

黑木耳的营养价值高 推荐六款家常食谱

黑木耳的营养价值有哪些? 众所周知黑木耳是一种营养丰富的食用菌,它口感细嫩,别具风味,今天就让我们一起了解下它的功效和做法吧。

一、黑木耳的营养价值

中医认为,木耳性平味甘,入胃、大肠经。而黑木耳,是木耳的一种。因其生长在朽木上,形似人的耳朵,色黑或褐黑,故名黑木耳,又名木菌、树鸡。黑木耳源于木耳科真菌木耳、毛木耳或皱木耳的子实体,多寄生在桑、栎、榆、杨树等枯朽的枝干上,原为野生,现多为人工培植。

现代实验研究证明,寄生于不同朽木或基质上的黑木耳,所含成分与药理作用相异。一般说,黑木耳主要含有蛋白质、脂肪、卵磷脂、鞘磷脂、多种维生素,以及钙、磷、铁等无机成分,具有抗血凝、抗血栓形成,促进免疫功能,调节血脂,抗动脉粥样硬化,降血糖,延缓衰老,抗溃疡,抗真菌等广泛的药理作用。黑木耳作为食品,味甘淡,可随个人的喜爱任意添料调味,制成各种各样的美

味佳肴;而作为药物,则是难得的补品,虽性平力缓,但却不腻不燥,可常服久用。

黑木耳为补品,药力平缓。故只宜用于轻症缓症或亚健康者的日常保健,若遇重症急症当需配伍他药或作为治疗辅助品。此外,黑木耳较难消化,并有一定的滑肠作用,故脾虚消化不良或大便稀烂者忌用;对本品及与其相类似真菌过敏者均忌服。黑木耳和红枣一并熬汤,可健脾,长期喝,可以驻颜祛斑、健美丰肌,并用于治疗面部黑斑、形瘦。

二、黑木耳食用注意事项：

黑木耳有活血抗凝的作用,有出血性疾病的人不宜食用。干木耳烹调前宜用温水泡发,泡发后仍然紧缩在一起的部分不宜吃。

黑木耳不可不可食,但又不可多食,特别是孕妇、儿童食用时更应控制数量。

三、黑木耳的家常做法

1、黑木耳红枣汤

食材:黑木耳 10 克,红枣 10 枚。

做法:将黑木耳用冷水泡开,洗净;红枣去核待用;锅内加水适量,放入黑木耳和红枣,煮 30 分钟即可。

2、黑木耳炒肉

将葱洗净切段, 青红辣椒洗净切片。将干木耳用水泡发后摘洗干净。将肉丝用盐,料酒,淀粉腌制 10 分钟。锅中底油,油热放姜丝,多放一点爆香一下。然后倒入肉丝煸炒。煸炒 2 分钟肉丝发白了,可以倒入葱、木耳、青红辣椒继续翻炒,最后放入盐、鸡精调味即可。

3、黑木耳排骨汤

排骨斩块洗净后,烫去血水备用。干黑木耳用水洗净,温水泡发。土豆洗净后,泡在清水里备用。所有材料入锅中大火烧开后转小火,慢炖至肉质熟嫩,汤味香浓即可。起锅前加适量盐调味。

4、凉拌黑木耳

将香菜洗净切寸断;青红辣椒洗净切小段, 将干木耳用水泡发后摘洗干净。锅中加入水烧开焯烫一下,过一下凉开水,将生抽、醋、盐、糖、麻油调成调味汁待用。将香菜,青红辣椒、黑木耳放入容器,将调味汁倒入拌匀均匀即可。

5、鱼香肉丝

将瘦肉洗净切成丝,放入盐、料酒,淀粉搅拌均匀,腌制片刻。 把胡萝卜、黑木耳、青椒、分别切成丝,锅中加入适量水烧开,放入胡萝卜和黑木耳焯水至断生,捞出沥沥水分。锅中烧热适量油,放入肉丝炒散至变色, 下入切好的姜末、蒜末、葱白末煸出香味。下入泡椒和郫县豆瓣辣酱炒出红油。接着下入断生的胡萝卜和黑木耳丝,并调入刚才混合好的料汁,翻炒均匀。再下入青辣椒丝翻炒均匀。 最后用适量水淀粉勾薄芡,关火放入少许鸡精调味即可。

6、木耳鸡蛋汤

将西红柿洗净切成丁, 虾仁洗净,葱、姜、洗净切末,将鸡蛋磕到碗里。锅里放适量清水,放入葱、姜、番茄丁和木耳放进锅中大火烧开。放进虾仁、料酒少煮片刻,倒进打好的鸡蛋液,放进盐、香菜、香油、鸡精调味即可出锅。

以上就是黑木耳的营养价值和做法,要了解到黑木耳最好跟其他菜一起炒,要单炒的话油温不要太高哦。

健康网

带泥皮蛋不要选吃皮蛋时配点醋

目前, 市场上贩卖的皮蛋基本有两种形态: 超市中的皮蛋大多为刮去外部的泥并洗净, 能清楚看到蓝灰色蛋壳; 而一般的农贸市场则有仍用黄泥土包裹的皮蛋, 必须将泥巴砸开才能看到蛋壳。范志红表示, 在选购皮蛋时, 不宜选择仍用泥巴包裹的皮蛋。尽管有泥巴包裹的皮蛋看起来似乎更加“天然”, 但不利于通过蛋壳表面的斑点来判断皮蛋质量。皮蛋上的黑色斑

点是蛋白质分解产生的硫元素和金属离子反应的结果, 铅、铜含量高的皮蛋蛋壳表面的斑点较多, 剥壳后也可看到蛋白部分颜色较黑绿或偶有黑点, 不宜选购。因此如果皮蛋表面还敷有泥巴, 即使砸掉外部泥巴, 仍看不清蛋壳表面的真实情况。易买到质量不佳的皮蛋。在进食时, 多配一些食醋不但更加美味, 对健康也更有好处。

健康网

饮酒影响不仅仅是血压

尽管研究证明过量饮酒与血压升高和较高的高血压流行程度相关联, 但酒精与血压相关的确切机制仍不明确, 酒精提供大量能量导致肥胖, 也被认为是增加高血压风险的原因之一。研究发现, 成年人体重增加是导致高血压的重要危险因素, 随着体重的增加, 出现高血压的趋势也增加, 尤其在 20—40 岁开始增加体重者危险性最大, 数据统计显示, 约 75% 的高血压病人肥胖。

酒精作为纯能量物质, 相同质量下能提供比碳水化合物更多的能

健康网

芹菜叶有五种经典吃法

营养学家曾对芹菜的茎和叶进行过 13 项营养成分的测试, 发现芹菜叶的营养成分中, 有 10 项指标超过了茎: 其中胡萝卜素含量是茎的 88 倍, 维生素 b1 是茎的 17 倍, 维生素 c 是茎的 13 倍, 钙超过茎 2 倍。

1、饺子: 把芹菜叶洗净剁碎, 与肉馅按 1∶1 的比例搅拌均匀, 放入少许食盐、姜末、五香粉等调料, 这样做成的饺子味道鲜香。

2、炒蛋: 将芹菜叶洗净切碎, 在碗中打入 2—3 个鸡蛋, 加入切碎的芹菜叶拌一拌, 然后倒入热油锅中翻炒, 即成芹菜炒蛋。

3、凉拌: 将芹菜叶洗净焯水, 捞出后轻轻挤干水分, 用刀切碎。将豆腐干切成 5—6 毫米的小丁, 与芹菜叶一同放入盆内, 放入适量的盐、酱油、香油、味精、白糖, 拌匀即可。此菜色泽碧绿, 清爽适口。

4、烙饼: 芹菜叶洗净切末, 用水焯一下。碗中打入 2 个鸡蛋, 与芹菜末搅拌, 再加适量面粉, 调成糊状。在平底锅中倒少许油, 煎熟即可。蛋饼有芹菜叶的清香, 软嫩可口。

5、做汤: 将芹菜叶洗净, 锅中倒入清水, 放入海米、精盐, 烧沸。加芹菜叶, 并用水淀粉勾芡, 打蛋花, 再点少许香油即可。

扬子晚报

春季八招排毒给身体减负

一年之计在于春, 在这个万物复苏的日子里, 你是否也给自己的身体排毒了呢? 专家表示, 春季是女性排毒的好时节, 想要瘦身减肥的女生们一定要抓紧这个机会。

一、摄取新鲜果汁

没有经过加工的新鲜果汁, 或者干脆自己在家现榨, 可以减少腹部脂肪, 平坦小腹。

二、喝大量的水

保持水分是非常重要的, 它可以让你的身体机能, 发挥最大的潜力。进一步的做法是, 摄入一些可以补充水分, 并有助于排毒的蔬果, 譬如柠檬、黄瓜、薄荷、生姜等。

三、在家就餐

外出度周末, 或许是一个伟大的计划, 但为了饮食健康, 还是回家吃饭吧, 可以多做一些富含膳食纤维的食物, 制定出健康的排毒食谱。

四、泡澡

花时间泡澡无疑是最轻松的缓解压力的方法, 加两杯浴盐, 悠闲的泡泡澡, 不仅可以镇静神经, 还能帮助身体

排毒。

五、充足的睡眠

最简单的恢复身体活力的方法就是睡觉, 人类每天需要至少 7 个小时的睡眠时间, 工作日你可能会因为各种原因导致睡眠不足, 那么, 周末就是完美的补眠时间。作为帮助睡眠的手段, 周末把所有高科技产品都“请”出卧室吧。

六、限制饮酒

这可能比较困难, 但还是尽量不要去酒吧之类的地方, 看到别人都在饮酒会让你禁受不住诱惑, 不如待在家里放松一下。

七、练习瑜伽

练习瑜伽能够帮助消耗热量的排毒瑜伽, 在这个过程中, 你的身体会发生扭曲等变化, 从而释放潜伏的毒素。

八、尝试一下艾欧鼠尾草

艾欧鼠尾草又名奇亚, 是一种薄荷类植物, 富含 omega-3 脂肪酸和纤维。细小的奇亚籽, 在古老的阿兹台克人时期就已经得到推崇, 好莱坞明星教练瓦莱丽－沃特斯(Valerie Waters)称其有助新陈代谢。

健康网

这样吃萝卜治咳嗽



我国萝卜的品种很多, 又是北方广大地区的大菜, 多食萝卜的确有益于 人, 俗语反映的就是人们长期食用萝卜的经验。李时珍称赞萝卜为“蔬中之最有益者”, 说它“生吃可以止咳嗽胀气, 熟食可以化痰助消化”。《食疗本草》则说, 可以“利五脏, 轻身, 令人白净肌细”。《新修本草》又说, 能“大下气, 消谷和中, 去痰 癖, 肥健人”。

萝卜入药的途径主要是各种形式的食用, 也有配入复方运用的。如嗓子作痛、咳嗽多痰、食后作酸或食油腻后不适等, 均可用生嚼几片萝卜的简单

方法使症状缓解。肺病咯血, 可食萝卜羊肉汤; 热痢、血痢, 可服萝卜蜜汁; 糖尿病口渴多饮, 可吃萝卜粳米粥; 肠便秘, 用萝卜芒硝汤; 慢性支气管炎, 喝萝卜饴糖水; 鼻出血不 止, 萝卜汁配酒内服; 脚裂、脚肿, 萝卜片煮汤熏洗。

总之, 萝卜食用的方法简单而又多样化, 无论炒、炖、烧、煮、下汤、生食均可得美味。要注意的是, 胡萝卜素属脂溶性物质, 只有溶化在油脂中才能转化为维生素 A, 最好用油烹食或同肉、排骨、猪肝、鱼一起炖。一般不要过多生食, 因为生食既不易消化, 胡萝卜素不能被很好地吸收。

健康时报

运动后不适合喝什么饮料

运动之后人们难免会想喝饮料缓解一下, 但是市面上的饮料都适合我们饮用吗? 那么哪些饮料不适合运动后饮用呢?

现在越来越多的人意识到健身的重要性, 因此都会积极的锻炼身体。但是由于运动的过程中会流失许多水分, 因此大家在运动后会喝饮料。那么哪些饮料不适合在运动后饮用呢? 为大家介绍运动后不适合喝什么饮料, 供大家了解。

一、碳酸饮料

很多人喜欢在运动之后来一杯冰镇的碳酸饮料, 畅享那种刺激感。但是要知道, 碳酸饮料入口会产生大量的气泡, 虽然在短时间内可以满足口渴感, 但身体实际的口渴感的满足还远未解决, 这就是为什么很多人喝碳酸饮料会越来越渴。而且碳酸饮料里的二氧化碳气体容易使胃部产生饱胀感。在剧烈运动之后饮用含碳酸气的饮料, 极易引起胃痉挛、呕吐等消化系统不适症。

二、咖啡

春天人容易犯困, 而咖啡则是提神的好帮手, 偶尔喝咖啡有益健康, 但运动后饮用则会对身体有很大的危害! 咖啡中所含有的咖啡因能与人体内的游离钙结合, 并随尿排出。游离钙减少必然引起结合钙的分解, 从而导致骨质疏松。喝咖啡不仅会影响食欲, 还有可能会引起呕吐和痉挛, 也可能出现胃炎和舌苔厚腻, 因而会使身体感到疲乏无力。

三、鲜榨果汁

大家可能会认为, 鲜榨果汁上没有标示砂糖等添加物, 对健康不会太差吧, 但其实饮用鲜榨果汁所摄取的纤维质比直接食用水果要少得多, 虽然现榨的新鲜果汁非常好喝, 但并不表示鲜榨果汁就可当作补充运动所需的维他命、矿物质等营养的方法, 顶多只能偶尔饮用。而且, 水果中所含的糖分称为“果糖”, 果糖是一种比砂糖还更容易转变为脂肪的物质, 被身体吸收后使人更容易发胖。



易发胖。

四、水果冰沙

冰沙是春天很多人喜欢的一种饮料, 但是大家可不要被水果冰沙那“伪

餐桌上选哪种饮料

节日饮品中, 除了酒外, 饮料是必不可少的。可乐、雪碧、果汁、茶、杏仁露等, 都是年夜饭中的常客。梳理一下我们过年时喝的饮料, 不难发现, 可以大致分为以下几类: 碳酸饮料、果汁和蔬菜汁类、饮用水类、茶饮料类、植物蛋白类等。武汉协和医院营养师蔡红琳提醒, 节日中饮料的选择也有讲究。

一、碳酸饮料要少喝

可乐等碳酸型饮料深受大家的喜爱。碳酸饮料有多种益处, 只要不是一次性饮用 5 升以上, 不会对健康产生影响, 反倒有利于消化道功能。但是, 过量饮用碳酸饮料, 会吸收过多糖分, 产生大量热量, 很容易引起肥胖。更为关键

的是, 会严重增加肾脏的负担。碳酸饮料的成分大都含有磷酸, 大量磷酸的摄入会引起钙、磷代谢失调, 影响体内钙的吸收。缺钙就意味着骨骼发育缓慢、骨质疏松。

果汁要喝纯度高的果汁饮料都会在瓶贴上标明浓度。目前市场上大致有 4 种浓度的果汁饮料: 10%、30%、50% 和 100%。一些果汁产业比较成熟的国家, 只含 10% 原果汁的饮料甚至不能称为果汁饮料, 只有含量达到 30% 以上才允许使用果汁饮料的名称。选购果汁时一定要选择浓度高的, 这样的果汁营养价值相对较高。但是, 果汁不能代替水果。当水果压榨成果汁时, 果肉和膜被去除了, 在这个过程中, 维生素 C 也会

减少; 果汁类饮料通常要经过高温消毒处理, 不少营养成分也因此失去。另外, 水果中的植物纤维也是有益健康的, 但在榨汁时, 这些植物纤维也被剔除。

茶饮料可以多喝些茶饮料无糖、无脂肪、无热量或低热量, 包括绿茶、红茶、乌龙茶等传统茶类, 及玫瑰、菊花、桂花等花茶类, 还有大麦茶、荞麦茶等传统饮料。

大麦茶和荞麦茶有助消化, 很适合春节大吃大喝时饮用。不过, 在茶类的选择上还是要看体质的。老年人宜喝淡茶, 红茶、普洱茶可以适当多喝一点, 绿茶、乌龙茶要少喝一点; 体热的人适合绿茶; 肚子胀、消化不太好时则泡一杯乌龙茶; 喜欢温暖的可喝红茶、玫瑰茶

健康网

牙好不好要看四个标准

影响心理健康和社交活动。罗刚提醒, 无论老幼, 牙齿缺损都要及时“补”。

二、牙齿整齐：

牙不整齐会导致邻牙移位、畸形、龋坏

罗刚分析, 牙齿不齐可能由单一因素或单一机理作用导致, 也可能是多种因素或多种机理共同作用的结果。由于这些因素影响到颌面部的骨骼、神经、肌肉、牙齿和软组织的生长发育, 从而使得颌面部发生异常改变, 从而形成牙齿畸形。“不仅很多成人对自己的牙齿不齐不重视, 不少家长对孩子的牙齿不齐也是任其自然发展。”罗刚提醒, 牙齿不整齐不仅影响美观, 还会影响健康。比如, 不整齐的牙齿可能导致邻近牙齿的移位、畸形、龋坏等, 严重的还会影响咀嚼功能。一项调查显示: 87% 的男性认为女性牙齿难看会严重影响对女性的第一印象; 45% 的已婚男性表明, 伴侣的牙齿不美观会大大降低亲密欲望, 影响夫妻感情; 85% 的职场白领认为, 牙齿不美观会直接影响自信心和工作状态。

罗刚建议, 如果有“地包天”、“龅牙”、牙间隙过大、牙列不齐、牙齿拥挤等问题, 最好通过正畸治疗或者外科治疗解决。

三、牙齿洁白：

茶垢、烟渍等是牙不白的首因

“明眸皓齿谓之美, 可见牙齿洁白的重要性。”罗刚说, 牙齿的颜色不仅指牙齿表面的颜色, 还包括透过牙齿表面的牙釉质显现出来的牙本质的颜色。但在中国, 很多人的牙齿都有着色, 其中发黄者居多。

罗刚分析, 牙齿着色主要分为内源性着色和外源性着色。外源性着色, 主要是由于牙齿表面存在着多种细菌, 它们在牙齿表面分泌许多黏性物质。当日常生活中的茶垢、烟渍、饮用水中的某些矿物质以及唾液中的矿物质吸附在这些黏性物质上, 就会形成菌斑和牙石, 慢慢地, 就会使得牙齿变黄或变黑。而内源性着色, 主要是在牙齿发育过程中形成的, 比如, 年幼时, 有四环素沉积在牙本质内, 就会使得牙齿变成黄色、棕色或暗灰色, 称为四环素牙; 再比如, 如果饮用水中含氟过多, 也可能导致氟斑牙, 牙面呈白粉笔者、棕褐色斑块。“还有一种情况是, 当牙神经坏死死后, 血色素与细菌分解产物结合也可使牙齿变黑。”

罗刚认为, 对于牙齿着色, 要针对不同的原因采取相应的治疗方法。对于外源性着色的牙齿, 一般能够通过“洗牙”去除牙齿表面的色素、牙石。对于内源性着色的牙齿, 则需查明病因后对症治疗。

四、牙周健康：

90% 的成年人都患有不同程度的

牙周炎

罗刚介绍, 牙周组织是牙齿的支持组织, 健康的牙周状况是牙齿健康的基础。第三次全国口腔健康流行病学调查结果显示, 90% 的成年人都患有不同程度的牙周炎。牙周病是中老人失牙的主要原因。而要牙周健康, 首先要保证牙龈健康。健康的牙龈有以下几个特征: 牙龈无变色、无肿胀、无出血、无异味、无溢脓。牙龈红肿出血、食物嵌塞、牙龈退缩、牙齿变长、口臭、牙齿敏感、牙缝变大、咀嚼无力、牙齿松动……都是牙周病的表现。

“牙周病主要是由牙齿周围的细菌感染引起。”罗刚分析, 在早期, 牙周病的表现主要是刷牙或咬硬物时牙龈出血、口腔异味、牙龈红肿等; 随着疾病的发展, 牙齿周围炎症会加重, 会造成牙槽骨的进一步吸收, 最终导致牙齿松动, 甚至脱落。

罗刚建议, 要预防牙周病, 首先, 在日常生活中要掌握正确的刷牙方式。研究发现, 错误的刷牙方式只能清洁掉 20% ~ 50% 的牙面附着污物, 而正确的刷牙方式可以去除 80% ~ 90% 牙面附着污物。其次, 应定期到医院进行口腔检查, 清洁牙齿, 确保牙周组织的健康。如果有了牙周病, 越早治疗, 效果越好。

广州日报