

■厨娘出招

天越来越冷了

# 学学用“平民”食材做暖身菜吧

□文伦

瑟瑟寒风袭来,很多女孩子的手脚都会冰冰凉,想要过一个温暖滋润的冬季,暖身又暖胃的菜看自然是必不可少的。几道用简单家常的平民食材烹制的寒冬暖身菜,让你吃过之后尽享一个冬季的温暖与滋润!

## 番茄肉汁烧豆腐

**用料:**牛肉馅100克、番茄1个、番茄酱30克、豌豆50克、北豆腐1块、香菇50克、盐、胡椒粉、糖、蒜蓉、姜末、生抽10ml

**做法:**  
1. 番茄洗净剁碎,北豆腐切成小方块,香菇切成小丁。  
2. 锅中放入适量油烧热,将蒜蓉、姜末爆香,随后放入牛肉馅用中火炒干水分。  
3. 放入番茄碎和番茄酱大火炒透,调入盐、糖、胡椒粉、生抽和适量水,大火烧沸后转小火烧煮10分钟。  
4. 在锅中放入北豆腐块、豌豆和香菇丁,继续炖煮10分钟即可。

■营养指南

经常减肥或偏食的女孩子和正值中年的女性,最容易维生素摄入不全面,而维生素又是平衡人体耗氧量的重要物质。所以,怕冷的你如果不想靠摄入过多热量来抗寒,不妨多吃一点北豆腐。

## 雪菜烧血旺

**用料:**血豆腐(鸭血或猪血)300克、腌雪里蕻100克、生抽20ml、蒜蓉、姜末、朝天椒、鸡汤100ml

**做法:**  
1. 雪里蕻用清水反复漂洗,去除盐分,切成碎末。朝天椒剁碎。  
2. 血豆腐切成方片,用沸水余熟待用。  
3. 锅中放入适量油烧热,爆香姜末、朝天椒碎和蒜蓉,再放入雪里蕻翻炒片刻。  
4. 将鸡汤和血豆腐放入锅中,大火烧沸后,转小火慢慢烧煮约5分钟即可。

■营养指南

补血首先要补铁,动物血就是“富铁矿”,含铁量丰富,经济安全,每天吃100克血豆腐,就可以满足我们身体对铁的需要。对于有怕冷、脸色差、易疲劳等现象的人来说,补铁能起到加强血液营养的作用,从而达到暖身的效果。

## 红花山药南瓜羹

**用料:**小南瓜1个、山药50克、高汤100ml、藏红花1克

**做法:**  
1. 小南瓜顶端切出花刀,挖出内籽,当作炖盅。  
2. 将山药去皮蒸熟,制成泥,调入适量高汤,调成浓汁。  
3. 藏红花用温水浸泡片刻。  
4. 在山药汁中调入藏红花和高汤,倒入南瓜盅内,放入蒸锅大火蒸制20分钟。  
5. 最后取出,食用时用勺将南瓜盅内壁的南瓜肉刮下,与汤汁混合均匀食用即可。

■营养指南

南瓜性味甘、温,有补中益气、清热解毒的功效,可以补益我们过度使用而虚弱的脾胃。另外南瓜的营养成分比较齐全,嫩南瓜中的维生素C,老南瓜中的钙、铁、胡萝卜素、纤维素都可以让我们的身体受益。

## 烧汁杂菌煲

**用料:**香菇100克、鸡腿菇100克、口蘑100克、杏鲍菇100克、草菇100克、洋葱100克、黑胡椒碎少许、日式烧汁30ml、盐、蒜蓉、香葱碎

**做法:**  
1. 将各种蘑菇洗净,切成小块或小片。洋葱切成细丝。  
2. 锅中放入适量油烧热,爆

香洋葱丝和蒜蓉,将各种蘑菇放入翻炒。  
3. 在锅中调入盐、黑胡椒碎和烧汁,大火加热约3分钟。  
4. 最后撒入香葱碎即可。

■营养指南

菌类是大自然给我们的宝贵食物,它们富含蛋白质而不含脂肪;富含多糖,可以显著提高身体免疫系统功能;富含维生素、微量元素和矿物质,保障我们的身体更加健康地运转。

## 三味醪糟

**用料:**醪糟200ml、胡萝卜150克、山药150克、南瓜150克、

冰糖50克

**做法:**  
1. 将胡萝卜、南瓜和山药削去外皮,切成菱形小丁待用。  
2. 将醪糟放入汤袋中,加入适量水,再放入胡萝卜丁、南瓜丁和山药丁,用大火煲。  
3. 最后放入冰糖,转小火慢慢煲煮15分钟即可。

■营养指南

胡萝卜可以健脾和胃、补肝明目,有“小人参”之称。山药味甘、性平,不燥不腻,能健脾补肺、益胃补肾、助五脏、强筋骨,为秋冬进补的佳品。山药、红枣、枸杞等相配可以使营养相得益彰,更为补益。

■乐活之道

## 冬天怕冷的MM该吃点啥

目前正值冬季,气温持续下降,每到此时总有一些女性,虽穿上了棉衣仍有难以抵挡寒冷的感觉。其实,衣服只能起到保暖的作用,要想让身体增加热能,还要依靠食物的功效。研究表明,能增加人体热能的食物主要有以下几种,可以有选择地多吃一些,对御寒大有好处。生活中常见的御寒食物有——

**温性食物:**中医认为,羊肉、狗肉、桂圆、韭菜、核桃、小米等食物具有温阳益气的作用,适量多吃可提高御寒能力。相反,鸭肉、螃蟹、香蕉、黄瓜、梨、绿豆、西瓜、冰糖等凉性或寒性的食物最好少吃。

**根茎类:**医学研究人员发现,人怕冷与机体无机盐缺乏有关。藕、胡萝卜、百合、山芋、青菜、大白菜等含有丰富的无机盐,这类食物不妨与其他食品掺杂食用。

**辛辣食物:**辣椒含有辣椒素,生姜含有芳香性挥发油,胡椒含胡椒碱。吃这些辛辣食物可以促进血液循环,增加体温。

**含碘食物:**海带、紫菜、海盐、海蜇、蛤蚧、大白菜、菠菜、玉米等含碘食物可以促进人体甲状腺激素分泌。甲状腺激素具有生热效应,它能加速体内(除脑、腺、子宫外)绝大多数组织细胞的氧化过程,增加产热,使基础代谢率增高,皮肤血液循环加强,抗冷御寒。

**含铁食物:**美国宾夕法尼亚州立大学的研究人员发现,人体血液中缺铁也怕冷。贫血的妇女体温较正常血色素的妇女低0.7℃,产热量少13%,当增加铁质摄入后,其耐寒能力明显增强。因此,怕冷的女性可有意识地增加含铁量高的食物的摄入,如动物肝脏、瘦肉、菠菜、蛋黄等。

(小美)



■美丽计策

## 女明星的“抠门”美容秘诀

里香味弥漫。

省钱秘诀二:

### 意外破损的彩妆巧修补

自爆明星:安以轩

那些意外破损的化妆品,其实“修修补补”就可以继续使用,千万别丢掉哦。比如,变干的粉底液只要加点化妆水搅匀,就可以恢复原貌;唇膏不小心折断,用吹风机以温热的暖风吹一下,裂痕就能重新融合;表面看起来已经结块的眼影,拿把小刀在表面刮一刮,就能修复。这几个小方法都是从日本美容教头佐伯千津的书里学到的,非常管用哦!

省钱秘诀三:

### 用葡萄DIY 保养面膜

自爆明星:刘若英

用葡萄的皮、肉与籽DIY成保养面膜与磨砂膏,不用花大钱,就可以让自己一年四季美美

的。葡萄具有抗氧化、除皱与除皱功效,还能让肌肤水润透亮。先将葡萄籽取出,只留下葡萄肉与葡萄皮,然后用果汁机打成汁,再以压缩面膜纸浸透敷脸。用剩的葡萄籽也可用果汁机捣碎,然后混合洗面奶一起使用,有磨砂的功能。

省钱秘诀四:

### 买开架彩妆品最划算

自爆明星:舒淇

就彩妆来说,越贴近皮肤、停留时间越长,就越需要注重品质。所以隔离霜和粉底等与肌肤最亲密的东西,在你可以承受的范围内部都要选择最好的。至于睫毛膏、腮红、眼影、指甲油这类使用期限短或更换频率高的产品,可考虑日系品牌开架式产品,一方面品质有保障,另一方面,颜色丰富且价格实惠。

省钱秘诀五:

### 浴帽改造成面膜罩

自爆明星:李小璐

外出旅行,酒店里的浴帽用过一次就扔掉太可惜,正好可以反过来当面膜罩。先将多效补水面霜在脸上厚厚地涂满一层,然后把浴帽罩在脸上,在鼻子和嘴的区域开两个小口子,敷上10分钟,由于体温和呼吸产生的蒸汽效果,功效甚至比普通的贴片式面膜还好,用过后皮肤水水亮亮的。

省钱秘诀六:

### 手指比化妆刷更好用

自爆明星:熊乃瑾

用指腹上粉底更方便,也省掉了海绵和化妆刷。手指比其他工具更灵活和易于控制,甚至连鼻翼、嘴角、眼角这些细微处都很容易照顾到,而且手指的温度可以让粉底更服帖自然。对待干掉的睫毛膏,除了可以加眼药水或婴儿油延长使用寿命,还有一个不错的用途,就是什么都不加,直接用做眉膏,因为眉膏不能太湿,这个时候刚刚好。

(阿云)

