

黑眼圈喝绿茶、糙米饭抗抑郁……

# 这 10 种食物能防病



民以食为天。某些食物不但可以提供人体必需的能量,还具有防病治病的功效。美国《健康》杂志最新载文盘点出 10 种食物疗法。

1.肌肉痛:吃点酸樱桃。喝 1—2 杯酸樱桃汁,有助于消除肌肉疼痛。因为酸樱桃中富含具有抗炎属性的酶,其镇痛效果与布洛芬相当。

2.记忆力减退:吃点葵花籽。葵花籽富含维生素 E,有助于保护大脑神经元免受氧化的危害,有助于保持记忆。建议每天吃 1—2 把葵花籽。

3.视力差:吃点甘蓝菜。甘蓝菜等绿叶蔬菜中富含的叶黄素有助于保护视力,缓解老年性黄斑变性。

4.肌肉损伤:每天吃一个苹果。苹果皮中富含熊果酸,有助于促进胰岛素样生长因子 IGF-1 和胰岛素的产生,这两种激素对肌肉生长至关重要。

5.注意力不集中:每天吃一个鸡蛋。鸡蛋中富含胆碱,有助于提高记忆力,使注意力更加集中。

6.皮肤老化:每天吃一个橘子或者喝 170 克橙汁。它们富含维生素 C,有助于胶原形成,保持皮肤弹性。

7.抑郁症:常吃糙米饭。糙米等高碳水化合物和低热量食物,能调节控制情绪和抑制焦虑的血清素。

8.黑眼圈:饭后喝 1 杯绿茶。绿茶能够利尿,有助于排除体内不需要的体液,帮助消除黑眼圈和眼袋。

9.头发干枯:每天吃菠菜。菠菜叶中富含维生素 A 和 C,有助于毛囊产生皮脂,让头发更加光亮。

10.浑身没劲:每天吃一根香蕉。香蕉不仅富含钾,且富含对产生和储存能量至关重要的镁。

(据人民网)

## 每周小菜

### 一、原料

草鱼一条,黄豆芽适量,干辣椒适量,花椒适量,姜一块,料酒适量,淀粉、白胡椒适量,郫县豆瓣酱适量。

### 二、做法

1.准备食材。将鱼清洗干净后切片,鱼骨和鱼肉分开放。黄豆芽去掉须根、辣椒剪成段、姜切片。接下来开始腌鱼。鱼骨中放入三四片姜、一勺料酒、半勺盐腌制二十分钟。鱼片中放入半只蛋清、一勺料酒、一勺淀粉、一小勺白胡椒粉后抓匀腌制二十分钟。

2.锅中加适量清水,水烧开后,将黄豆芽放入锅中,再放少许盐。待黄豆芽煮熟捞出放入大碗内。

3.锅中倒入少许油,油热后放入一勺郫县豆瓣酱和姜片煸炒出红油(喜欢更辣一点口感的,可以往锅里再放一些干辣椒煸炒出香味)。往锅里倒入适量的热水,将鱼骨放入锅内,大火烧开后转小火炖 10 分钟。这

## 家常水煮鱼



个时候可以尝一下鱼汤的味道,然后根据自己的口味选择要不要放盐。鱼骨炖好后捞到装有黄豆芽的大碗中。

4.将鱼肉一片一片的放入锅中。千万不要搅动,如需要,只要轻轻晃动几下锅即可。煮开后立即将鱼肉捞出,再盛一些汤到碗中。

5.换一只干净的锅中,锅中倒入 40 毫升左右的食用油,然后将干辣椒和花椒放入锅中,小火煸炒至辣椒红亮,花椒出香味即可捞出放到鱼肉上。将锅中剩下的油大火烧至稍稍冒烟,然后关火,把油淋在鱼肉上即可。

(综合)



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6

## 汾水河畔酒香来 杏花村里佳酿出

汾水涵润,湿地良畴。出产佳粮,酿而酒香。酿黍初成,酒香绕梁。取一杯饮,忘却红尘。两杯入腹,醉倒柔肠。三杯在手,敢向苍天竖癫狂。清风穿堂寒舍,皓月揽照书窗。诗词生于酒樽,文章缠榻酒乡。阔杯在握,文人之潇洒,侠士之慨慷。挹来汾水浩荡,溶于杏花村花香,共酿汾酒之芬芳。

汾酒清香,善酿于坊。几多辛

苦,终成琼浆。南北朝时,宫廷御酒,成帝亲荐,载入史章。杜牧诗吟,酒家何处,牧童答曰,杏花村庄。万国博览会,获金质奖章,始成三次辉煌。

汾酒在手,可壮豪气,可解愁肠。可临风高歌唱大江,可挥毫泼墨诗千行。

良辰吉日,宴筵厚饕。醉饮千杯,豪情万丈。款八方之贵客,迎

五洲之同乡,推盏举杯,淋漓酣畅。忘却权贵之身,不卑小民之殇。痛饮千杯,醉倒他乡做故乡。汾酒之香,喝出英雄相惜之情,汾酒之美,奏出高山流水之篇章。微醺薄醉,看红尘之千般;冷眼旁观,瞧生年之万象。山西汾酒,醉饮豪情,醉倒五湖四海三江,醉倒侠肠柔肠愁肠!

(刘亚)



本栏目由鸡公山酒业冠名