

普通早餐吃腻了? 那就来点新花样

据新一期的《美国临床营养学杂志》报道,经常不吃早餐能增加患心脏病的风险。这项研究表明,那些从小时候就不爱吃早餐,长大后还保持这个坏习惯的人,在接近30岁左右的时候,就已经有向心脏病发展的趋势。看到这里,你是不是也有点紧张了?那就别偷懒了,早上起来做点早饭吃吧,时间不用多,十几分钟就搞定。如果你吃腻了豆浆油条,还可以试试其他花样,每天都有新惊喜哦!

早餐总吃凉的 抵抗力会下降

由于工作紧张,很多人为了节约时间,往往来不及将食物加热或者干脆从冰箱里拿出冰牛奶喝掉草草解决。虽然有时候觉得肚子里胀胀的,但也没太当回事。

早餐提供的能量和营养素在全天的能量和营养素的摄入中占有重要地位。早餐所提供的营养素很难由一天中其他餐如午餐或晚餐来补充,不吃早餐或早餐质量不好,是引起全天的能量和营养素摄入不足的主要原因之一。早晨,夜间阴气未除,气温度尚未回升,身体的肌肉、神经及血管都还呈现收缩的状态,假如这时候食用冰冷的食物,必定使体内各个系统更加挛缩、血流更加不顺,时间久了会降低人的免疫力。很多人一早就喝蔬果汁,虽说可以提供蔬果中直接的营养及清理体内废物,但大家忽略了一个最重要的关键,那就是人体永远喜欢温暖的环境,身体温暖,微循环才会正常,氧气、营养及废物等运送才会顺畅。

所以吃早餐时,千万不要先喝冰咖啡、冰果汁、冰牛奶等等,短时间内也许您不觉得身体有什么不舒服,而事实上会让身体日渐衰弱。(东北)

豆渣也能 做成美味

可搭配谷物、鸡蛋和肉类

同样是豆类出身,豆浆和豆腐是餐桌上的常客,而豆渣却经常惨遭丢弃。其实,豆渣不仅富含膳食纤维,而且钙、磷、铁等矿物质含量也很高。此外,它还是大豆异黄酮的宝库。下面给大家介绍几种营养美味的豆渣食用方法。

熬粥、做馒头:豆渣和谷类氨基酸能进行互补,使营养更均衡。把小米等谷物和豆渣一起熬煮,烧开后调小火熬至黏稠即可。豆渣还可加到面团中做成馒头。

炒着吃:豆渣单独炒着吃不易成型,可以与鸡蛋进行搭配。不但能提高蛋白质利用率,还能降低胆固醇水平。油热后加入葱花炒香,加入豆渣小火炒匀,再淋入打散的鸡蛋液,翻炒至熟即可。

做丸子:相对于炒着吃,豆渣更适宜做成丸子。其中肉丸子的配料推荐猪肉和鸡腿肉,不仅能让其氨基酸进行互补,还能增强肉的鲜味。豆渣和肉馅儿调匀,加蛋清、一勺水淀粉、少许葱姜末、盐和味精拌匀,便可做成豆渣丸子。

做馅:方法是把它和肉、蔬菜、葱姜末一起拌匀后,用老抽、味精等调味后即可。

据《生命时报》

① 花样早餐饼,鸡蛋是主力

在营养学界,鸡蛋一直有着“全营养食品”的美称。近日,美国《男性健康》杂志又为鸡蛋戴上了“世界上最营养早餐”的桂冠。其实做鸡蛋有很多花样。

★五香豆腐丝蛋饼

操作时间:15分钟

难度指数:★

营养指数:★★★★

原料:五香豆腐丝、面粉、胡萝卜丝、胡椒粉、豆浆少许。

做法:豆腐丝斩成小段,胡萝卜丝少许,切成小段。加入胡椒粉、黄豆豆浆少许,搅拌均匀。小火热油,倒进去慢慢煎熟,入锅后可以撒点小葱,翻面的时候小葱已经容在糊糊里了。

推荐早餐减肥食谱:五香豆腐丝蛋饼+咖啡+柚子+红枣+坚果。

★海苔萝卜丝饼

操作时间:15分钟

难度指数:★★

营养指数:★★★★

原料:面粉、白萝卜、鸡蛋、盐、五香粉、海苔、蘑菇粉。

做法:一只鸡蛋打碎,加入面粉和撕碎的海苔,搅拌成蛋糊后,放入切好的萝卜丝搅拌,加少许盐、五香粉、蘑菇粉。热油后转小火。把萝卜丝面糊倒入锅中煎成小饼即可。

推荐早餐减肥食谱:海苔萝卜丝饼+豆浆+香蕉+红枣+杏仁。

★韩式泡菜鸡蛋

操作时间:15分钟

难度指数:★★

营养指数:★★★★

原料:泡菜、番茄酱、面粉、鸡蛋。

做法:袋装泡菜切成小丁后,



拌入面粉少许,一点儿水,一个鸡蛋,一定要加两勺番茄酱,这样做出的饼颜色会特别诱人。平锅热油,把搅拌好的面糊倒在锅里,改

成小火,慢慢地煎熟。
推荐早餐减肥食谱:韩式泡菜鸡蛋饼+豆浆+橙子+红枣+杏仁。(今晚)

② 除了鸡蛋饼,馄饨、培根卷也不错

如果吃鸡蛋饼让你觉得还是有点乏味的话,不妨试试下面这几种口味。

★菠菜蛋汤馄饨

这道菜只需前一天晚上在家做好肉馅,买好馄饨皮,用手一握,一个馄饨就做好了,放入冰箱。第二天仅需提前15分钟起床,将馄饨

煮熟。注意,一定要准备青菜,否则就会失去营养价值。

★薯香蛋饼

原料包括土豆、火腿碎丁、鸡蛋,只要将土豆和火腿丁炒香,将蛋拌匀,用5分钟左右煎成饼就行了,如果还能配上南瓜小米粥,那就更好了。

★心形紫薯包

步骤稍微复杂一点,但不是一

定要做成心形的,关键是面粉团要发酵好,然后拌上奶油、紫薯等,入炉170度烤25分钟左右即可。头一天晚上做好,第二天早上热一热就可以吃了。这样,对于喜欢吃面食的人来说,就不担心吃到外面的染色馒头了。

★金针培根卷

用培根包裹金针菇,放入平底锅中小火煎到两面熟就行了,非常

简单。

★香蕉全麦早餐卷

在一片全麦面包上刷两勺花生酱,卷上一个香蕉即可。

★肉松奶酪鸡蛋卷

鸡蛋摊成蛋饼。把剩米饭在微波炉里热一下,翻松。然后将奶酪、米饭、番茄酱、肉松卷进蛋饼里。(东信)

③ 豆浆也可以换着花样喝

很多人喜欢早餐喝豆浆,其实豆浆也可以换着花样喝。目前市面上有现成的豆浆或是添加卵磷脂口味的豆浆,可以将豆浆加到牛奶、可可、咖啡、蔬果汁中。

豆浆还可以替换酸奶,加入切成小块的水果,如菠萝、苹果、哈密瓜、樱桃及香蕉拌匀,放进冰

箱中冷藏后再吃。

豆浆若加胶冻粉煮沸,再加水果、抹茶粉,倒进模具里冷冻,即成特别口味的豆花。

豆浆最大的长处是很容易被肠胃消化和吸收。喝豆浆时,可以一起吃西红柿或加进西红柿汁拌匀,由于西红柿中的锰能增进肠

内乳酸菌增长,对肠道健康非常有益处。

未停经的女性天天需要600毫克钙,但是需要喝2000毫升豆浆才能满足,而牛奶只要喝500毫升就足够了。因此,最好在喝豆浆的同时,再摄取一些奶制品。(民望)



携手与你
共赢未来

齐鲁晚报——日均发行量170万
全球排名第22位 中国品牌500强
全国晚报都市报类报纸排名第一
最受广告主、广告商青睐的晚报
2010-2011年全国晚报20强第三名

齐鲁晚报·今日莱芜
全心全意为莱芜人民服务

新闻爆料热线: 0634-6380110
广告投放电话: 0634-6380008 6380118
发行投诉电话: 0634-6380009
传真: 0634-6380800
电子信箱: qlwbjrw@163.com
地址: 莱芜市文化北路46号市工商局七楼