



气泡水到底神奇在哪里

为何潮人们都爱“咕嘟咕嘟”

大家都知道喝水好,然而每天好好喝水却很难,因为实在没味道啊,那么,为何不试试气泡水呢?比起含有糖分和各种化学物质的汽水,气泡水只有二氧化碳而已,而且还附带减肥瘦身效果哟。

能够增进血液循环

气泡水就是直接把二氧化碳以高压形态打入水中,喝下去之后可以加速血液循环,对手脚冰冷的女孩而言简直就是福音。如果你是“减肥党”,也可以透过加速血液循环来达到一定的热量消耗。此外,气泡水口感好,不知不觉你就会喝够一天的量。

消除肌肉酸痛

如果你是“健身党”,应该也会有肌肉酸痛的困扰吧?那是因为乳酸在你的体内堆积,还没排出体外,而气泡水恰好有助于排出乳酸,缓解肌肉酸痛,不少专业人士会在运动后选择



喝气泡水来缓解肌肉疲劳呢。

帮助肌肤补水

气泡水属于弱酸性,可以抑制细菌的产生,减少身体发炎的几率,更能快速补充细胞水分、减少水分流失。前面我们提到了加速血液循环了吧?它还能帮你更快的排出体内的老废物。

解决消化问题

气泡水就是解油腻的神奇,这

就是为何西餐总是会搭配它。它能够通过清爽的口感去除口中复杂的味道。此外,喝气泡水会打嗝,这也是你的胃在蠕动的证据哦。

增加饱足感

跟所有汽水一样,饭前喝一些气泡水,会让你增加饱足感,不知不觉中会让你少吃一些——而且它比汽水健康太多了!

(据新华网)

信阳首批十大特色菜之八——

焖罐肉



1.选料

主料:炼好五花肉 400g
调料:盐 3g,料酒 5g,老抽 2g,八角 2粒,花椒 10粒,小葱白段 15+2g,姜块 20g,干辣椒, 4+1g,水 1000g,黑胡椒碎 1g。

2.灶具:铁锅

3.原料加工

(1)取带皮五花肉 5000g,洗净,切长 5cm,宽 1cm 的条块。
(2)炒锅预热,倒入少量的油。
(3)待油温八成热倒入切好的五花肉,加 15g 煸炒水分至

干两面金黄。

(4)待肥肉的油溢出的时候,备一个干净的陶罐,将炒锅里的连肉带油倒入,冷却后加盖封存置阴凉处随时备用。

4.制作

(1)取炼好的焖罐肉 400g (冬天油脂呈固态时,将取出焖罐肉,放入锅内烧热,去除多余的油脂,夏天油脂呈液态时,直接将取出使用),下入葱白 15g,姜块 20g,干辣椒 4g,煸出香味出,加入水,老抽 2g,八角 2粒,花椒 10粒,盐 3g,中火慢炖,急火收汁入味,出锅装盘后放入葱段 2g,干红辣椒丝 1g 即成。

(2)根据自己喜好可加入萝卜,笋子,干张结,海带。

5.盛装:陶罐。

6.特点:入口软烂,滋味浓厚。

喝汤习惯不对反伤身

亲,你喝对了吗?



随着人们越来越注重养生,所以餐桌上总少不了汤。但是想要喝汤喝出健康,有些习惯是要注意的哦。

首先,喝汤速度不能太快。如果喝汤速度很快,等意识到吃饱的时候,说不定已经吃过量了,这样容易导致肥胖。喝汤应该慢慢品味,不但可以充分享受汤的味道,也给食物的消化吸收留有充裕的时间,并且提前产生饱腹感,不容易发胖。需要减肥的美女要注意了,一定要切记这个错误的喝汤习惯,改掉它,说不定你的减肥效果会更好。

其次,不要喝纯汤。很多人认为炖排骨汤、鸡汤,所有的营养都在汤内,所以就只喝汤,不吃肉。其实,这

样是不对的,不管是哪种汤,就算是熬煮很长时间,汤很浓郁,汤的蛋白质也只有约 6%~15%,85%以上的蛋白质营养仍是在肉的本身。所以仅喝汤不吃肉会有很大的损失。

再者,先喝汤再吃饭。中国人的生活习惯是先用餐,后喝汤,其实这是一种错误的喝汤习惯。而西方的用餐顺序一般是先喝汤,再用餐,这才是健康的喝汤习惯。因为,先用餐的话,就可能是已经吃饱了,吃饱之后再喝汤,就容易导致营养过剩,造成肥胖,而且汤会冲淡胃液,影响食物的消化吸收。所以先喝汤比最后喝汤,健康效果更佳,并且有助于减肥。

(据新华网)



鸡公山红之源



乌龙特曲 700ml 珍品



泸州老窖宴酒



南湾湖生态酒 A6



服务热线:4006-376-919