



炎炎夏日 我们吃“豆”到底!

夏天,天气燥热,养生爱好者们常说,“夏天湿气明显重于其他季节,所以人在夏天容易出现脾虚,脾功能不足。”这么说大家可能不明白,其实我们最熟悉的表现是吃得少,吃东西不香,食后腹胀,人懒乏力,四肢没劲!以前一直以为是“热”,其实没那么简单……

夏天,尤其是三伏天如果能常吃一些豆类蔬菜,能起到健脾利湿的作用。当然,除了人们都会选择的绿豆,其实还有很多“豆子”所含植物蛋白质、碳水化合物、维生素和无机盐比其他蔬菜高,维生素又以B族维生素含量较高。今天豆果今天联合中医专家,率领各路“豆族”和大家分享夏天如何战“豆”到底!

毛豆:味甘、性平,入脾、大肠经;具有健脾宽中、润燥消水、清热解毒、益气的功效;主治疔积泻痢、腹胀羸瘦、妊娠中毒、疮痈肿毒、外伤出血等。因毛豆是黄皮的豌豆,其所含的卵磷脂成分丰富。

刀豆:刀豆含有尿毒酶、血细胞凝集素、刀豆氨酸等;近年来,又在其嫩荚中发现刀豆赤霉 I 和 II 等,有治疗肝性昏迷和抗癌的作用。一般人群均可食用,尤适宜于肾虚腰痛、气滞呃逆、风湿腰痛、小儿疝气等患者食用。

菜豆:又名四季豆、芸豆等。以嫩荚或豆粒供食用。嫩荚约含蛋白质 6%,纤维 10%,糖 1%~3%。干豆粒约含蛋白质 22.5%,淀粉 59.6%。鲜嫩荚可作蔬菜食用,也可脱水或制成罐头食用。做法可谓多种多样,白吃不厌!

豇豆:性平、味甘咸,归脾、胃经;具有理中益气、健胃补肾、和五脏、调颜养身、生精髓、止消渴的功效;主治呕吐、痢疾、尿频等症。尤其适宜于糖尿病、肾虚、尿频、遗精及一些妇科功能性疾病患者多食。

豌豆:味甘、性平,归脾、胃经;具有益中气、止泻痢、调营卫、利小便、消痈肿、解毒之功效;主治脚气、痢肿、乳汁不通、脾胃不适、呃逆

呕吐、心腹胀痛、口渴泄痢等。在豌豆荚和豆苗的嫩叶中富含维生素 C 和能分解体内亚硝酸盐的酶,故具有抗癌防癌的作用。豌豆中所含的某些物质还有抗菌消炎、加强新陈代谢的功能。

扁豆:扁豆的营养成分相当丰富,包括蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、多种维生素及食物纤维等,扁豆角的 B 族维生素含量特别丰富。此外,扁豆中还含有血球凝集素,有显著的消退肿瘤的作用。

绿豆:绿豆具有清热解毒、消暑利尿、止渴解烦、明目降压、利咽润肤、消脂保肝功效。常用于暑热烦渴、疮疡肿毒、肠胃炎、咽喉炎、肾炎水肿等防治。

天气越来越火辣,大家也要随着天气随时调整自己的饮食结构,我们的广大菜友们可是纷纷都行动起来呢,你也来试试吧!
(据豆果网)

烹饪技巧 4款海带家常菜 祛脂降压

黄豆香卤海带具有降血压、防止动脉硬化、促进有害物质排泄的作用;凉拌海带丝能够开胃、增进食欲;豆腐配海带能阻止动脉硬化的过氧化质产生,维持体内碘元素平衡状态;芝麻配海带能够防止头发过早变白或脱落、改善血液循环,还能延缓衰老……小编和大家一起学习海带经典食谱。



黄豆香卤海带

原料: 黄豆、海带、酱油、水、芝麻、八角、茶籽油、糖、姜末。

1. 海带洗净浸泡 30 分钟,黄豆泡水 3 小时。
2. 海带、黄豆与调味料下锅卤 20 分钟,至汤汁收干。
3. 海带顺向切成 4 厘米长的段,将黄豆摆于海带上即可。

功效: 海带的碘化物被人体吸收后,能加速病变和炎症渗出物的排除,有降血压、防止动脉硬化、促进有害物质排泄的作用。同时,海带中还含有一种叫硫酸多糖的物质,它能够吸收血管中的胆固醇,并把它们排出体外,使血液中的胆固醇保持正常含量。另外,海带表面有一层略带甜味的白色粉末,是极具医疗价值的甘露醇,具有良好的利尿作用,可以治疗药物中毒、浮肿等症。所以,海带是理想的排毒养颜食物。

(据中华美食网)



凉拌海带丝

原料: 海带、蒜泥、葱末、盐、糖、酱油、陈醋、香油、味精、芝麻。

1. 干海带在高压锅中蒸 4 分钟;
2. 洗净后水发,勤换水;
3. 取泡发好的柔软的海带切丝,在开水中焯一下,沥干水分;
4. 加蒜泥、葱末、盐、糖、酱油、陈醋、香油、味精、芝麻拌匀;
5. 另起油锅,下入切好的红椒,油热后迅速离火,把热油和辣椒浇入拌好的海带上。

豆腐配海带

豆腐营养丰富,含皂角苷成分,能抑制脂肪的吸收,促进脂肪分解,阻止动脉硬化的过氧化质产生。但是,皂角苷会造成机体碘的缺乏,而海带中富含人体必需的碘(每 100 克海带含碘 24 克)。由于海带含碘多,也可诱发甲状腺肿大,二者同食,让豆腐中的皂角苷多排泄一点,可使体内碘元素处于平衡状态。

但需要注意的是,海带性寒,脾胃虚寒者忌食。患有甲亢的病人不要吃海带。孕妇、乳母不宜吃过多海带,因为海带中的碘可随血液循环进入胎(婴)儿体内,引起胎(婴)儿甲状腺功能障碍。

芝麻配海带

据现代营养学分析,芝麻含有人体所需的多种营养素,其蛋白质含量多于肉类,其中氨基酸含量十分丰富,含钙量为牛奶的 2 倍。芝麻含脂肪更为丰富,高达 54%,还有较多的卵磷脂,可防止头发过早变白或脱落。其中含有维生素 E 等多种有益于皮肤的养分,可改善血液循环,促进代谢,收到美容之功效。海带富含钙元素与碘元素,有助于甲状腺腺素合成。这两种食物搭配,不仅能美容,还有延缓衰老的作用。

凉拌芝麻海带是一道非常有营养的爽口凉菜。先将 100 克芝麻去杂质,淘洗干净,放入锅内,用小火慢慢炒。当炒至芝麻发香时,出锅晾凉。350 克海带洗净切细丝,旺火蒸海带丝 15 分钟后出锅晾凉,放入味精、醋、糖、橄榄油拌匀装盘,撒上芝麻,拌匀即成。



美食美容 夏日纤体多吃五种蔬菜

夏季能拥有纤细的腰身和修长的美腿是每个女孩的终极梦想,今天小编就带大家了解 5 大纤维素含量超高的蔬菜,让你的瘦身计划更进一步!

莴笋
莴笋含钾量丰富,有利于促进排尿,不仅对健康有利,而且还有预防肥胖的功能。含有少量的碘元素,对人的基础代谢,心智和体格发育甚至情绪调节都有重大影响。



红薯
红薯是世界卫生组织推荐的最佳瘦身食物。红薯中含有最为丰富的膳食纤维,能抑制脂肪在你体内蓄积,尤其能防止脂肪堆积在臀部。



韭菜
韭菜具保暖、健胃的功效,其所含的粗纤维能促进肠蠕动,帮助人体消化。不但可预防习惯性便秘和肠癌,还可将消化道中的某些杂质包裹起来,随大便排出体外,所以在民间还被称为“洗肠草”。



芹菜
芹菜是高纤维食物,水分占整个能量的 95%,由于芹菜纤维很多,人体只摄取了其中很少的一点能量,其余部分只是穿肠而过,因此摄入的能量只有很少被吸收,起到很好的减肥作用。
(据新华网)



夏季蔬菜农药多 科学清洗防残留

本报记者 崔筠

随着人们生活水平的提高,大家都注重饮食的绿色、健康,夏季正是蔬菜大量上市的季节,大量的时令蔬菜成为了人们饮食的主要选择。

但是,夏季也是果蔬病虫害多、农药使用量较大的时期。市农产品质量安全监督检验检测中心专家提醒:夏季蔬菜水果农药残留多,要科学清洗、浸泡,有效去除果蔬上的残留农药,以防农药中毒。

据了解,我市蔬菜的菜源比较固定,市场上卖的大多数都是本地蔬菜。在蔬菜主产区,白菜类、绿叶类、豆类、葱蒜类蔬菜丰富了夏季蔬菜市场。

记者从市农产品质量安全监督检验检测中心了解到五个减少蔬菜、水果农药残留的方法,希望能为食客们科学清洗蔬菜残留提供帮助。

浸泡水洗法:蔬菜上沾染的农药主要为有机磷类杀虫剂,一般先用清水冲洗掉表面污垢,然后用清水浸泡 30 分钟,如此反复清洗浸泡 2 至 3 次,基本可清除绝大部分残留农药。

热水法:有些蔬菜瓜果可通过热水去除部分残留农药,常用于芹菜、菠菜、菜花、豆角等,先用清水将表面污垢清洗,放入沸水中 2 到 5 分钟捞出,然后用清水洗 1.2 遍。

碱水浸泡法:先将表面污物冲洗干净,浸泡到碱水中(一般 500 毫升水中加入碱面 5 到 10 克)5 到 15 分钟,然后用清水冲洗,重复 3 到 5 遍。

储存法:蔬菜上的残留农药随着时间的推移,能够缓慢分解,冬瓜、南瓜等不宜腐烂的蔬菜可以先存放 1 周再食用。

清洗去皮法:对带皮的水果蔬菜,清洗后去皮。

市农产品质量安全监督检验检测中心的张选武主任还告诉记者:我市蔬菜抽检合格率居全省前列,通过我市各级农业部门高度重视、加大投入、加强监管、强化执法,我市市场的蔬菜总体安全可靠,市民可以放心食用。

健康饮食



橙子的六大养生功效

说起橙子,每个人都不会觉得陌生。这种甜蜜多汁的水果,一直对我们的身体有着非常好的保健作用。除了补充必要的营养物质之外,橙子还有另外的六大养生功效哦!我们一起来看看,橙子这种健康食品到底还有那些用处吧。

1. **盐味橙汁——充体力**
运动后饮用橙汁,含量丰富的果糖能迅速补充体力,而高达 85% 的水分更能解渴提神。特别提醒橙汁榨好后立即饮用,否则空气中的氧会使其维生素 C 的含量迅速降低。加点盐饮用,效果更是明显。
2. **橙籽粉——治疗风湿**
将风干的橙籽放入锅中焙炒,焙炒时注意不要炒焦,但尽量将油分炒干。将炒好的橙籽打成粉末,用开水冲服,每次 3~5 克,饭后饮用。长期坚持能在一定程度上治疗风湿。
3. **橙瓣沙拉——增强免疫**
橙瓣中几乎含有水果能提供的全部营养成分,能增强人体免疫力、促进病体恢复、加速

伤口愈合。尤其还能补充膳食纤维,有助于排便。特别提醒吸烟者多吃橙子,而胃炎和胆囊疾病患者慎吃橙子。

4. **橙皮饮——软化血管**
将清洗干净的鲜橙皮 30 克放入 1 升水中,煮开 15 分钟即制成橙皮饮。橙皮饮略带苦味,其含有的橙皮甙成分能软化血管、降低血脂,日常饮用可预防心脑血管系统疾病。饭后饮用一杯还有增强食欲的功效。
5. **橙花蜜——止咳、催眠**
取一汤匙橙花蜜加入温水搅匀饮用,可以缓解神经性咳嗽症状,橙花蜜也能催眠、改善轻微的睡眠障碍,加入热牛奶中于睡前饮用效果最佳。此外,饮用橙花蜜对腹痛、腹泻症状也有一定帮助。
6. **橙花茶——促进消化吸收**
饭后饮用橙花茶,甜中带酸的金色茶水可以促进消化吸收。此外,橙花茶还具有缓解紧张和焦虑情绪的功效,适合工作间隙饮用。
(据中华美食网)