

Yin Shi qiao men

365

Mei ri yi dian tong

饮食窍门每日一点通

健康丰富的餐考消息 食全食美的饮食妙招

您是否还在为每日三餐该吃什么而费透脑筋？是否对每日一成不变的饭菜越来越觉得无味？现在好了，这里为您准备的每日饮食小窍门，恰如一位指导您健康生活的饮食“餐”谋，从此让您每天的饮食都更多健康更多营养，让您每天的生活都更多精彩更多快乐。

Yin Shi Qiao Men Mei Ri Yi Dian Tong

献给自己、朋友及家人最好的礼物

365编委会 主编



中国纺织出版社

Yin Shi Qiao Men
Mei Ri Yi Dian Tong

365

饮食窍门每日一点通

健康丰富的餐考消息 食全食美的饮食妙招

365编委会 主编



 中国纺织出版社

内容提要

本套图书根据现代家庭生活的需要,分别从饮食健康、居家生活、疾病医疗等三大方面,从科学性、实用性、生活性和技巧性的角度精心编辑,分门别类地提供了日常生活中必备的各种技巧和窍门。本套图书按照一年 365 天每天为一节的体例,逐一向读者奉献生活的法宝,适于读者每日茶余饭后或休息入睡前随手翻看,是一本让读者省时、省钱、省心、省力的书。

图书在版编目(CIP)数据

饮食窍门每日一点通 /365 编委会 主编. 北京:中国纺织出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5064-4286-2

I. 饮... II. 365... III. 饮食-基本知识
IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 019348 号

责任编辑:曲小月

特约编辑:王 慧

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京市兴凤印刷厂印刷 各地新华书店经销

2007 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:18.125

字数:240 千字 印数 1-8000 定价:24.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

健康生活从饮食开始

亲爱的朋友们,当您捧起此书时,快乐生活已经在向您招手款款走来了!没错,这就是一本让您在饮食上省心、省力、省时、省钱的书!

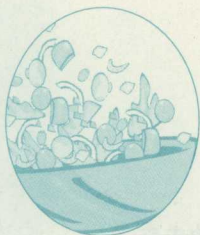
随着人们生活水平的日益提高,以往那种粗茶淡饭甚至半温饱、半饥饿的生活离我们渐行渐远,而那些高脂、高糖、高热量的食品却充斥了我们的饭桌。人们在享受着美味大餐大快朵颐的同时,殊不知类似高血压、糖尿病等被冠以“富贵病”的发病率正在逐年增加。由于缺乏正确科学的饮食常识和方法,不懂得科学的饮食习惯,人们的健康也正在被悄悄地吞噬。

其实,饮食是大有讲究的。有时看似不经意的一个小小的饮食窍门就能给您的健康带来巨大的好处。“民以食为天”,生活每天都在更新变化,养成良好的饮食习惯,无疑是给我们的健康加了道安全保险,日积月累,我们的健康账户储存的健康财富才会越来越多。

懂得生活的人是快乐的,快乐的人才更懂得生活。本书从人们日常的饮食生活着手,搜集了生活中大量的最简单最实用的饮食小窍门,并以一年365天为架构,每天都介绍一个方便、实用、科学的饮食窍门,讲究随性、自然、贴切,读者顺手拿起书,随意翻看,既增长饮食健康常识,方便生活,又可当作健康礼品送给亲人朋友。更重要的是,本书中所有的小窍门均是经过饮食专家的推荐和老百姓在生活实践中摸索或验证过的,故其科学性、实用性很高,真正做到让您“一看就懂,一懂就用,一用就灵”,是您身边最贴心、最方便的健康生活小顾问。

同时,为了方便读者查找检索,我们还在书的后面专门根据不同的饮食类别,将全书所有的小窍门予以分类,让您在查找某方面的窍门时快速找到,随心所欲。

我们相信,有了本书在手,您的生活会越来越健康、越来越快乐!



1月 新年开始新尝试 /1

送走了忙忙碌碌的一年,新的一年又开始了。生活其实本来很精彩、很美丽,不过这些精彩和美丽需要我们去关注、去体验。生活中偶尔一个奇思妙想,能让曾经令您烦恼的家务变得轻松简单;一招新法窍门,能让您枯燥的工作和生活变得充满趣味。就让我们在这新年的一开始,每天学几招儿实用的饮食小窍门,尽情享受自己亲手编织的精致生活吧。

2月 为团圆与幸福加道菜/27

一年一度的中国传统节日——春节,就在这个月份来临了,在欢度佳节、走亲访友、推杯换盏的同时,千万不要忘了我们给您提供的饮食小窍门哦。这些方便、实用的小窍门是您身边最好的贴身小护卫,用它们为节日的团圆与幸福加道菜吧!



3月 春天的手牵着健康走/51

万物复苏的季节到了,心情也如同这初春的阳光一般温暖。用一双好奇的眼睛打量这个世界,充满了惊喜,也充满了对幸福生活的向往。在比较干燥的春天里,我们的饮食也与其他季节有所不同哦。看看这个月我们为您准备了什么,学几招窍门,让春天的手牵着健康走。



4月 佳肴带来好心情/75

人间四月,好多花都开了,还有鸟儿在歌唱,出去走一走,看看繁华世界,焕发精神。动手做几道精美的菜肴,向爱人展示一下高超的厨艺,在赞美与感动中,让外出归来的好心情得到延续。

5月 乐在闲适生活中/101

五一长假是每个人都盼望已久的,有人外出游玩,有人充电学习,有人想好好放松一把。依我看,在家看看书,过一过闲适的生活,学习一下生活小窍门,并进行实践,也是很惬意的事情呢!

6月 开心与美味同行/125

骄阳如火,天气炎热,大家应该买一些防止上火、中暑的日常食品回来,准备开始夏天的生活。所以在这个月,我们会为您出谋划策,陪您一起做好度过盛夏的准备。不过美味依旧不能少,开心地学着做,享受一段开心与美味同行的旅程吧!

7月 简单快乐在身边/149

虽然天气越来越热,但是只要您有我们为您精心准备的小窍门在手,仔细阅读,认真尝试,会发现简简单单的快乐就在身边,再不会为怎么度过这个7月而发愁了。还等什么,快快翻开阅读吧!

8月 动动手,惊喜无限/171

不知为什么,夏天的蝉叫总是让人们想起童年,您是否也有同样的感觉?但是现在我们已经长大了,有时候觉得生活已不像以前那样色彩斑斓。不过不用担心,只要您肯动动手,惊喜就一定会出现!

9月 秋,美不胜收/193

秋高气爽的季节终于到了,还可以度过一个吃月饼、与家人团聚的佳节,无论是秋天的景色,还是人的心情,都是一样美不胜收。心情大好之余,不要忘了阅读我们的饮食窍门,学几种妙招,肯定能让您的心情无比快活。





10 月 享受生活每一天/213

秋季总是充满了诗意,让人沉醉其中,烹饪佳肴,闲暇赏菊,优哉游哉。人生的乐趣很多,就看您如何去发现,如何去享受了。

11 月 把快乐储存在心中/235

初冬的小雪悄然而至,冬天向我们走来。每年的这个月都是储存食物、腌制小菜,忙碌着准备过冬的时候。当然还要注意在冬天如何养生、调理,如果您不知道,就本章寻找答案吧!



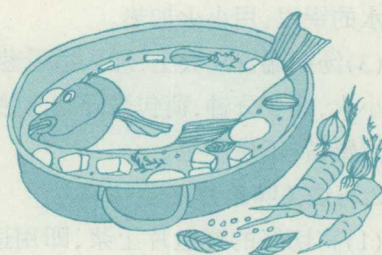
12 月 过去的不仅是岁月/255

一转眼一年又要过去了,在这一年中,过去的不仅仅是岁月,还有您这一年来的快乐生活积攒,你都学会了什么饮食窍门,是否把它们和家人、朋友一起分享了呢?本月我们会为您准备一些实用性很强的小窍门,为您的快乐生活财富再添上一笔。



附录 饮食窍门分类检索一览/276

参考文献/282



January

1 月

新年开始新尝试

送走了忙忙碌碌的一年,新的一年又开始了。生活其实本来很精彩、很美丽,不过这些精彩和美丽需要我们去关注、去体验。生活中偶尔一个奇思妙想,能让曾经令您烦恼的家务变得轻松简单;一招新法窍门,能让您枯燥的工作和生活变得充满趣味。就让我们在这新年的一开始,每天学几招儿实用的饮食小窍门,尽情享受自己亲手编织的精致生活吧。

1日

January

今天是世界同庆的节日，大家都在用不同的方式来庆祝元旦。你打算怎样庆祝节日？不妨亲自下厨，为家人和朋友做一道简单而美味的佳肴，在欢笑与团聚中度过这新年的第一天。

做两道节日佳肴

1. 煎色泽嫩黄的荷包蛋

(1) 将洁净的平底锅置中火上烧烫，放少量油，打入一个鸡蛋，待底层起皮，成荷包形，两面煎成嫩黄出锅。

(2) 如此，荷包蛋一一煎完，陆续放入另一只早已准备好汤水的锅里，用小火加热。

(3) 汤锅端置旺火上，加入适量葱花、绍酒、食盐，沸后改用小火，约5分钟，荷包蛋硬则为熟。这种方法做的荷包蛋色泽嫩黄，不焦不生。

2. 巧烧美味鱼片

(1) 将切好的鲜鱼片上浆，即用适量的盐、蛋清、淀粉将鱼片拌匀。

(2) 炸制时要特别注意油温，在油三四成热时将鱼片下锅，待鱼片颜色泛白，能轻轻浮起，即捞出沥油。

(3) 锅内留少量余油，放入葱、姜末、料酒、味精、热汤和适量精盐，用水淀粉勾芡，将鱼片轻轻推入，翻动几下即可出锅。

2日

January

最好的食物搭配窍门

1. 羊肉配生姜

羊肉补阳生暖，生姜驱寒保暖，相互搭配，暖上加暖，同时还可驱外邪，并可治寒腹痛。

2. 鸡肉与栗子

鸡肉补脾造血，栗子健脾，鸡肉配栗子则更有利于人体吸收鸡肉的营养成分，造血机能也会随之增强。

3. 鳝藕合吃

鳝鱼身上有一种黏液，这种黏液是由黏蛋白和多糖类结合而成的，它不但能促进蛋白质的吸收和合成，还含有大量人体所需的氨基酸、维生素和钙等。吃鳝鱼的时候，最好能同食些藕。因为藕的黏液也是由蛋白质组成的，并含有维生素、氨基酸等。藕是碱性食品，而鳝鱼则属酸性食

【快乐生活小贴士】

我们平时吃的一些食物，经过巧妙的搭配，营养价值就会成倍增加。

品,两者合吃,保持酸碱平衡,对滋养身体有较高的功效。

4.芝麻配海带

两者同煮能起到美容、抗衰老的作用。因为芝麻能改善血液循环,促进新陈代谢,其中的亚油酸有调节胆固醇的功能,维生素E又可防衰老;海带含有钙和碘,对血液有净化作用,能促进甲状腺素的合成。两者合一,效果倍增。



5.猪肝配菠菜

猪肝、菠菜都具有补血的功能,一荤一素,相辅相成,对治疗贫血有奇效。

6.糙米配咖啡

把糙米蒸熟碾成粉末,加上牛奶、砂糖就可饮用,糙米营养丰富,对医治痔疮、便秘、高血压等有较好的疗效;咖啡能提神,拌以糙米,更具风味。

解乏、催眠妙招

1.热盐水或茶水泡足解乏

当身体感到特别疲劳的时候,可采用热盐水浸泡双足。即将1汤匙盐溶化在热水中,拌匀后浸泡双足,待足部发红、血脉疏通后擦干。此法可以很快消除疲劳,并能减少脚臭。也可用茶来代替盐。

2.晚餐食用莲子粥可催眠

莲子清香可口,有益心肾,有助于睡眠。莲子还有养心安神的作用。经常睡不安稳的人,晚餐可食用莲子粥。

3.用大葱安眠两窍门

窍门一:取葱白150克,切碎放入小盘内,临睡前把小盘摆在枕头边,便可以安然入睡。此法取材容易,简便有效。

窍门二:喜欢吃大葱的人,可将葱白洗净,加入小枣若干粒与水共煮,饮后食用可消解心神不宁、烦躁不安的症

3日

January

是否在元旦放假期间,你痛痛快快地游玩放松了?但对于大部分人来说,明天是今年正式上班的第一天。那么,今天就泡个热水脚,好好睡一觉,明天精力充沛地开始工作吧!

状,有利于安然入睡。

4.枸杞治疗失眠两窍门

窍门一:每天早晨吃 30 粒枸杞子,坚持一段时间后,可解决失眠的问题。

窍门二:取饱满新鲜的枸杞子,洗净后浸泡于蜂蜜中,一周后每天早中晚各服一次,每次服枸杞子 15 粒左右,并同时服用蜂蜜。一个多月后可见效果。



5.睡前服龙眼茶益智催眠

龙眼开胃益脾,补虚长智。对于神经衰弱、心慌心跳、头晕失眠患者有较好的疗效。每天晚上用龙眼肉 15 克,酸枣仁 10 克泡开水 1 杯,于睡前当茶饮用,7 天为一个疗程。服用后能使人安神入眠,心慌消失,精神转好,记忆力亦有所加强。

6.小米粥可治疗失眠

色氨酸含量高的食物具有催眠作用,在众多食物中,应首推小米。小米性微寒、味甘,有健脾、和胃、安眠的功用。熬成黏稠的小米粥,睡前半小时适量进食,能使人迅速发困入睡。

4 日
January

腌鸭蛋的窍门

1.加工咸鸭蛋四步法

介绍一种新的腌鸭蛋方法,可以达到又快又好的效果。

(1)把新鲜、无破损的鸭蛋洗净,入 1%~2%的碱水中浸泡一两天。

(2)将清水烧沸,加入食盐,边加边搅,至食盐不再溶解为止。

(3)将腌蛋的容器先用碱水洗刷干净,再用清水冲净,倒入饱和食盐水。

(4)将用碱水浸泡过的鸭蛋放入晾凉的食盐水中,将容器加盖,在室温 15℃ 以上的情况下,腌 20 天左右即可食用。

【快乐生活小贴士】

注意沾盐要均匀,不要沾得过多,否则会过咸。用此法腌出的咸蛋油多,鸭蛋油呈辣油的红色,吃时微溢酒香,咸中略带一点辣味。

2. 辣花酒腌蛋法

将鸭蛋 5000 克洗干净,备碗两个,一碗放辣花酱(辣椒糊)400 克,再兑入白酒 100 克调好,另一碗放入精盐 1000 克。将鸭蛋在辣花酒里滚动一下,再放在精盐碗里薄薄地沾上一层精盐,然后在干净的陶瓷罐里码放好,罐口用黄泥或其他材料封好。腌制 3 个月左右即可食用。

巧用芹菜降压窍门

1. 以芹菜佐餐

一日三餐用芹菜佐餐,可凉拌,也可用来炒菜吃,配合服用降血压药物,能平稳降血压,提高降血压药物的疗效。

2. 芹菜汁

取新鲜芹菜 200 克,洗净后,捣出半杯汁加冰糖炖服,每晚睡前一次,连续 10 天左右,即可产生显著降压效果。

3. 芹菜荸荠汁

取带根芹菜 10 余棵(只要下半部分),荸荠 10 余个,洗净后放入电饭煲或瓦罐中煎煮;把荸荠芹菜汁分成两小碗,每天服一次,每次一小碗,如果无荸荠,也可用红枣代替。

4. 芹菜和茭白

取芹菜、茭白各 20 克,水煮喝汤,每日 2~3 次,可降血压。

5. 豆腐煮芹菜叶

常吃豆腐煮芹菜叶,对降低血压有辅助作用。芹菜有保护血管和降低血压的功效,且有镇静作用;而豆腐能降低血液中的胆固醇。

6. 芹菜煮鹅蛋

取芹菜(老且带根更好)一根,鹅蛋一个,加三四斤水煮沸后,将菜、汤分成 3 份,鹅蛋剥皮切成 3 片泡于汤中,饭后喝一份汤,吃一份菜和一片

5 日
January

芹菜是生活中常见常吃的蔬菜,除了营养丰富外,芹菜还有神奇的降压功能。



6日

January

【快乐生活小贴士】

热姜糖水不能治疗风热感冒。中医学把感冒分为风寒感冒、风热感冒和暑湿感冒。姜有发汗和去寒的功效,对风寒性感冒患者可以起到药到病除的作用,但对风热感冒和暑湿感冒的患者来说,却只会使病情进一步恶化。因此,在治疗感冒时,应认清病情,不要乱饮姜汤。

7日

January

以前我们说过橘子皮有治病等功能,除此之外,它还有多种吃法,今天就来介绍几种。

蛋,每日3次,长期坚持即有显著效果。

姜治疗感冒六窍门

窍门一:用生姜煮成的姜汤能发汗去寒,其进入人体后,便立即发挥作用,使人体表的毛孔张开、汗腺分泌加强,在这种情况下,先前侵入人体的风寒邪气,就会随着大量的汗水而被排出,从而将感冒的病根铲除。

窍门二:用生姜30克切片,配红糖50克,泡热水口服,既可暖身,又可发汗,有防治风寒感冒效果。

窍门三:取鲜姜25克,去皮,切碎,放在可口可乐中,用铝锅煮开,趁热喝下,可防治感冒,还可治小孩恶心、呕吐、厌食、偏食等症。

窍门四:感冒时,切几片姜,和橘子皮(干鲜均可)一起放入适量水中熬煮,喝前放入适量糖(春夏用白糖,秋冬用红糖),即能有效治疗感冒。

窍门五:鲜姜和香菜根。取鲜姜10克,香菜根25克,用水煎服,一日三次,数日即可有效治疗风寒感冒。

窍门六:取梨子1个,生姜25克,均切成薄片,加300毫升水煎服,1次服完。

橘皮的六种风味吃法

方法一:煮粥或蒸馒头时放些橘皮丝,可以使粥和馒头清香扑鼻。

方法二:将橘皮切成小块,用蜂蜜或白糖渍半个月后做包子馅,味美可口。

方法三:将橘皮烤干磨成粉,可以当佐料,加入汤或菜中味道清香,而且还可以去除鱼肉腥味。

方法四:将橘子皮洗净,切成小块,加入白糖,可熬煮成橘皮酱,食法同果酱,别有风味。

方法五:烹制羊肉、鱼等菜肴时,加点儿橘皮,可去腥味膻气。

方法六:将新鲜橘皮用清水洗净,切成细丝,放入温开水中泡24小时(去辛苦之味),然后捞出滤干。取适量面粉,加少许白糖,用水调成糊状。将橘皮倒入和好的面糊中,使橘皮外表全部粘上面糊,再放入热油锅中炸成焦黄色,捞出控油,放入瓷盆内贮存,放置阴凉处。热食、冷食均可,酥脆清香,甜美可口。

米、面、鸡蛋辨别法

1.辨别大米质量好坏的窍门

质量好的米看上去有光泽,米粒整齐,无虫蛀、无沙粒、无灰尘。闻之有清香味,无霉味、异味,用手摸时感觉比较干燥。质量差的米则颜色发灰,米粒散碎,潮湿且有异味。

2.辨别面粉质量优劣的窍门

窍门一:用手抓一把面粉,使劲一捏,松手后散开的是水分正常的好面粉,不散开则为水分多的面粉。同时,还可用手捻搓面粉,质量好的手感绵软,若过分光滑则质量差。

窍门二:从颜色上看,精度高的富强粉色泽白净,标准粉呈淡黄色,质量最差的面粉色较深。

窍门三:质量好的面粉气味正常,略带甜味,质量差的则多有异味。

3.辨别鲜鸡蛋的窍门

窍门一:把蛋迎着光亮处照看,新鲜的蛋是透明的,而陈蛋则是模糊的。

窍门二:将蛋放在10%~20%的盐水里,立刻沉下去的是新鲜蛋,沉得慢的蛋就不新鲜了,而浮上水面的就是陈蛋。

窍门三:由于蛋壳有许多小孔,能把蛋内的水分蒸发出去,所以说,新鲜的蛋相比之下就显得较沉,放在耳边摇晃不响,而蛋放得越陈就越轻,摇晃起来也会响。

4.辨别动物肝是否新鲜的窍门

新鲜的猪、牛、羊肝呈褐色或紫色,用手触摸,坚实有弹性。不新鲜的肝颜色暗淡,无光泽,有软皱萎缩现象,带有异味。

8日

January

作为要照顾家庭的主妇们来说,长一双能辨别食物好坏的慧眼是很重要的,下面我们就介绍一些辨别食物的小窍门。

9日
January

为家人准备一顿美味的饭菜是一件让人很快乐的事情,但是其中的琐事又让人烦恼,尤其是为食物去皮,有没有一些方便实用的窍门来让做饭变得轻松愉快呢?

10日
January

日常生活中,人们并不适宜每天吃大鱼大肉,早晚吃些腌菜也是很惬意的事情。今天我们就带来一部“酸菜全攻略”,教大家怎样做不同的酸菜。

食物去皮的窍门

1. 土豆去皮的窍门

窍门一:用刷锅用的金属丝球刷土豆皮,效果理想,既省时又省力。

窍门二:将洗净的土豆用开水烫3~5分钟(水淹过土豆为宜),再用小刀轻轻地刮,土豆皮就可剥落,有的甚至用手轻轻一捋,土豆就像脱去衣服一样光洁干净。

窍门三:把新鲜土豆用水浸湿,粗略洗一下以去泥土。然后用丝瓜络搓土豆的皮,皮即可大片除去。这种去皮方法不伤土豆肉,省时省力。

2. 用温热水泡大蒜易剥皮

食用大蒜须一瓣一瓣地剥皮,既不好剥又费时间,若把蒜头掰成瓣,在温热水中浸泡4~5分钟,用手一搓皮就掉了。

3. 用滚水巧剥核桃皮

吃核桃时,用一个锤子砸开硬壳就可以吃果仁,但往往同时果仁也被砸碎,怎样取出完整的果仁呢?

将核桃放在蒸笼内用大火蒸8分钟,取出后立即放入冷水中浸泡,3分钟后捞出,逐个破壳,就能取出完整的果仁。把去了壳的果仁再次投入开水中烫4分钟,取出后只要用手轻轻一捻,就能把皮剥下。

制作酸菜的方法

1. 生渍酸菜

(1)切去菜根,洗净,将菜一层一层地码放在缸里,一直码满。

(2)在菜的最上面压上一个重物,把开水从上部浇下。

(3)水面要没过菜,但不能过多,以相齐为宜。

(4)盖好缸,任其自然发酵,过20天左右即可食用。

2. 熟渍酸菜

(1)将菜洗净后放入开水中浸烫两分钟,注意烫时应先浸根后浸叶。

(2)烫后晾凉,或放在冷水中降温,然后平码在缸里。

(3)码满压实,倒入凉开水,直到与菜面平,经5~10天自然发酵后,酸菜就制成了。

3.自制酸白菜

方法一:将经过挑选的白菜用清水洗净,竖切成十字形,放在开水锅里煮1分钟左右,并用棍棒来回搅动,至菜心部分稍有变色时捞出;捞出后立即放入凉水盆中冷却,然后码在干净的菜缸或坛子里;再将冷却后的煮白菜水倒入菜缸或菜坛内(以刚漫过白菜为宜),加入少量面肥。经过三四天,菜就发酵变酸。若没有面肥,用一些面汤或米汤也可以,不过发酵酸化的时间要慢些。

方法二:先将白菜在太阳下晒蔫,要选择棵小整齐的白菜,一般1500克左右,不要用水洗,可用干布擦去表面浮土,去掉外层的枯叶和根须;选取合适的小盆或缸,把白菜整齐码好,用手压实,上面浇上滚开的热水,开水淹没白菜3~5厘米,表面压上一块石头,置于气温20~25℃的地方,三天后即可食用。

【快乐生活小贴士】

生渍的酸菜质脆,味微甜,便于保存,不易腐烂,但加工的时间要长一些。熟渍酸菜是先把菜烫熟后再腌渍,加工成的酸菜味酸,加工时间相对较短。

炖牛肉的窍门

1. 炖牛肉的小窍门

炖牛肉时,首先要将切好的牛肉用凉水浸泡1小时,使肉变松。浸泡后,将牛肉放入烧开的水中,撇去浮在汤上面的血沫子,肉汤就会清澈鲜美。

然后放入葱段、姜片和少量的花椒、大料,先不要放酱油和盐,炖牛肉一定要用微火,汤水保持在60℃为好。

炖牛肉必须等肉炖到九成熟时再放盐和酱油,因为盐能促进蛋白质凝固,盐放早了牛肉自然就不易烂。另外,盐放得早会使汤中蛋白质沉淀,影响汤汁的味道。

2. 茶叶炖牛肉味道鲜美

煮牛肉时除了放入各种调味品,还可以缝制一个布袋,袋内装进少量茶叶,将布袋口扎紧,放入锅内同牛肉一

11日

January

牛肉是口感良好、营养丰富的肉质食物,做好炖牛肉也是有小诀窍的哦!

12日

January

同事昨天对我说,最近不知不觉又胖了很多,真是很烦恼。我问她为什么会发胖,她却答不出来。不知道发胖的根源在哪,怎么进行有效的减肥呢?

起炖,牛肉熟得快且味道清香。

导致发胖的饮食习惯

下面的饮食习惯是导致肥胖的主要因素。

1. 进食速度快

胖人大多食欲良好,进食速度快,食物未得到充分咀嚼就已经咽下去了,不能成为食糜而贴于胃壁,所以吃了不少东西仍感觉饥饿。同时,由于咀嚼时间过短,神经仍在过度兴奋之中,从而引起食欲亢进。

2. 零食不断

有些胖人,特别是儿童和年轻女性肥胖者,看起来正餐量不多,但零食不断,而造成体内聚集的总热量大大超标。

3. 不吃早餐

许多女性采取“饥饿减肥法”,企图通过少吃,甚至不吃早餐的方法来达到减肥的目的,结果却事与愿违,甚至适得其反。因为不吃早餐会使午饭时的空腹感增强,从而促进食物的吸收,而丰盛的午饭会很快被吸收,形成脂肪,久而久之导致肥胖。

4. 晚餐不当

很多人因为时间原因,习惯早餐、中餐吃得简单,一到晚上与家人团聚,时间也充裕了,于是鸡、鸭、鱼、肉、蛋摆满了整个桌子,据世界卫生组织的一项调查显示:约70%的肥胖者都是因晚餐吃得太多、太好所致。

5. 吃糖过多

糖分不但容易吸收,而且能增强促进脂肪生成所需酶的活性,并刺激具有促进脂肪合成作用的胰岛素的分泌,从而使脂肪蓄积。糖是一种要命的食物,它可以很轻易地毁掉你的牙齿,更严重的是,它会耗尽身体的一些重要资源,而且它也会损坏你的免疫系统。

6. 偏食

偏食能导致营养摄取方面的不平衡,使一些营养素缺

