莹透亮，花朵稠密艳丽，极具观赏效果。长寿花与其他多肉花卉一样，体内含有较多水分，不需要大量浇水。长寿花喜欢阳光，一年四季都应放在有阳光直射的地方。注意经常调换花盆方向，使植株受光均匀。

金边虎皮兰。可净化空气，宜观赏。一般来说，每星期浇2次水，冬季1周1次即可。金边虎皮兰宜放在阳光直射处，但忌强光，夏季要适当遮阴。注意为其叶片保持清洁，可用喷壶经常喷洗。

茉莉花。叶色翠绿，终年不凋，夏、秋季节开花，色如玉、香浓郁，有“天下第一香”美称，非常适合老人观赏。茉莉花对光照要求较严格，在阳光充足和气温高的环境下叶子碧绿，不耐干旱，不耐瘠薄，怕潮湿，忌积水，喜欢疏松、肥沃而富含有机质的微酸性沙质壤土。盆土偏碱性会造成叶子发黄。当叶子发黄时，可每5~7天施1次稀薄矾肥水。

晚综