

这四种食物 让你照顾好身体器官

□多思味

舌尖上的
小知识

为了实现营养均衡,记得每天都要吃各种各样的水果、蔬菜、全谷物、蛋白质和健康脂肪。适量摄入,选择健康的烹饪方式,让营养最大化。以下四种食物比较推荐,可以照顾到身体各个器官。

胃——多吃南瓜

推荐食谱:南瓜沙拉

食材:南瓜、鸡蛋、大虾、鸡胸肉。

做法:

- 1.把南瓜上锅蒸20分钟,第10分钟的时候把鸡蛋放进去一起蒸。
- 2.蒸熟之后拿出来,放到大碗里捣成泥。放点黄瓜,再放入爱吃的大虾、鸡胸肉都行。
- 3.最后放两勺美乃滋和一勺黄芥末酱,想减脂的可以换成低脂版。再加一点黑胡椒,拌匀就可以吃啦!



肺——多吃梨

推荐食谱:冰糖雪梨

食材:雪梨、银耳、冰糖、枸杞。

做法:

- 1.银耳提前放冷水浸泡3-4小时,泡软。
- 2.把梨洗净,切掉顶部,留着做小盖子,再切掉梨子的底部,稳固“底座”,再用小勺挖空中间的梨肉,预留梨底部约1厘米的厚度。
- 3.把挖空的梨中间,放入银耳、冰糖、梨肉,加适量的清水,撒上枸杞。放入蒸锅中,给梨盖上之前切下来的顶部小盖子,中火隔水蒸50分钟,让雪梨的甜味和营养慢慢释放出来即可。
- 4.时间到了就可以关火出锅啦!一款清甜可口的冰糖雪梨就做好啦!雪梨的肉质在蒸熟后变得柔软多汁,与冰糖的甜蜜相互渗透,不仅口感鲜美,还有助于润肺止咳、清热去火。



眼睛——多吃胡萝卜

推荐食谱:鱼香肉丝

食材:胡萝卜、青椒、木耳、里脊肉、十三香、料酒、生抽、味精。

做法:

- 1.多半条小里脊切肉丝,加入小半勺十三香、一勺料酒、两勺生抽、一勺松茸味精(普通味精鸡精都可以)、两勺陈醋、两勺糖。
- 2.用手抓匀后,加入两大勺淀粉,抓匀后再少加一点水,再使劲抓匀,把水抓紧去,加水是为了让肉吃起来更嫩。
- 3.最后加入两勺油抓匀,多抓一会儿,用油封住刚才的各种调料,然后就可以放那腌制了,大概备下边菜的时间就腌制好了,大概十来分钟就可以了。
- 4.胡萝卜去皮擦丝,青椒去弦切丝,能吃辣的可以不去弦,泡发的木耳焯水后切丝,蒜切成蒜末。
- 5.热锅凉油,下蒜末炒香,别炒糊了,然后放肉,快速翻动,避免粘锅,肉变色了,差不多炒七八分熟了,加入胡萝卜丝、青椒丝,把胡萝卜丝、青椒丝炒软一点,加入刚才调好的酱汁,中小火翻炒,木耳一定最后下,要不木耳受热会崩得到处都是,最后少加小半勺盐。
- 6.可根据目前的菜的状态,如果爱吃汤多一点的,可以少加点水翻炒,然后尝尝味道,淡了就加点盐,给孩子吃就不用做那么咸,因为腌制肉的时候,已经有咸淡了,最后尝尝味道,不甜就加糖,不酸就加醋,可以根据自己家的口味调整。



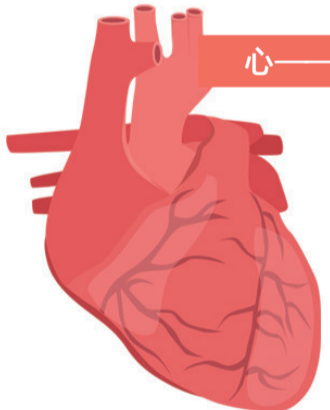
心——多吃坚果

推荐食谱:坚果炒鳀鱼

食材:鳀鱼50克、坚果适量、白芝麻适量、酱汁、酱油3-4小勺、低聚糖1勺。

做法:

1. 酱油3-4勺、低聚糖1勺、少许水,搅拌均匀备用,准备一些坚果。
2. 把鳀鱼倒入平底锅内不断小火煸炒,炒至鳀鱼微微变色后盛出;
3. 酱汁倒入平底锅中,小火熬煮,等酱汁开始冒泡时倒入炒好的鳀鱼和坚果,小火翻炒,确保将鳀鱼裹上酱汁;最后撒上白芝麻,翻炒均匀即可出锅。



长期吃素 为何会加重脂肪肝?

□工人日报

提到脂肪肝,人们通常会认为其与吃得油腻、吃的肉多有关,但其实吃素也是引起脂肪肝的原因之一。那么,脂肪肝到底是怎么回事,又该如何预防呢?

正常人肝脏内都含有少量的脂肪,如甘油三酯、磷脂、糖脂和胆固醇等,重量约为肝重量的3%—5%。当脂肪含量超过10%,即为轻度脂肪肝;10%—25%为中度脂肪肝;25%—50%为重度脂肪肝。

肥胖导致的脂肪肝我们可以称之为营养过剩型脂肪肝,因饮食过量导致机体能量摄入过剩而产生。过剩的营养物质会转化为脂肪储存起来,所以,肥胖患者容易得脂肪肝。比如,深受人们喜爱的炸鸡、薯片、爆米花、奶茶、蛋糕、巧克力等食物,都容易转化为甘油三酯储存在肝脏内,导致脂肪肝。

光吃素就不会患脂肪肝吗?其实不是。不是只有吃肉多才会导致脂肪肝,即使光吃素也可能导致脂肪肝。长期营养不良、缺少蛋白质摄入可以导致营养缺乏型脂肪肝,这是为什么呢?

首先,长期素食者,很可能由于营养不均衡,导致体内蛋白质缺乏,而肝脏将脂肪运输走是需要蛋白质帮助的,因此就会造成转运脂肪发生障碍,使脂肪在肝内堆积。

其次,相较于那些每餐大鱼大肉的人,素食者往往更容易感到饥饿,人体的消化系统就会刺激机体吃更多的白米饭、面包、饼干等碳水化合物来增加饱腹感。它们虽不是肉类,但热量可不少,而且碳水化合物是可以转变为脂肪储存在肝脏内的,并不是吃脂肪才会导致脂肪肝。

如何正确缓解脂肪肝呢?第一,改变饮食模式,但不能盲目减重。健康的饮食要求每天均衡摄入多种食物,为机体提供所需的各种营养素,包括谷薯类、蔬菜类、水果类、肉类、蛋类、奶类、豆类及其制品、油脂等。第二,日常饮食要做到“三减三少”,“三减”即减少在外就餐频率,减少食用加工肉类及其制品,减少红肉的摄入;“三少”即做饭时要注意少油、少盐、少糖。第三,适量运动,养成良好的生活习惯。日常生活中,人们要避免久坐不动,可以通过有氧运动消耗体内多余脂肪,如做瑜伽、游泳、慢跑、快走、骑行等。

最in菜单

教你两个技巧 让你做的萝卜干香辣脆爽

□素菜大全

在众多的腌制小菜中,萝卜干以其独特的香辣脆爽口感,深受众多食客的喜爱。然而,不少人在家自制萝卜干时,常常会遇到萝卜干不脆不入味的问题,让人备感苦恼。教你两个技巧,让你的萝卜干香辣脆爽,放半年都不坏!

准备食材:绿萝卜、干辣椒面、十三香、盐、白糖、熟芝麻。

做法:1.选择绿皮的水果萝卜,先好好清洗一下,去头去尾,萝卜皮不要去掉,再切成和手指一样粗细的长条,做这

个要根据自己手指的粗细来衡量就可以了。

2.全部切好以后,把它们平铺开,放到通风或者有阳光的地方晾晒,每天记得翻动,不要晒得太干,还有一些软度就可以。

3.最后用水淘洗一遍,洗去表面的灰尘,再晾晒2个小时,晾干表面的水分就可以,着急吃的话可以用吹风机吹干,这样容易存放不会坏。

4.五斤绿萝卜晾好以后,里面加入60

克干辣椒面、30克十三香、30克盐巴、40克白糖、一把熟芝麻,最后抓拌均匀,用手使劲抓揉,晾晒半干的萝卜更容易吸收各种调料的味。

5.抓匀以后,准备一个干净没有生水生油的容器,把萝卜全部放进来,盆子里剩的调味也可以撒在表面,存放半年都不会坏。

6.吃的时候用干净的筷子夹出来,放上一小勺香油增香,简单调拌一下,这味道简直绝了。