

# 节后养生



## 最好先调理肠胃

春节因熬夜打麻将、暴饮暴食、作息不规律……加重了身体负担。上班了,很多人开始出现各种年后综合征,如失眠、肠胃不适、感冒、咽喉上火、全身酸痛等。因此,我们要学会摆脱这些病症,开始正常生活。

据了解,在所有年后综合征中,肠胃问题是人们最大的困扰。一方面大鱼大肉、开怀畅饮,让肠胃大受刺激。另一方面晚睡晚起、饮食不规律,让肠胃饱经摧残,使很多人在年后出现各种肠胃问题,如消化不良、腹胀恶心、神经性厌食等。营养学家提醒大家,春节后人们首先要调养肠胃,通过饮食让身体尽快恢复状态。

节后最好多喝粥和汤,蔬菜可以做成粥,这样不仅能补充纤维素,而且利于排毒。

### 节后食谱

主食:粗粮和蔬菜调养肠胃  
营养专家建议,节后几天要

## 巧妇手册

### 大芥烧鱼腩

原料:大芥 15 克、鲜鱼腩(鱼腹部的肉)100 克、枸杞 5 克、生姜 10 克、葱 10 克和 1 个红辣椒。

辅料:花生油 15 克、盐 5 克、味精 5 克、绍酒 10 克、麻油 5 克、白糖 1 克和少许胡椒粉。  
做法:1.大芥切成大块,鱼腩切成块,红辣椒切成片,枸杞泡洗干净,生姜去皮切片,葱切成段。

2.烧一锅水,待水开后下入大芥,用大火煮去其的苦味,晾干备用。

3.重新烧锅入油,放入生姜片,鱼腩用小火煎透,加入绍酒、清汤,再放入大芥、红椒片、枸杞、葱段,然后放入盐、味精、白糖、胡椒粉煮透,淋上麻油出锅即可。

网食

### 海参木耳排骨

原料:水发海参 25 克,水发木耳 10 克,排骨 50 克,葱、姜、料酒、精盐、味精各少许。

做法:排骨剁成小块,放入沸水中煮 15 分钟,然后放入海参、木耳,加姜、葱、料酒、盐再煮 30 分钟后放少许味精即可食用。

小焦

### 猪血豆腐汤

原料:猪血 300 克、豆腐 300 克,调料适量。  
做法:在市场上买些加工过的新鲜凝块猪血,洗净后用油煸炒一下,加入适量水及放入适量调料,与豆腐炖一会儿即可食用。

豫东

开水或绿茶。这样可以加快胃肠道的代谢,减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害。

### 特别推荐

#### 番茄粥补肾养胃

原料:番茄、大米、白糖。

做法:先用开水烫一下番茄,然后撕去外皮,切成丁;大米用清水浸泡,旺火烧开,加入大米、番茄、白糖,煮沸后改小火略煮即可食用。

#### 莲子百合糯米粥健脾

原料:莲子、百合、糯米。

做法:莲子、百合在水中泡 20 分钟,糯米在锅中煮开,置小火约 10 分钟后,放入泡好的莲子和百合,煮至稠

时即可食用。

#### 赤豆补脾粥

原料:赤豆、山药、糯米、大枣。

做法:山药洗净、去皮,切成块放入锅中,然后将赤豆、糯米、大枣放入锅中,加入适量水用武火烧开,改用文火煮烂,加入适量白糖稍炖即可食用。

曲筱艺



## 烹调这些食物宜加醋

### 去辣味可加醋

鲜辣椒中含有丰富的维生素 A、维生素 C 等成分,并可开胃,增强食欲。但有时不是所有人都能忍受其极强的辣味。因此,可在烹饪有辣椒的菜时放点醋,辣味就不会那么重了。这是因为,辣椒中的辣味是由辣椒碱产生的,而醋的主要成分是醋酸,故放醋可中和掉辣椒中的部分辣椒碱,除去大部分辣味。此外,放醋还可防止菜中维生素 C 的流失,有利于人体消化和吸收。

### 炒豆芽宜加醋

豆芽中除含有丰富的维生素 C 之外,还含有维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 及其他营养成分,烹调时易被

氧化,放醋可以起到保护这些营养素的作用。另外,豆芽含水量较多,在炒时易出水变软。如果炒豆芽时放点醋,就可使豆芽不出水、不变软。这是因为醋对豆芽中的蛋白质有明显的凝固作用,能使豆芽增加脆度。因此,炒豆芽时宜放些醋。

### 烧猪蹄加醋好

猪蹄是一种味美、营养丰富的食物。若在烧猪蹄时,稍微加一些醋一起烹调,就可使猪蹄中的蛋白质易于被人体消化、吸收和利用。因为猪蹄中主要含有的胶原蛋白,在加酸的热水中易从猪蹄中分解出来,并使猪蹄骨细胞中的胶质分解出磷和钙,使营养价值增加。此外,加一些醋,还可消除猪蹄的油腻味。因此,烧猪蹄时加一些醋好。

小鹏



## 制作清蒸鱼 de

### 三种技巧

清蒸鱼的味道十分鲜美,而且重点突出了鱼的味道,下面介绍一下制作清蒸鱼的 3 种技巧。

第一,水烧开后将鱼放入蒸笼,3 分钟后取出,将盘中的鱼汤倒掉,然后再放入蒸笼继续蒸。此法可使鱼熟后没有腥味。

第二,在蒸鱼之前,先握住鱼的头尾弯一下,在鱼身弯曲处垫上一块姜,此

法可使鱼蒸熟后背部呈弓状。

第三,活鱼清蒸时,只在倒掉蒸 3 分钟后的汤时加少许盐、葱丝和火腿丝,其他调料一概不用,以突出鱼味。

美食



- 1.用食盐涂抹鱼身,再用水冲洗,可去掉鱼身上的黏液。
- 2.削好的鲜菠萝放入盐水中浸一下比较好吃。
- 3.牛奶中少放些盐,不易变坏。
- 4.盐炒后放入醋内,醋不发霉。
- 5.切鱼时,蘸一点细盐在手指上,可减少黏滑难切的困难。
- 6.把收拾干净的鱼放入盐水中浸泡 10~15 分钟,然后再用油炸,鱼块不易碎。
- 7.有些菜叶上带有许多小虫,用清水不易洗净,如放在 2% 的食盐溶液内浸洗,菜上的小虫即会浮在水面,易于清除。
- 8.发好面后,以盐代碱蒸馒头(500 克面粉放 5 克盐),蒸出的馒头又白又香。
- 9.煮鸡蛋时在热水中加些盐,煮熟后在冷水中略浸,可很快剥除蛋壳。
- 10.在萝卜、苦瓜等带有苦味或涩味的蔬菜切好后加入少量盐焯一下,然后倒掉菜汁再炒,这样可减少菜的苦涩味。
- 11.在煮菠菜等绿叶菜时,如果菜叶变黄,可加少许食盐,菜叶即可由黄变绿。
- 12.热剩饭时,在饭内加少量食盐,可除去饭中的异味。
- 13.发好的海蜇皮一时吃不完,可浸在盐水中,防止海蜇皮风干后嚼不动。
- 14.将冰冻的鸡、鱼、肉等放进淡盐水内解冻,不但解冻快,而且煮熟后鲜嫩味美。
- 15.在煮豆腐时,如果煮的时间太久,豆腐会变硬,失去原有的味道。如果事先加盐,豆腐就不会变硬,而且滑嫩好吃。
- 16.煮面条时,在水里先放点盐,面条就不会煮烂,而且味道非常好。
- 17.蒸的剩饭和新煮的饭,味道迥然不同,要想清除蒸的气味,可在蒸水里加 1 小茶匙盐,这样蒸出来的饭和刚煮出来的饭一样好吃。
- 18.鱼放在冰箱中储存时,常会变得太干,放在盐水中冻,可防止鱼变干。
- 19.豆腐干、豆腐皮等豆制品含有豆腥昧,若用盐水浸泡,可去除豆腥昧。

## 十九招食盐妙用法



小石

## Galanz 格兰仕

### 今年怎么孝敬父母

春节刚刚过去,正月十五传统元宵节就要到了。也许到如今,过年带给我们更多的是亲情的团聚、情感的交流,过年是孩子们回家的日子。据不完全统计,2006 年中国的独生子女约一亿人,众多的独生子女一方面在外拼搏,一方面又担心留在家的父母,年纪大了,腿脚不方便,如何照顾他们的饮食起居呢?过年了,难得回趟家,是孝敬父母的时候了,买点什么回去呢?

现代生活的伴侣,都市生活的保姆,大城市的生活让大

家不约而同地想到了微波炉。在城里的这些日子,多亏有格兰仕微波微波炉,才会使紧张的都市生活更加温暖,早上起来喝一杯热腾腾的牛奶一天都精神爽;加班晚归,有它养护自己的胃,在它的陪伴下生活有保障,事业也更成功。拿定主意后,就买了一台微波炉回家,格兰仕最新推出了一款“中国红”,既有过年的喜庆,又能让父母享受到与自己一样的生活体验与感受,相信“中国红”简便的操作和多种的功能,会让父母的生活更方便、更精彩。

牛九如

### 温馨提示:

CCTV-2 每天 17:50 播出《格兰仕美食美容三人餐桌》,有奖征集微波美味妙招,敬请留意!

