



吃肉不如吃豆,何况春天的鲜豆又嫩又香,也是营养品质最佳的时期。鲜豆类除了蛋白质在蔬菜中是领头羊外,还富含各种维生素、矿物质和膳食纤维,是低脂高营养的好食材。

豌豆护眼效果佳

豌豆是应季蔬菜,颗粒圆润鲜绿,十分好看。豌豆可不是只以外貌取胜,它含有丰富的维生素A,有护眼的食疗功效;另外,其维生素



C含量比干豆要高得多,好吃又有助于提高免疫力。

整天对着电脑的上班族可以来个护眼大餐,将豌豆、胡萝卜和玉米一起炒着吃,不仅色鲜味美,而且营养丰富,能有效缓解眼睛干涩不适。小孩和老人也可以吃,营养丰富,也很好消化。

○豌豆焖饭 米饭快煮好时加入洗净的豌豆,搅匀后继续烹煮。煮好后再加入洋葱

丝、熟的瘦肉粒,盖上盖再焖一会儿即可。这时大米中谷类蛋白、豌豆中的豆类蛋白和瘦肉中的动物蛋白互补,营养全面,适合白领和学生人群吃。

在选豌豆时,要选深绿色、有光泽的新鲜豆子,掐一下,嫩的有水流出的,老的则硬硬的。

蚕豆煮汤鲜又香

蚕豆味甘、性平,健脾养胃,还含有丰富的锌、磷脂和胆石碱,具有健脑作用,尤其适合脑力工作者食用。

蚕豆不宜生吃,可以炒菜、熬粥。

○蚕豆粉丝蛋汤 将热锅上油,油热后下姜末,再倒入洗净的蚕豆炒至变色出香味,加适量清水,烧开后,下泡好的粉丝。待蚕豆米和粉丝都煮到烂熟时,冲入打散的鸡蛋,出锅前加少量盐,我还喜欢加点白胡椒粉和葱花,

提味的作用很好。

购买时,挑选粒大饱满、无发黑、无蛀虫的,这样吃起来才鲜嫩。在家烹制蚕豆时一定要煮透,防止食物中毒,而且一次也不要多吃,容易引起腹胀。注意有些人对蚕豆过敏,会引起蚕豆病(急性溶血性疾病),这类人群要禁食。

荷兰豆沙拉爽口

春天的荷兰豆格外脆嫩新鲜。荷兰豆与豌豆、蚕豆不同,我们主要吃它的豆荚,豆荚中含有的B族维生素和维生素C都是水溶性维生素,高温烹调容易流失。

○荷兰豆沙拉 将荷兰豆洗净切成段,快速焯一下后和红、绿甜椒以及自己爱吃的水果一起做成蔬果沙拉,颜色丰富,吃起来也清爽极了,而且还有祛火补水、美容亮肤的功效。

除了富含维生素外,荷兰豆中还含有丰富的膳食纤维,能降低胆固醇,促进大肠蠕动,能清肠通便。选购荷兰豆时,要选色深光亮,用手捏一捏豆荚内的豆子是否大小均匀。荷兰豆不宜保存,最好现买现吃。

(古丽)

春困吃1种东西可提神

春季是个让人又爱又恨的季节,万物复苏、生机盎然,然而“春困”让不少人烦恼不已,如此生机勃勃的季节为何提不起精神来?如何赶走“春困”?专家指出,春季的合理饮食尤为为重要,而百合是消除“春困”不可多得的良药。

百合的功效与作用

一直以来,百合的青睐者不少,百合不仅仅是一种美味的食物,而且还是一味不可多得的良药。百合的营养价值非常高,经常吃的话可以提神润肺,赶走“春困”,还可以治疗失眠。女人多吃它会加快皮肤细胞的新陈代谢,可以起到美容养颜的作用。

百合主要含生物素、秋水碱等多种生物碱和营养物质,有良好的营养滋补之功,特别是对病后体弱、神经衰弱等症大有裨益。食用百合,有助安稳改善,解温润燥。常食有润肺、清心、调中之效,可止咳、止血、开胃、安神。

推荐食谱:西芹百合

这道菜关键是用橄榄油,这样才不会破坏食材的营养成分。为了体现蔬菜本身的清香,建议少放盐。

1.将百合去黑根,掰成小瓣状,如果小瓣边缘有黑边的话,用刀去除黑边。用清水洗净,浸泡在水中。

2.西芹用刮皮刀将其表皮的老筋去掉,略切斜刀,切成象眼段。

3.锅中烧开水,水沸后将鲜百合倒入略炒一下捞出,沥水,而后锅中倒入几滴色拉油和适量的盐、鸡粉,将西芹放入焯一分半钟即可。

4.炒锅烧热,倒入色拉油,油温6成热强一点的时候,将西芹、鲜百合依次倒入锅中翻炒片刻即可。

(田军)

春天补水 办公室常备三种茶

人每天要喝足量的水,这对于许多人来说挺不容易。很多专家有自己独特的“花样茶”喝法,补水、保健一举两得,让我们来看看。

降血压山楂配决明

北京朝阳医院副院长沈雁英:老祖宗给我们留下了很多好的“水伴侣”,我的办公桌上是少不了枸杞、胖大海和山楂的。枸杞水是大家都知道的,明目、强身健体,不过18岁以下的人不要多喝。胖大海是护嗓之宝,喝完后效果就挺明显,但一次不能连续喝超过一个月。趁着这个空当,我喜欢喝山楂茶,它有降血脂和软化血管的作用。如果是鲜果的

话,每天2~3个,对半剖开,泡在开水中。如果是干品,每天4~5片泡开水喝即可。如果山楂茶中配以可降压的决明子,抗氧化的何首乌,效果就更好了。

口干自制米茶

解放军309医院营养科主任张晔:不同的“茶”有不同的作用,很多人弄不明白,其实最主要的就是这几种情况:当皮肤干燥无光时,可以喝一段时间的柠檬水;便秘者可喝些蜂蜜水;如果总觉得口干,可坚持喝一些米茶。米茶的做法是,将小米炒熟,取适量放入杯中加开水浸泡15分钟左右就可以当茶饮了。心情不好时,可选择玫瑰花泡水喝;上火时选点

儿绿茶或菊花泡水喝。我喝水的习惯是,不只喝一种茶,多种茶换着喝,但不管喝哪种茶,每天都要喝800毫升左右的白开水。

用嗓子多喝紫苏茶

资深德语翻译马玉玲:德国人喝茶很讲究,除了红茶和普洱茶外,还很重视茶的食疗作用。比如在售卖茶的摊点,就分有开胃养颜的干花儿茶、水果茶(包括苹果茶、梨茶、草莓茶、香蕉茶和山楂茶等);能防病的功能茶,如助眠茶、助消化茶、止咳茶等。我说话较多,经常喝紫苏茶,茶袋包装上就写着对咽炎有效。饮用方法一栏写着:开水浸泡6分钟后饮用。有次我感冒,发高烧,房东就给我送来了一碗草莓水,半斤草莓加杯水,烧开,改小火再煮5分钟,喝后出了很多汗,体温也恢复正常了。

(王月明)

块,小火炖20分钟,出锅前加少量葱段和盐就好了。奶白色的汤,味道清香怡人,吃着也不腻。

哈密瓜煲汤清热解渴

哈密瓜的口感可是顶呱呱,香甜得很,被称为瓜中之王。哈密瓜果肉黄灿灿的,富含β-胡萝卜素,被人体吸收后转化为维生素A,能帮助保持皮肤与器官内脏黏膜的健康,对缓解眼睛干涩也有一定作用。而且,哈密瓜还是一种高钾低钠的水果,能起到辅助降压的作用。

哈密瓜味甘性凉,具有止渴除烦、利小便以及治口鼻疮的功效。哈密瓜口感好,可削皮直接吃,但因为其性凉,春天不宜多吃,一般煲甜汤时放一些,这样既能中和其寒凉性,而且清甜的味道会融入汤中,味道非常好,美味又养颜。哈密瓜含糖量较高,一次不宜超过200克,尤其是糖尿病人应少吃。另外,哈密瓜性寒,肠胃功能弱的人群不宜多吃。

(陶乔)

春天吃瓜解烦躁

水分足,味清香,春天吃瓜解烦躁。不论是蔬菜瓜还是水果瓜,都是补营养、祛燥热的好食物,跟着营养专家学吃瓜,美味营养顶呱呱。

佛手三丝清甜爽脆

佛手瓜皮或绿或白,表面凹凸不平,看着样子不好看,但切开一看,果肉洁白如玉,清爽宜人,口感也细腻清爽,是名副其实的好瓜。

佛手瓜样子看着有点像鸭梨,清炒着吃也是水分很足,脆嫩清香。佛手瓜是种高钾低钠的健康蔬菜,经常适量食用能够利尿排钠,有辅助降血压的作用。

○佛手三丝

将佛手瓜、胡萝卜、荷兰豆切丝放入开水中快速焯一下,然后捞出后过一下

凉水,再把调好的料汁儿浇在上面即可,颜色好看,营养丰富。佛手瓜味道清香,味道较重的调料会伤到它清新的本质,所以烹饪要以清淡为主。

青木瓜炖鱼滋润肌肤

清甜、软滑、多汁的木瓜是皮肤的首选“解燥剂”,其肉色鲜红,含有大量β-胡萝卜素和维生素C,能抵抗氧化损伤为皮肤的损害润肤养颜。而且,木瓜中的木瓜蛋白酶能够促进蛋白质、糖类以及脂肪分解,能促进肌肤代谢,维持明亮清新。

○青木瓜鲫鱼汤

油热后放一点姜片,出香味后把鲫鱼放进去用小火煎一下(两面呈淡黄色即可),然后加水转大火煮开后下青木瓜

前几天,我们带着孩子和老妈回娘家过周末。娘家在东塔塔埠,农家小院一角还保留着一口地锅。为了重现儿时经典的美味,我决定给子露一手:

农家柴火地锅排骨炖土豆

材料:

排骨切成段、土豆切滚刀块、葱、姜、蒜、花椒。

做法:

- 1.将排骨用水焯一下,去一下血丝。
- 2.油热后放入干辣椒、花椒、葱花炸香,然后加入排骨翻炒。
- 3.翻炒几下后放入酱油,依个人爱好。
- 4.排骨翻炒十分钟加入水,要没过排骨,改小火炖。
- 5.把土豆也加入锅内。

肉在遇到急剧的高热,肉质会变硬,不易煮烂。由于柴火的温度低于煤气的温度,所以用柴火炖出来的排骨味道非常独特。



姓名:范斌
职业:公务员
爱好:看书,乒乓球,台球

美食秀

等着您来秀!

没有年龄、性别、职业、人数、菜品任何限制,无论你是谁,只要你“爱生活,爱美食”,有拿手的美味,就能来展示。

参与者发送邮件至 1684551679@qq.com,备注姓名(昵称)和美食的制作过程(电子版)及本人与美食的合照。

《新视听》期待更多读者在这里一展厨艺,分享快乐!