

粗粮应该怎么吃?



本版加盟热线:
13592220030 13592220015
13938098684

本栏目由 渔人码头 独家协办

总店地址:周口市邦杰大道
邦杰集团北 20 米路西

渔人码头 海鲜城:8362555
周 口 店 小海鲜:8396777
郸城店: 3265555
焦作店: 0391—2586198
许昌店: 0374—2593333
2592222

天天特价 天天一元 吃海鲜 来渔人码头!

带来沿海餐饮风情
体验大都市海鲜品质
特大喜讯
渔人码头海鲜城
本周特为新老客户推出“吃 28 元/位活鲍鱼,送阿一鲍鱼一位”,欢迎惠顾品尝!!

海鲜城美食热线: :8362555
(本广告解释权归渔人码头餐饮有限公司)

订台热线

周口邢氏海参馆 8100666
淮阳龙湖山庄 2698999 2698666
新华楼大酒店 8393000
东云阁 8686865
禧龙阁 8279616 8279619
汇龙鲍鱼 8288699
皖豫情 8238555
总商会会馆 8681119
神农庄园 13033921122
夏威夷生态园酒店 8201111
周口中州国际饭店 8519966
澳门豆捞 8685111
三川人家 8284999
干锅鸭头 6088999
三星食府 8226357
信阳南湾鱼 8129308
新品海楼酒店 6197666 6197888
骨语钙骨餐馆 6122788
刘家私房菜 8691288

欢迎刊登订台电话
联系电话:13592220015

新版《中国居民膳食指南》特别强调了食用谷类对人体健康的重要性,作为膳食宝塔的塔基,五谷杂粮是最好的基础食物,也是最便宜的能量来源。成年人每天摄入250—400克谷物,有利于预防相关慢性病的发生。对于各种各样的五谷杂粮,它们都有各自的最佳吃法,从而把其中的营养效用发挥得淋漓尽致。

糙米稀饭“刮”脂肪

我们去饭馆吃饭,偶尔能吃到一种和家中白粥口味不同的米粥,虽然也是大米煮制,但是口感和气味都比白粥要好,这就是糙米粥了。糙米最大的特点就是含有胚芽,其中维生素和纤维素的含量都很高,常吃能够起到降低脂肪和胆固醇的作用,糙米中含锌也很多,能够改善皮肤粗糙的情况。

糙米词如其意,就是粗糙的米,多数米粒还包着稻皮。糙米在一般的超市中就可以买到,外观完整,色泽黄褐色或者浅褐色的散发香味的糙米最好。在做糙米粥之前,要先把糙米浸泡30分钟左右,



然后与做正常的米粥一样煮就可以了。糙米粥能刺激胃液的分泌,有助于消化和营养的吸收。但是糖尿病患者最好不要直接喝这种糙米白粥,通常情况下,直接喝白粥可能会引起血糖的突然增高。

高粱适合做点心

电影《红高粱》曾经让一代人对高原有一种独特的情怀,但是你怎麼都不会想到,这样一种粗犷的食物,最适合的吃法竟然是做点心。

高粱米做粥做饭,都显得略粗糙了一些,但是磨成面粉做成点心,则细腻营养了很多。高粱米最适合做一种叫高粱粑的点心,就是把高粱米磨成粉后加入泡打粉、白糖、鸡蛋和适量水调到黏稠,揉成面团,把高粱面团按平蒸熟,下油锅稍炸,撒上芝麻即可。

高粱粑对于一些胃肠功能略差的人来说不好消化,可以尝试做一些高粱羹,比如在做银耳羹或者玉米羹的时候放上一点高粱,可以让原本就很营养的羹汤更增加一些丰润的口感。

薏米煲汤最滋补

薏米像米更像仁,所以也有很多地方叫它薏仁。现在更多的人喜欢吃薏米,因为薏米独特的生活环境让它公害更少,它喜欢生长在阴湿的地带,很多地方薏米都种在山里或者小河边。

颗实饱满的薏米清新黏糯,很多人都喜欢吃,但是很少有人

知道薏米还有很多功效。中医上说,薏米能强筋骨、健脾胃、消水肿、去风湿、清肺热等作用。薏米对女性来说是非常好的滋补品,大量的维生素B1能够让皮肤光滑美白,还能起到抗子宫癌的作用。

薏米性微寒,所以并不适合煮粥或者单吃。与一些能起到温补作用的食物一起煲汤就非常适合了,可以把鸡腿、番茄与薏米一起炖煮,不但容易消化,而且能起到非常好的滋补效果。薏米不容易消化,所以尽量不要多吃,尤其是老人儿童以及胃寒胃炎的人,吃薏米的时候一定要适量,不要多吃。

长身体吃荞麦面条

荞麦面是一种灰黑的面粉,但是别看它其貌不扬,营养价值却很高。荞麦面有着各种各样的食用方法,不过人们最为习惯的还是用它做面条。荞麦的蛋白质比大米和面粉都高,尤其是成长过程中的儿童,更适合吃一些荞麦面,其中的赖氨酸和精氨酸会让父母们都惊讶于孩子的长高速度和聪明程度,但是父母们给孩子们做荞麦面条的时候,也需要有一些值得注意的地方。

荞麦面条最适合的搭配就是用肉末和黄瓜一起凉拌,荞麦面性凉,容易伤胃,所以在做的时候一定要泡得时间长一些,直到泡软,口感更好,也更容易消化。黄瓜可以让荞麦面更清爽不容易腻,而肉末最好采用羊肉末,羊肉温暖养胃,和荞麦是很好的搭配。

最适合食用荞麦的就是老年人和小孩子,偶尔吃一吃荞麦面条,老年人可以用来减血脂、降血压。小孩子在成长期间更是少不了荞麦,荞麦面条虽然好吃,但是并不适合早餐和晚餐,容易让胃部受损,或者不容易消化,每次不应食用过多,适量原则最好。(高原)

·美食养生·

早咸晚甜好养胃

养胃的作用。

甘教授提醒,蜂蜜宜用温开水冲服,或兑入温牛奶、豆浆中食用。需要注意的是糖尿病患者应慎喝蜂蜜,过敏体质者尤其是对花粉过敏者,也应尽量避免进食蜂蜜。

适合早上吃的具有咸味的食物主要有大麦、小米、海带、紫菜等,而适合晚餐吃的食味为甜味的食物主要有茄子、芋头、西红柿、菠菜、白萝卜、胡萝卜、冬瓜、南瓜、黄瓜、藕、土豆、蜂蜜、牛奶、泥鳅、鲢鱼、青鱼、牛奶、白糖等。日常生活中可以根据自己的饮食习惯选择适合自己的咸、甜味食物科学进食。

(喻朝晖)

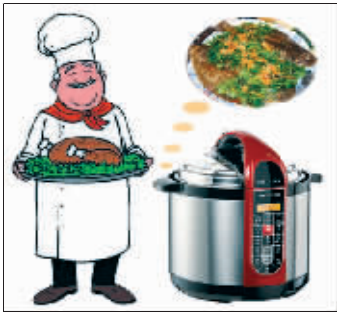
冰淇淋该怎么吃

冰淇淋品种不断翻新,口味多样化,已经成了人们的消暑良伴,但吃冰淇淋一定要有度。

冰淇淋中含的糖属于精糖,不宜吃太多。营养专家建议,人一天食用30克左右糖最佳。如果一个孩子一天吃上好几盒冰淇淋,再加上牛奶、汽水或其他食物中所含的糖,那么,每天所食用的糖分就远远不止30克了。

过度食用冰淇淋的孩子,一般是胖子越吃越胖,而瘦子越吃

越瘦。因为,胖孩子吸收功能较好,冰淇淋中的脂肪和糖分无疑加剧了他们的肥胖;而瘦小的孩子一般体质较弱或偏食,冰淇淋吃多了,厌食的毛病变本加厉。因此营养专家提醒,早上、饭前、饭后以及睡前和空腹时都不要吃冰淇淋。除此之外,那些体质虚弱,尤其是肠胃功能不好的人,以及患有糖尿病、肥胖病、高血脂症或对牛奶有过敏症的人,不要吃冰淇淋。(田园)



八宝粥

近段时间很少下雨,天气又越来越热,人们感觉非常干燥,所以进食早餐和晚餐时,要多喝些粥,多喝些有营养的粥,能起到养胃健脾的作用。

原料:

红小豆、糯米、葡萄干、花生仁、莲子、松仁、红枣、桂圆,白糖适量。

制作方法:

①将红小豆、糯米、葡萄干、花生、莲子、松仁、桂圆洗干净,稍浸,红枣去核洗净。

②将上述原材料一同放入电压煲内,加入适量的水,锁好煲盖,接上电源,将控制器调到60分钟处(或按粥/汤键)即可。

③待电压煲进入保温状态,泄压后,打开煲盖,加入适量白糖即可食用。

④八宝粥有多种干果类材料,可补充钾及不饱和脂肪酸,对于滋养血气与健脾有良好效果。



小贴士

九阳电压煲的最大特点是独创“营养释放三部曲”,使压力、温度、营养黄金结合,并通过无沸腾、无水烹饪等先进技术,配合独有的微电脑控制程序,及时调节压力与温度的升降状况,保证食物营养分子在加热过程中不破坏、不流失,达到完整保存营养分子的目的,而且独特的加热技术让食物的口感和美味双双保留,香浓熟烂。

九阳电压煲独有十重安全保障,包括自动泄压、自动降温、过流安全等,并配有“九阳安全盾”专利控压技术,再也不会像传统压力锅那样让人提心吊胆了。十重保护,打造十足安全,让您安全放心使用。

本栏目由“九阳股份有限公司”冠名赞助
热线电话: 8230822
823970 88230922



九阳电压煲
炖鸡炖肉不加水