

加水煮=鲜掉眉毛的“素高汤”

这些蔬菜简直是“天然味精”



不少汤品都是用肉类为底料,其实一些素菜也能做出美味汤品。本期盘点一下能煮出“素高汤”的蔬菜。

“天然味精”类

你有没有发现,加了菌菇或者海带、紫菜等藻类素汤都特别鲜美?这是因为它们富含谷氨酸、天冬氨酸、甘氨酸、丙氨酸等,而且菌菇中还含有一定量的可溶性糖。

口蘑鲜蔬汤

材料:口蘑100克、小青菜100克、盐、胡椒粉、油适量、葱花、香菜。做法:口蘑洗净,青菜洗净切段。锅中加入少量油,伞盖朝下放入口蘑,煎至变软,用铲子切小块。倒入清水,大火烧开后转小火煮6-8分钟。加入青菜煮3-5分钟。调入盐和胡椒粉,撒上葱花、香菜。

酸甜可口辅助类

番茄、娃娃菜、南瓜、玉米等自带酸甜,用来煲汤能让汤品更加鲜美、滋润。

番茄玉米汤

材料:番茄2个、白玉菇100克、玉米粒100克、盐、胡椒粉、油适量、蒜末、葱花、香菜。做法:番茄洗净切块,白玉菇洗净摘开。锅中加少量油,放入蒜末炒香,白玉菇翻炒至出水。加入番茄块,炒至软烂,倒入清水。水开后加入玉米粒煮3-5分钟。调入盐和胡椒粉,撒上葱花、香菜。

娃娃菜豆腐汤

材料:娃娃菜1株、玉米粒60克、老豆腐1块、盐、胡椒粉、油适量、蒜末、葱花少许。做法:娃娃菜洗净摘片,豆腐切块。锅中加少量油,放蒜末炒香。倒入清水,加入娃娃菜

煮5分钟。加入豆腐、玉米粒,煮3-5分钟。调入盐和胡椒粉,撒上葱花。

营养升级豆制品类

豆制品具有高蛋白、高钙的营养优势,如果和菌菇等组合,可以大大提升汤品口味。需要注意的是,豆干、豆皮含盐量较高,煮汤时应减少食盐用量。豆芽豆腐汤、豆芽菠菜汤也是清爽鲜美的素汤。

增香调味点睛类

有人喜欢煮汤时加点香菜、罗勒、薄荷等挥发性香味物质的调味菜品,也有人喜欢加入洋葱和大蒜来让汤尝起来更浓郁,这些菜品都富含多酚类、黄酮类、有机硫化物等抗氧化物质,对健康大有裨益。

据科普中国

坚果炒焦了 是不是就不能吃

坚果被炒焦时,温度早已在200℃以上,而本身对身体有益的营养素开始部分转化为对健康不利的致癌物。因此,炒焦糊了的坚果不宜食用,立即扔掉。

此外,这些坚果也建议扔掉别吃。发霉的坚果:食用过多发霉坚果或者长期误食,可能损伤肝脏,增加癌症风险。有哈喇味的坚果:储存不当或长时间存放,会使坚果中的不饱和脂肪酸发生酸败。如果发现“哈喇味”“苦味”要立即吐出来扔掉,并尽快漱口。味道太重的坚果:焦糖核桃、盐焗腰果、奶味花生等特殊口味的调制坚果,如果味道太重,说明糖、盐、油、香精等调料,以及一些食品添加剂过量加入。

据CCTV生活圈

热量比猪大肠还高 腐竹这样吃才健康

腐竹看似清淡,热量其实比猪大肠还要高。《中国食物成分表(标准版)》上显示:干腐竹每100克热量为461千卡,脂肪含量为21.7克;猪大肠每100克热量为196千卡,脂肪含量18.7克。

该如何健康地食用腐竹?每天食用干腐竹控制在12-20克左右,泡发后的腐竹控制在28-48克。烹饪时搭配低热量、高纤维的蔬菜,如菠菜、芹菜、香菇等。避免与高脂肪、高热量的食材一起烹饪。尽量采用煮、炖、蒸等方式,避免油炸、油煎等。

据科普中国

熬一次夜,身体炎症水平就上升

日前,一项研究显示人体内的“单核细胞”是先天免疫系统重要组成部分,是人体第一道防线。仅一次熬夜不睡,就会影响改变“单核细胞”特征,并加剧身体的炎症反应。长期如此,必然会给器官组织带来损伤,引发疾病。

研究显示,睡眠不足会引发炎症,增加认知障碍风险。大脑激素可以控制骨髓中炎症细胞的产生,从而有助于保护血管免受损伤,而这种抗炎机制受到睡眠调节。如果经常睡眠不足或者睡眠质量不

佳,这种机制就会失效,增加动脉粥样硬化风险。

平时因为工作和其他需求,牺牲睡眠时间在所难免。这里送上3个口诀,希望可以尽量减少熬夜对身体的损伤。

特别困时先睡后熬:如果晚上必须加班,可以在困的时候先睡一会。这是因为在睡眠后半段,快速眼动睡眠逐渐增多,在这一阶段醒来相对容易,且醒来后相对舒适,更容易进入工作状态。

中午补觉:午睡可以改善学习能力和思维敏锐度。此

外,如果想在周末多睡一会,建议“少量多次”地补。早上多睡1小时,中午再睡20分钟,晚上提前30分钟上床,这种方法可以避免出现“越补觉越睡不好”的局面。

补充营养:多项研究表明,熬夜与肥胖风险增加、腰围增加有关。其中一个原因是睡眠不好可能会刺激食欲,让你更无法抵抗高热量垃圾食物诱惑。所以熬夜后可以多吃一些有营养的食物,如富含蛋白质的鸡蛋和瘦肉以及蔬果。

据央视新闻