

## 常食蔬菜 可防晒黑

说到美容,很多人首先想到的就是去美容院。其实,只要经常食用蔬菜,照样能让你的肌肤光彩照人,其效果不亚于上美容院呢!据营养学家研究,以下的食物当属美容能手!

西红柿含有丰富的天然抗氧化剂,除了维生素C,还含有番茄红素,这些天然抗氧化剂是体内多余的超氧自由基的“天敌”。而清除体内多余的超氧自由基能减少黑色素生成。番茄中所含的低聚糖等成分,还可有效减少形成黑色素的酵素。

《本草纲目》记载,豌豆具有“去黑黯、令面光泽”的功效。现代研究更是发现,豌豆含有丰富的维生素A原,维生素A原可在体内转化为维生素A,起到润泽皮肤的作用。中医认为,白萝卜可“利五脏、令人白净肌肉”。白萝卜之所以具有这种功能,是由于其含有丰富的维生素C。维生素C为抗氧化剂,能抑制黑色素合成,阻止脂肪氧化,防止脂褐质沉积。因此,常食白萝卜可使皮肤白净细腻。

蘑菇营养丰富,富含蛋白质和维生素,脂肪低,无胆固醇。食用蘑菇会使女性雌激素分泌更旺盛,能防衰老,使肌肤艳丽。黄瓜含有大量的维生素和游离氨基酸,还有丰富的果酸,能清洁美白肌肤,消除晒伤和雀斑,缓解皮肤过敏,是传统的养颜圣品。



## 注重饮茶 补充水分

饮茶可以补充钾盐和水。夏天天气高,人们出汗较多,体内大量的钾盐会随着汗水的排出而丢失,同时由于消耗体力使体内新陈代谢的中间产物如丙酮酸、乳酸及二氧化碳等积蓄较多,导致体内酸碱度失衡,代谢紊乱,心率失常。茶叶是含钾食物,科研人员用原子吸收光谱法测定出红茶茶汤中钾的平均浸出量为每克茶汤24.1毫克,绿茶为10.7毫克。夏天通过饮茶可以补充钾盐,有助于保持人体内的细胞内外正常渗透压和酸碱平衡,维持人体正常的生理代谢活动,这是夏天好出汗为什么宜饮茶的重要原因。

但是不要在饭后马上饮茶。据营养学家分析研究,饭后饮茶会导致人体内铁质不足。因为茶叶中的单宁酸和食物中的铁质混合后会产生沉淀,这就妨碍了人体对铁质的吸收。



## 夏季饮食应重补血

血液是人体生命活动的重要物质基础,它含有人体所需要的各种营养物质,对全身各脏腑组织起着营养作用。血又是神经活动的物质基础。血虚是指因血液不足或血的滋养功能减退以致脏腑的生理功能失调而出现某些变化。

其实想要补血,应该要同时养好肝脏,才能真正做到补血。那么有什么食物是可以补血养血的?

### 1、紫米:

味甘,性平,归肝脾经,所含B族维生素、铁、钙、磷、硒、镁、铜、锌等营养物质的含量都比白米高,经常食用能补血益气、滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血。

### 2、葡萄:

历代中医推荐补血佳品葡萄含有丰富的钙、磷和铁,以及多种维生素和氨基酸,是老年、妇女,体弱贫血者和过度疲劳者的

滋补佳品怀孕的妇女也建议可以多多食用,不但对胎儿营养有益,也能使孕妇面色红润,血脉畅通!如果有时买不到葡萄,吃葡萄干也行。

### 3、甘蔗:

补血果冬季水果中,相当受到人们喜爱的甘蔗还有多量的微量元素,其中以铁的含量最高,每公斤可以高达九毫克,位居水果之冠,因而有了补血果之称。不过,从中医的角度来看,甘蔗性寒,脾胃虚寒者应少食用。

### 4、桑葚:

有“补血果”之称的水果桑葚,是在目前水果中含有天然铁最丰富的一种食物,多食物桑葚不但能帮助补血,还有美容的效果。

### 5、龙眼肉:

民间熟知的补血食物龙眼肉即桂圆肉,每

到夏季就有新鲜的龙眼上市。龙眼含有维生素的A、B,葡萄糖和蔗糖等,而且具丰富的铁质。龙眼汤,龙眼酒等食物,相当推荐孕妇和产妇食用,是颇佳的补血料理唷!

### 6、胡萝卜:

胡萝卜含有丰富的胡萝卜素,这种营养素对补血有极佳的益处,平常可以多利用胡萝卜煮汤,让您的餐后汤饮变成平时就可喝的补血汤品!

### 7、红枣:

补血养颜胜品红枣含有丰富的维生素,果糖和各种氨基酸。红枣所含的某些成分可以增加血液中红血球的含量,增强骨髓造血功能,使脸色红润。和桂圆搭配,不但补血养气,还可以养颜美容,“爱面子”的美眉们不妨可以试试。

### 8、黑枣:

含有丰富的维生素C的水果——黑枣,维生素C是可以促进铁离子吸收的重要因子,能够让机体对铁的吸收事半功倍,起到一定的补血作用,但有一点需要注意的是因含有丰富的膳食纤维,不利于消化,因此每日不宜多食用。

### 9、金针菇:

能养血平肝,利尿消肿,治疗头晕、耳鸣、心悸、腰痛、吐血、鼻衄、便血、乳汁分泌不足、关节肿痛等。金针菇是铁含量最高的蔬菜之一,还含有大量维生素,可以用来纠正贫血。

### 10、黑豆:

味甘,性温,归脾肾经,补肾生精生髓,也可以增强脾胃运化功能。肾虚、血虚者多吃有益,经常食用可抗衰老、增强活力。

## 美食做法

### 椒麻鸭掌

原料:鸭掌350克、盐4克、料酒25克、姜15克、花椒3克、大葱15克、酱油5克、味精1克、香油15克。

#### 做法:

- 1.将鸭掌撕去粗皮,洗净,用清水在锅内煮熟(不宜煮得太久),捞出;
- 2.冷却后,逐个剔骨,抽筋,去掉趾尖(要保持鸭蹼完整);
- 3.取净鸭掌置于碗中,加入清汤淹没,放入盐2克、姜及酒料,然后上笼蒸烂;
- 4.出笼后,将鸭掌捞出盛于容器中;
- 5.将花椒砸烂;
- 6.葱切碎;
- 7.花椒、葱、酱油、精盐1.5克、香油调匀成味汁;
- 8.淋在鸭掌上拌匀,装盘即成。

### 凉拌合拌豆干

主料:豆腐干(100克)、绿豆芽(80克)、春笋(80克)、芹菜(80克)、粉丝(50克)、胡萝卜(60克)、蒜苔(60克)  
调料:芥末油(5克)、盐(3克)、味精(2克)、醋(5克)、香油(10克)

#### 做法

- 1.豆腐干洗净,嫩笋去皮,芹菜洗净和胡萝卜去皮后分别切成细线,绿豆芽去根,蒜苗和粉丝均切成段。
  - 2.以上各料放入沸水锅内焯熟,捞出晾凉后一起放入盆内,浇上用芥末油、精盐、醋、味精和香油调成的味汁,拌匀装盘即成。
- 菜品口感:清淡爽口,色泽艳丽。

## 自制冷饮 清凉一夏

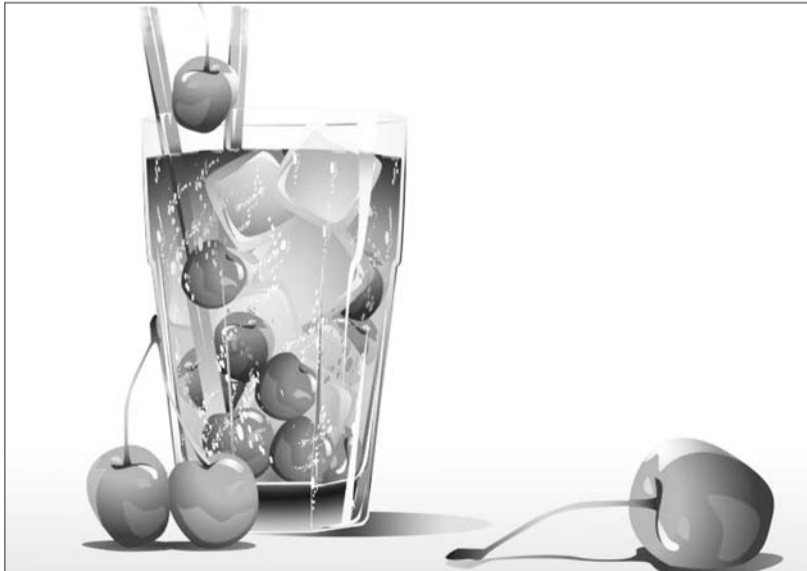
夏天暑气逼人,有谁能抵挡美味冰点的诱惑呢?许多漂亮MM们一边大呼小叫“我要减肥”,另一边总是抵挡不住诱惑,脚步不由自主地跨进冷饮铺,或往冰箱里塞满各色冰淇淋。当减肥碰上冰淇淋,结果可想而知。其实,如果你学会几招自制冷饮,不仅可以满足自己的口腹之欲,而且,自己制作的饮品会更加健康绿色,因为少了各种食用颜料及甜味添加剂!

### 木瓜牛奶

原料:木瓜、牛奶、果糖、冰块、纯净水。制作:120克木瓜肉,75cc的牛奶,2盎司果糖,100cc纯净水,250cc冰块,一起放进果汁机打碎,打成绵绵细沙状即可。口感:软滑多汁,又香又甜。营养丰富,美容养颜

### 冰水果茶

原料:圣女果、奇异果、柠檬、菠萝、苹果、柳橙、冰块、果糖、滇红茶水、纯净水。制作:奇异果和柠檬切片,菠萝、苹果和柳橙切成八分之



一块;将上面切好的原料,整颗的圣女果,一起放进调酒用的雪克杯里;再往里加入400cc冰块,2盎司果糖,2盎司柠檬汁,100cc滇红茶水,50cc纯净水以及3滴香甜酒;盖上雪克杯的盖子,上下摇动七八秒时间,直到雪克杯的最

上面浮着一层泡沫即可。口感:冰凉的水果茶好喝,而且还能吃里面的水果。

### 咖啡新冰乐

原料:速溶咖啡粉、牛奶、可可粉、玉米糖浆、冰块。制作:将大约5勺咖啡粉加水搅拌均匀;将

以上的材料放入搅拌机中,根据个人口味添加牛奶、可可粉及玉米糖浆,再加入适量冰块搅拌;将搅拌好的液体倒入杯中,放好吸管,一杯滑顺香浓、咖啡口味的冰乐即成。

## 枣庄信息

订版电话: 18863261508

### ◆临沂电力学校招生

国家级重点学校,2013年开设发、供电专业全日制统招大、中专班,毕业后全部安置到发电厂、供电等单位工作,保证学生全部就业。  
电话:0539-8532618  
网址:www.lydlzz.com  
◆枣庄市惠朋五金建材税务登记证副本税号37040319841116495XDO丢失,声明作废  
◆鲁D58828交强险标志37001300515718此卡丢失,声明作废  
◆枣庄市兴化化工有限责任公司开户许可证及机构信用代码证遗失,开户行:山东枣庄恒泰农村合作银行;账号:9040600002010058590声明作废