

## 健康食谱

## 全天候对抗压力

压力、紧张随时随地在改变人的身体,破坏人的情绪,久而久之也损害了人的健康。如果能跟随生物钟来为身体补充适当的食物,那么消除身心压力和紧张情绪其实是一件非常简单的事。

7时:上班塞车30分钟。

食谱:咖啡牛奶和饼干

饼干所含的碳水化合物能提供能量,牛奶所含的蛋白质有助于人们恢复心理平衡,饼干的香味还能令人身心放松。上班族都应在随身的包中携带这两种食品,以消除塞车时产生的烦躁情绪。

10时:电脑突然死机,你刚处理的文件没来得及保存丢失了!

食谱:牛奶,但不含糖

身心紧张使血液中复合胺水平下降,而这种物质对保持心情安宁尤为重要。荷兰科学家发现,牛奶中富含的乳清蛋白有助于血液中的氨基酸值增高43%,而氨基酸是合成血液中复合胺的基石。

12时30分:忙碌了一个上午,几乎没有时间休息。

食谱:蔬菜沙拉

绿色蔬菜制成的沙拉能提供丰富的维生素B族,而维生素B族是合成人体内生产幸福感觉必不可少的养分。

16时:注意力下降。

食谱:核桃仁巧克力

巧克力释放让你感觉幸福的内啡肽,而核桃仁蛋白则能提高你的注意力。

20时30分:老公因你加班晚归而嘟嘟囔囔,原定的“节目”可能告吹。

食谱:鲑鱼

一项研究报告显示,鲑鱼含有丰富的Omega-3,能将你的烦恼情绪降低20%。

22时:你喜爱的球队0:1落后。

食谱:水果

你喜欢的球队比赛失利导致你身体里的肾上腺素分泌降低,坏情绪爆发,此时的你急需糖果来消除恶劣的情绪。你可以切一个橙子吃,它能分散你对比赛结果的不满情绪。

23时:母亲打来电话说,你申请的奖学金已经得到批准,想到不久就能出国留学,令你异常兴奋,难以入睡。

食谱:牛奶混合燕麦片糊加香蕉

由于过度兴奋,令你身体的睡眠激素——褪黑素大量缺乏。除了香蕉外,燕麦片是属于为数不多的能提供褪黑素的食物之一。

太平



## 好丝百叶

主料:生牛百叶750克、水发玉兰片50克  
辅料:湿淀粉15克、味精1克、干辣椒末1.5克、精盐3克、牛清汤50克、芝麻渍2.5克、葱段10克、熟茶油100克、黄醋20克

制作:

- 1.将生牛百叶分割成5块,放入桶内,倒入沸水浸没,用木棍不停地搅动3分钟;
- 2.捞出放在案板上,用力搓去上面的黑膜,用清水漂洗干净;
- 3.下冷水锅煮1小时,至七成烂捞出;
- 4.将牛百叶逐块平铺在案板上,剔去外壁,切成约5厘米长的细丝盛入碗中;
- 5.用黄醋10克、精盐1克拌匀,用力抓揉去掉腥味,然后用冷水漂洗干净,挤干水分;
- 6.玉兰片切成4厘米长的段;
- 7.加牛清汤、味精、芝麻油、黄醋10克、葱段和湿淀粉兑成汁;
- 8.炒锅置旺火上,放入茶油,烧至八成热;
- 9.把玉兰片丝和干辣椒末下锅炒几下,随下牛百叶丝、精盐2克炒香,倒入调好的汁,快炒几下,出锅即成。

易丁

冬补是中国古老的养生之道。男人,一个庞大的整日在职场打拼、透支生命的人群,更应成为冬补的目标人群。但是,冬补也有许多讲究,且根据男士们不同的体质与工作规律,更会细分出不同的进补方式。

肾虚:根据我国传统的中医理论,女性滋补主要在于滋阴补血,男性滋补则以补肾为主。因此,补肾依旧是男性冬补的重头戏。

营养均衡的基础上多喝山药粥、大枣粥和鲫鱼汤、鲤鱼汤。条件允许的话还可以加入红枣、枸杞等滋补类食物,效果更好。

肠胃不好:冬季节假日比较多,男性容易暴饮暴食,加重胃病。对于胃不好的男性,平日进补时应该多吃一些容易消化的食物,少吃多餐。玉米、莲子等食物富含淀粉,有利于肠胃消化,还可以补胃气,可以多加摄入。萝卜、山楂

## 男士冬季进补 要按需进食

进补方案:对于这类男性,冬季进补时应该多吃鱼、虾、牡蛎和韭菜等食品。这类食品富含牛磺酸、精氨酸和锌,对男性的肾功能能起到很好的作用。另外,各种鱼类、动物的鞭和甲鱼也是补肾的最佳选择。

脾虚:对于脾虚的男性,在冬季进补时应该多吃山药、大枣一类富含淀粉、容易吸收的食品,在肉类的摄入上应该选择细纤维的鱼肉为主。

进补方案:在保证每日

有顺气的作用,淡茶有解脂去腻的作用,经常出现肠胀气现象的男性可多食用。

进补方案:胃不好的男性在进补时应该遵循清淡、易消化、各类营养均衡摄入的原则,忌大鱼大肉,暴饮暴食,加重肠胃负担。在日常饮食上可以多喝玉米粥和莲子羹,在肉类的摄入上,肉丸子、肉汤汁容易消化,又能保持肉类原有的营养,很适合消化能力差、胃气不足的男性进补。

小十



## 红烧浮皮

原材料:

干猪皮100克、冬菇10克、红椒1只、生姜、葱各10克。

调味料:

花生油30克、盐10克、味精12克、白糖3克、蚝油10克、老抽王3克、湿生粉适量、清水汤50克、麻油5克。

制作过程:

- 1.干猪皮用凉水浸泡透,切块,冬菇、红椒、生姜全都切片,葱切段。
- 2.猪皮加清汤,蚝油用小火烧至入味捞起待用。
- 3.烧锅下油,放入姜、猪皮、清汤、盐、味精、白糖、油、老抽王、红椒片、葱段烧熟入味时,用湿生粉打芡,淋入麻油即成。

易丁



## 怎样合理食用橄榄油

随着健康意识的增强,市民从生活细节中变得关注健康,其中一个表现就是对食用油的选择。以往很多家庭在选择食用油时,偏向于追求口感和油脂风味,而现在则追求营养、健康。橄榄油就是其中的一种。

橄榄油分初榨与精炼

据介绍,橄榄油是由新鲜的橄榄果实直接冷榨而成,保留了天然的营养成分,气味清香,颜色呈黄绿色。橄榄油中所含的油酸、亚油酸以及亚麻油酸的比例比较适合人体的消化吸收,这是其他植物油所不具备的。

橄榄油可分为两大类,一类是初榨橄榄油,在榨油过程中没有经过化学处理,味道芳香醇正,适合做凉拌菜,亦可以直接食用。另一类是精炼橄榄油,主要是指酸度超过3.9%的初榨橄榄油精炼后所得到的油,颜色比初榨油要深一些,而且比较浑浊,不能直接食用。

不能长期食用一种油

橄榄油运用在菜肴时,风味确实与众不同,在西餐中被广泛运用。特级是初榨的橄榄油最适合用来拌、腌、泡等冷菜的制作。

专家提醒市民,橄榄油好处虽多,但不宜长期食用,应该多种油品搭配食用,一般搭配两种以上的天然植物油能使营养更加均匀。橄榄油、葵花子油等都是不错的搭配选择。

陈丽莉 张年



## 沙锅豆腐

主料:嫩豆腐150克  
辅料:胡萝卜50克、菜心100克、腐竹、水发粉丝100克

制作:

- 1.豆腐切块焯水后捞出,粉丝、腐竹泡发,胡萝卜切块;
- 2.沙锅内放入粉丝、腐竹、胡萝卜,再放入豆腐,加鸡清汤,调好味后大火烧开,小火煨至入味,淋香油即成。

易丁

