

六款食谱清爽去油腻

温馨提示

正月里吃多了大鱼大肉、山珍海味，不仅坏了味觉，还不利于瘦身，不妨来点清爽的青菜食谱，既开胃，又爽口，还美味瘦身去油腻，一举多得，赶快看看吧。

白菜炒豆芽

材料:白菜、黄豆芽。

做法:

1、将白菜洗净，切条，将黄豆芽洗净，去掉豆皮等杂质；

2、炒锅放入油烧热，加入葱花、姜丝煸香，投入黄豆芽、白菜等煸炒，炒至将熟；

3、加入酱油、精盐继续炒，炒到白菜、豆芽熟透入味时出锅即可。

竹笋瘦肉粥

材料:粳米、竹笋、猪肉。

做法:

1、猪肉、葱、姜均切成末，竹笋煮熟切成丝；

2、粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出沥水；

3、锅内放入香油、猪肉末煸炒片刻；

4、加入笋丝、盐、味精、葱末、姜末炒至入味，盛入碗中；

5、将粳米放入洗净的锅内，加入冷水，用旺火煮开，改小火熬煮成粥，加入笋丝、肉末，拌匀煮熟即可。

鸡汤三鲜菠菜

材料:鸡片、虾仁、菠菜。

做法:

1、鸡片、虾仁用食盐、料酒、生粉、胡椒粉上足浆，放入热水

锅内打焯成熟；

2、炒锅加鲜汤和调料，开锅后把菠菜煮至成熟捞出，控净余汤装盘；

3、炒锅加底油，放入葱、姜炝锅，出香味添鲜汤、调料和辅料，开锅后打准口味，淋在菠菜上即可。

芥末白菜墩

材料:大白菜、芥末。

做法:

1、将大白菜择洗干净，去掉尾部，将根部切成墩，下入开水中焯一下，控净水待用；

2、将芥末放在碗中，用沸水冲开，并按一个方向搅动，同时加入醋、盐、糖、香油；

3、将调好的芥末汁，涂在白菜墩上即可。

鱼干根菜减肥汤

材料(3~4人份):鱼干100克、豆芽200克、南瓜200克、云南小瓜100克、白萝卜200克、芝麻油50ml、牛肉清汤素10克、水1500ml、盐5克。

做法(烹调时间30分钟):

1、将南瓜切成3厘米厚的块状，云南小瓜切1厘米的厚片，白萝卜切细丝。

2、在锅中放入芝麻油，稍微炒一下鱼干。



3、倒入水，加点清汤素，待汤汁煮成稍微带点白色。

4、最后放入蔬菜煮软后，加点盐调味即可。

海带减肥汤

材料(3~4人份):干海带20克、水1500ml、小鱼干50克、牛肉(瘦肉部分)100克、红辣椒1根、生抽20ml、芝麻油30ml。

调味料:酱油10ml、蒜末3克、胡椒粉少许、芝麻油10ml。

做法(烹调时间40分钟):

1、将干海带用水泡开，切成块状。

2、放入调味料去腌制。

3、在锅中放入水和小鱼干，煮15分钟后隔掉水分。

4、在锅中放入芝麻油，稍微焯一下腌制好的牛肉，然后放入煮熟的鱼干和海带，加水煮沸后，用小火熬煮10分钟，加点生抽酱油和胡椒粉调味，注意不要放太多。

5、最后将海带汤倒入碗里，撒上切好的红辣椒和葱花。

○健康速览

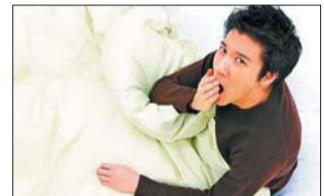
生气1小时 相当加班6小时

曾有心理学家通过病例分析发现，生气1小时造成的体力与精神消耗，相当于加班6小时。人的负面情绪得不到释放，会导致血压升高、免疫力下降等，引起皮肤弹性下降、色素沉着，甚至诱发疾病。因此，生气就是对自己施加酷刑。人活于世，五味杂陈，遇到让人生气的事，我们需要正确应对。

“向内”，向心灵寻求解决之道。有时候，我们一连几天都情绪很差，这往往是由很多小事积累而成，此时不妨试试“糟糕分割法”。把糟糕的一天分割成一个个“让你感到糟糕的事”，静下心来回想每一件事为何让你有不好的感觉。通过思考，你会惊奇地发现，其实很多事没什么大不了，你甚至会为自己那些滑稽的习惯性思维发笑。即使有些事的确很糟，但当它被拎出来单独看待时，你会觉得并没有想象中那样让人难以接受。

“向外”，找到宣泄的出口。倾诉能释放情绪，但要找到好的听众。好听众并不需要帮忙解决问题，只要愿意听、别指责、能适时分享自己的经历就好。通过交流，我们会发现自己的经历并不是最糟的。平时，你愿意做朋友的优质听众，当你有需要时，他们也会成为你的好听众。另外，运动、聚会、唱歌也是很好的对外宣泄方法。

三种营养食物 有效赶走春困



茉莉花消春困

民间早有“春宜饮花”之说，而从养生和保健的角度来讲也是春饮花茶。茉莉花茶，有“在中国的花茶里，可闻春天的气味”之美誉。春饮茉莉，可以提神醒脑，有“去寒邪、助理郁”功效。

蜂蜜水润春燥

唐代医家孙思邈说：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”人们从冬季的寒冷过渡到春季多风的季节，中医理论认为：风多易燥，风燥外邪侵袭人体，很容易化热，常常表现为咽干口渴，咳嗽、便秘。蜂蜜味甘、性平和。

蜂蜜大枣茶是比较好的搭配，有补虚益气、健脾和胃等作用。准备干红枣150克，冰糖50克，蜂蜜250毫升，水350毫升。将干红枣挖出核，和冰糖倒入小汤锅中，再加入水，大火烧沸后，转小火煮至将水分完全收干。用打蛋器在小汤锅内搅打，将熟透的红枣搅打成红枣泥，彻底放凉后，盛装入干净的玻璃瓶中，再倒入蜂蜜用小勺搅拌均匀。饮用时，取2茶匙蜂蜜大枣放入杯中，再冲入温开水搅匀即可。

鸡汤祛春寒

中国医学讲究春生夏长，秋收冬藏，认为春夏养阳，秋冬养阴。所以春季进补，应注重气候渐暖、人体阳气逐渐上升的特点，以清补、柔补、平补为原则，既要养阳补阳，又要温和。鸡汤有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。母鸡汤脂肪较多，更为性热，仔鸡汤更适合春季饮用。

婚姻绝不能有这六种心态

生活中难免有风雨，婚姻中少不了困难和挫折，当风雨袭来的时候最需要的是双方的责任心与同舟共济，而不是相互的责怪、逃避和推诿。选择一个人，一个婚姻和一种生活都是自己的决定，既然是自己选择的，所有的一切都应该有勇气去面对，去承担。推卸和逃避责任只能让抱怨促使和加剧两人之间感情的分崩离析。

对婚姻的高期望心态

从恋爱到结婚，我们一直都在用自己的幻想“欺骗”着自己，这种“欺骗”更多的时候是不知不觉的、盲目的、超越时空的，是可以把炽热的爱情等同于“热烈”婚姻的一种幻想。因为有激情的冲击，甜言蜜语的包装，对婚后的生活就有了很高的期望值，幻想中美好的婚姻便替代了现实的婚姻，白雪公主与王子的故事演变成了婚姻生活中“高标准”、“严要求”的化身，这是我们自己给婚姻人为附加的一种外包装，也就是我们对婚姻的高期望心态。

当这种美好的幻想和人为的外包装一旦被婚姻生活的琐碎所取代，随着婚后需求的无法满足，失望与绝望的情绪就会像“黑云压城”一般伴随着一种受骗的感觉一同向我们袭来。其实，这并不是那个人欺骗了你，而是你对婚姻的高期望心态欺骗了你。

过于自尊和敏感的心态

在婚姻生活中，适度的自尊和敏感是一种良好的心态，但过于自尊和敏感就会把自己的婚姻逼上绝路。婚前指示严格照办，婚后要求照单全收，一个殷勤、一个拖拉，婚前婚后的反差，把我们的自尊逼入了羊肠小道。夫妻双方中就会有一方认为自

己的配偶在轻视自己，不尊重自己。

为了捍卫自己的尊严而对对方的言行和举动过于“自尊”和敏感，尤其是对对方在不经意之间说的一句话或无心的举动，会“意思”上半天。这种心态说得好听一点那叫爱过了头，说的不好听是神经过敏。如果不及时脱敏，长此以往只能加速另一方的逆反心理和心理上的沉重感。

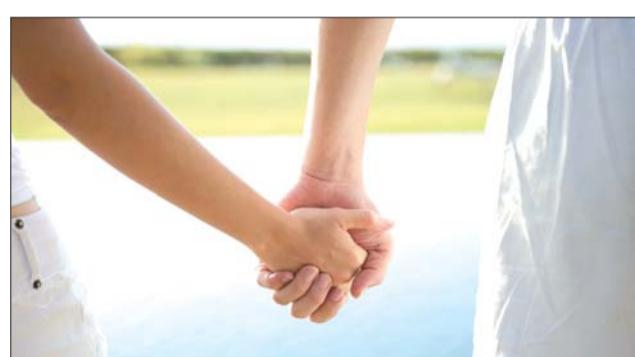
期望回报的心态

有些夫妻的婚姻就像拉大锯，我为你付出了多少，你就得回报我多少；我对你好，你就得对我好，否则，这大锯是拉不成的。

如果有一方做得不够好，爱得不够多，另一方的失望、烦恼、不开心就会如期而至，以往所有的快乐便会很容易被忽略，烦恼和不开心也就不会那么容易挥之即去。这种情绪一旦渗透到婚姻生活中，就容易导致一方心态的失控和心理上的不平衡，情绪上的偏差很有可能会带出婚姻上的偏差。

不尊重的心态

结婚久了，便会认为对方早已是自己的人了，说什么、做什么都不居于内心，从说话的方式到家庭事务的处理随意性都会很大，很少再去顾及对方的感受和态度。其实，在一个家庭中，尊重是爱情和夫妻和谐相处的基



础，夫妻相处时所发生的许多不愉快都是因为在一些小事的处理上，由于有一方不尊重另一方而导致夫妻双方大动干戈。更有夫妻为了争口气，开始了心理上的持久较量，冷战便成了吞噬爱情的常客，而爱情一旦被这种恶劣的气氛笼罩，夫妻之间的温情又怎么可能长久呢？

不宽容的心态

在一个家庭中，能干不能干，做得好不好的是相对的，但不是绝对的。很多事情都是由不会做到会，也只有在做的过程中才会有不会到会的质变。因此，夫妻之间每做一件事尽可能不去强求和责备，更不可以吹毛求疵。但有不少夫妻就是不明白这个理，稍不合自己的心意，就会指责对方，时间长了被指责的一方不但不会觉得自己做得不好，反而会产生反击的心理。

由于长期的压抑和不满使夫妻之间的感情有热到冷也就在所难免，而压抑的情绪如果不能及时释放，彼此之间的压抑和不满随时会一触即发。

过度依赖的心态

夫妻双方在感情和心理上的相互依赖可以加深彼此之间恩爱的程度，但过于依赖就有可能成为对方情感和心理上的包袱。从表面看，过度的依赖是爱的一种表现，其实是对爱的一种掠夺和占有。正常的依赖是一种相互支撑和心理满足的一种状态。超越了这种支撑和状态，就会对自己的爱情产生怀疑，疑心对方不再爱自己了，或者是对自己的爱不够浓不够深了。在一次次的怀疑之后，便是让爱情一次次地远离自己。