

喝茶应先辨温热寒凉

适量饮茶对健康有益,但不分情况饮用却弊大于利。中国是茶的故乡,茶文化历史悠久,制茶、饮茶已有几千年历史,按照色泽和发酵程度可分为绿茶、黄茶、白茶、青茶、红茶、黑茶、花茶七类。中医学认为,茶有温热寒凉,喝前要辨别茶性再喝。

绿茶,性味寒苦。绿茶是没有发酵的茶,龙井、碧螺春、雀舌都属于绿茶。由于其性味而微寒,味略苦,所以适合胃热者饮用,脾胃虚寒者则不宜过多饮用。另外,冬天饮用绿茶容易造成胃寒,还可能影响食欲,而夏季炎热时,喝绿茶正好取其苦寒之性,以消暑解热、生津止渴。

黄茶,性凉微寒。黄茶为轻发酵茶,君山银针、温州黄汤、霍山黄芽等都是黄茶的主要品种,黄茶性凉微寒,适合胃热者饮用。与绿茶清凉和红茶温热的性味相比较,黄茶类的性味特征居于两者之间,普通人几乎都适合。

白茶,性味甘甜。白茶因其成茶外表披满白色茸毛,呈白色隐绿,故名白茶,主要品种有白毫银针、白牡丹、贡眉和寿眉。白茶其性清凉、平缓,味甘甜,能降火去燥,但不及绿茶般寒凉,于夏天饮用有退热降火之功效,为夏季佳饮。

乌龙茶,不寒不热。乌龙茶又



名青茶,既有绿茶的清香,又有红茶醇厚的滋味。其性平,性味介于绿、红茶之间,不寒不热、辛凉甘润,能清除体内积热,特别适合秋天饮用,可缓解秋燥。

红茶,味甜性温。红茶味甜性温热,温中暖胃、散寒除湿,具和胃、健胃之功效,可驱寒暖身。红茶还具有养肝护肝的作用,虚寒体质者和老年人宜饮性温的红茶。它特别适合冬季饮用,可补益身体、善蓄阳气、生热暖腹,从而增强人体对冬季气候的适应能力。

黑茶,性偏温醇。黑茶是我国

特有的茶类,有云南普洱茶、湖南茯砖茶、广西六堡茶、湖北青砖茶等。黑茶药性味苦甘、平和,既能清火又能温胃散寒。临床常用来醒脾健胃、解油腻、降血脂、降胆固醇等。由于其性偏温醇,适宜大多数人群,但不太适合阴虚内热的人。

花茶,性温。花茶具有芳香辛散之气,可提神醒脑,令人精神振奋、心情舒畅。春困之际宜喝茉莉、桂花等花茶。花茶性温,春饮花茶可散发漫漫冬季积郁于人体之内的寒气,促进人体阳气生发。

(据人民网)

喝绿茶吃胡萝卜 可预防老年痴呆

美国疾控中心数据显示,在未来40年内,美国阿尔茨海默病人数成倍增长。来自南加州大学的一项新研究表明,绿茶和胡萝卜中含有的特殊成分能够帮助小鼠恢复记忆和视觉空间认知能力。这有可能为人类治疗阿尔茨海默病带来新的突破。

研究人员对绿茶中的表儿茶素和胡萝卜、燕麦、番茄中所含的阿魏酸进行了实验。他们将体内存在阿尔茨海默病基因的小鼠分为4组,并在每一组内增加了同等数量的健康小鼠。小鼠吃4种饲料:表儿茶素和阿魏酸、表儿茶素、阿魏酸、无效对照剂。随后,研究人员通过神经心理学测试,检测小鼠在食用上述饲料之前和之后的问题解决能力、记忆力、视觉空间能力变化。一开始,在“Y型迷宫”测试中,健康小鼠会本能地顺着迷宫的两条“手臂”寻找食物或逃跑,而患病小鼠则是随机乱跑。3个月之后,同时服用表儿茶素和阿魏酸的小鼠表现得同健康小鼠一样出色。

南加州大学凯克医学院神经科学教授泰伦斯·唐表示,表儿茶素和阿魏酸可以防止淀粉样蛋白进入大脑并抑制神经元,避免大脑产生记忆丢失或混乱。它们似乎还能减少大脑的炎症和氧化压力,这些都与阿尔茨海默病相关。新研究结果表明,以植物为来源的补充剂和药物的联合疗法有助于减缓或预防阿尔茨海默病。他说:“你无需等待10年至12年后相关药物推向市场,不妨从今天开始在饮食上做出改变。”

(据人民网)

用豆浆、牛奶煮米饭 更有营养

米饭是我国最常见主食之一,通常是大米加水煮熟或煮熟。其实用牛奶、豆浆煮饭,不仅更可口,还会提高营养价值。

豆浆代替水煮饭,豆香四溢。豆浆含有丰富优质蛋白,并且可以补充米饭缺少的赖氨酸;同时米饭含有约7%-8%的蛋白质,其中所含的蛋氨酸能够弥补豆浆缺乏的。洗净的米中倒入豆浆后,要搅拌均匀,以防大米结成团。需要注意,煮饭时,豆浆的量要多于水的用量。同样200克的米,如果用水煮,加260毫升就可以了;如果用豆浆煮,就得用300毫升。用来煮饭的豆浆,一定都是比较稀的。如果豆浆浓度太高,可以加水稀释,否则煮饭容易发硬。

牛奶含钙和氨基酸丰富,煮饭能大幅度提升米饭的营养价值。但纯牛奶煮饭会与浓豆浆煮饭一样,出现煮熟发硬的情况。因此应先将牛奶加水稀释,或者用奶粉加水均匀混合后煮饭,米饭有奶更有营养。

除了煮饭,很多面点以及菜肴也都可以用豆浆、牛奶来代替水,比如馒头、蛋羹或者汤羹等。

(据《中国妇女报》)

蒜蓉粉丝蒸扇贝

每周
一菜



一、原料:

新鲜扇贝6个,粉丝、大蒜、青红椒、小葱适量。

二、做法:

- 1.新鲜扇贝清洗肠泥,用刷子将贝壳刷净,用小刀将内肉切下备用;
- 2.粉丝用清水浸泡5分钟,捞出;
- 3.大蒜、青红椒剁成末,热锅热油,将蒜末倒入翻炒,加少量海鲜酱油,炒好盛出备用;
- 4.在扇贝上加少量海鲜酱油,把粉丝放在扇贝上,然后将蒜末和青红椒均匀铺在上面;
- 5.蒸锅水沸后,将扇贝放入蒸锅,蒸5分钟即可,取出后撒上葱末,加少量芝麻油。

(据人民网)

蘑菇可以这样挑

平菇、香菇、金针菇……市场上蘑菇的种类真不少,如何挑到新鲜的呢?

平菇选菌盖小的。挑选平菇要注意菌盖形态,新鲜平菇的菌盖边缘略向下卷,没有裂开。如果边缘已经长平并裂开,说明太老了,口感较差。此外,挑选时还要注意菌盖的大小,菌盖太大并不好,小一点的更鲜嫩好吃,直径5厘米左右最佳。

杏鲍菇选12厘米至15厘米的。新鲜杏鲍菇有以下特点:第一,表面有光泽,呈乳白色,摸起来光滑;第二,菌褶排列紧密,边缘及两侧平整;第三,菌体紧致,长度为12厘米至15厘米。摸起来太干的杏鲍菇偏老,超过15厘米的属于生

长过度,菌体里往往发空,不够嫩。

金针菇挑菌盖半球形的。金针菇菌柄一般上浅下深,如果颜色通体均匀鲜亮,很可能经过漂染或添加剂处理过。金针菇的菌盖要挑选半球形的,菌盖长开的说明老了,菌柄15厘米左右最好。另外,还要留意颜色,白金针菇韧性大,容易塞牙,而黄的香味浓、口感嫩,更好吃。

香菇宜选香气浓郁的。香菇因具有特殊的香气而闻名,因此挑选时优先选择香气浓郁的。优质的新鲜香菇菌盖肥厚且向下卷,菌褶呈白色、干爽整齐。菌褶一片一片立着的最新鲜,菌盖直径以3厘米至6厘米为好,菌柄短粗鲜嫩。若菌褶

有褐斑、菌盖表面色深黏滑或滴水则不宜食用。

草菇挑颜色黑白分明的。体积小一些、颜色黑白分明的草菇通常比较嫩。用手按压表面,如果感觉软塌塌的或有出水,说明不新鲜甚至已经变质。

口蘑选直径不超过4厘米的。口蘑本身白色带点灰色,如果颜色太白可能是用了漂白剂。口蘑的大小决定了口蘑的成熟度,一般选择小的为好,直径最好不要超过4厘米。菌盖将菌柄紧紧包住的为上品,若菌盖和菌柄分离并能看到里面的菌丝,就不要买了。需要提醒的是,口蘑不宜保存,选购后应当马上烹饪。(据人民网)