

煮姜汤,宜添这几种“料”

加葱杀菌,加桂圆御寒,加可乐治感冒,加醋和盐可缓解肌肉酸痛

俗话说“家备生姜,小病不慌”,如果你只把生姜当调料可就亏大了。据了解,生姜味辛、性微温,入脾、胃、肺经,其含有辛辣和芳香的成分,含有姜油酮、姜辣素、淀粉和纤维,用于风寒感冒,可通过发汗,使寒邪从表而解。姜辣素对口腔和胃黏膜有刺激作用,能促进消化液分泌,增进食欲,可使肠张力、节律和蠕动增加。姜油酮对呼吸和血管运动中枢有兴奋作用,能促进血液循环。

而姜汤是用生姜配合其他材料做成汤饮用,是普遍使用的驱寒、防治感冒的办法,不过如果姜汤加上下面这些“料”,更有益健康。



姜汤 + 葱:治腹痛

秋冬胃口大开,看到烧烤就管不住嘴了,一不小心就让病从口入了。吃坏了肚子、腹痛呕吐时,可以在姜汤里加些葱一起喝。

生姜和葱都属于辛辣食物,是天然的杀菌、抗菌药,对付沙门氏菌效果更好,一起煮汤喝能有效解决吃坏肚子的问题。

做法:将葱洗净切下葱白,加入生姜片和适量清水,烧开后煮5分钟即可。

葱姜汤趁热慢慢喝下更有效,暖胃又杀菌。

姜汤 + 盐 + 醋:缓解肌肉酸痛

姜汤加点醋和盐有缓解肌肉酸痛、舒筋活络的功效,用它热敷能有效缓解疼痛。

做法:取几片生姜熬10分钟,熬好后加入适量醋和盐即可。拿两条热毛巾,蘸些盐醋姜汤敷在疼痛处,反复几次,症状能得到明显的改善。

姜汤 + 蜂蜜:促进气血运行

生姜的抗氧化赛过维生素E,中医认为老年斑的产生与气血运行不畅有一定的关系,生姜具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳、解毒等功效,其辛温发散的作用可促进气血的运行。

而蜂蜜具有补中润燥,缓急解毒的作用,通过其补益作用可促进人体气血的化生,维持气血的正常运行。

做法:取新鲜生姜片10—15克,用200—300毫升开水浸泡5—10分钟,待水温冷却至60℃以下时,加入10—15克蜂蜜搅匀饮用。

需要注意的是,加入蜂蜜时,水温不可过高,否则会破坏其中的维生素C,降低其抗氧化能力。

姜汤 + 桂圆:祛湿御寒

冬天已经来临,早晚温差变大,我们在祛除体内湿气的同时更要注重防寒保暖,喝些桂圆姜汤就再适合不过了。

桂圆性温,能益气补血,搭配生姜散寒发热。体内湿气少了,也不必担心受凉感冒。

做法:取桂圆5—10枚、3片生姜,加入适量的水煮几分钟即可。

桂圆含有丰富的葡萄糖,不加糖也不会难喝。上班族不方便煮汤,可以将桂圆和生姜隔水蒸熟,需要的时候用开水冲泡当茶喝。

姜汤 + 可乐:治风寒感冒

热可乐有治疗感冒的功效。入冬了,受凉感冒的人越来越多。别老想着吃药,不如在家煮点姜丝可乐喝。

姜丝可乐治风寒感冒很有效,但也不能乱喝。有咳嗽、浓痰、口渴症状的感冒属于风热感冒,这种情况就不适合喝姜丝可乐了。

做法:将可乐放入锅中,加入生姜丝煮沸,再转小火煮10分钟左右即可。姜一定要多放一些,效果更加明显。

感冒了休息也很重要,喝一杯热热的姜丝可乐,裹着被子好好地睡一觉,发发汗,说不定醒来感冒已经好得差不多了!

姜汤 + 大枣:治痛经

天冷的时候,子宫虚弱的女性最易痛经。生姜不仅能促进血液循环,缓解宫寒,加上大枣养血安神,经期前三天喝一些能有效缓解痛经。

一般贫血的女性朋友更怕冷,现在喝些大枣姜汤还能益气补血,改善贫血,起到御寒的作用。

做法:生姜切片,取大概5片左右,大枣洗净切开去核,与生姜一同放入砂锅中,加入适量红糖小火煮30分钟即可。

煮好后喝汤吃枣肉就好,生姜过于辛辣,不宜直接食用。

你对于啤酒知识了解多少?

泡沫——清澈的山涧溪水奔流中会溅起细微的泡沫,但很难持久,视觉印象并不明显,而海水扬起的泡沫却形成白色浪花鲜明而持久,原因就在于海水含有大量盐分和有机质,它们与水混合后使组成泡沫的气泡韧性增强,不易破裂。啤酒的发明者受大自然的这一启发,在啤酒配料中加入蛋白质稠性剂,使泡沫丰富持久,通常可在杯中滞留两分钟。

压力——“打开瓶盖前猛烈摇晃会增加瓶内压力”,这是人们的一种错觉。国外有专家做过这样一个实验,他在酒瓶里灌入温啤酒,并用特制瓶盖上的压力表观察摇动中的压力变化,结果表明,无论怎样摇晃瓶内压力也没有变化。因为溶入啤酒的二氧化碳的量是固定不变的,摇动与否压力都是一样大。而温度骤然升高倒是压力增加的一大因素,这也是保管上需格外注意的地方。

色泽——细心人会发现,我们喝到的啤酒是橘黄色,金属容器中的啤酒则呈现出红色。杯中啤酒之所以是橘黄色,

是因为啤酒中的化学成分可吸收大部分光谱的光,唯橘黄色不能为其所吸收,所以才能为我们的视觉感受到。而酒罐等金属容器中的啤酒橘黄色已消失在罐底酒液的深处,只有红光才能从酒液、空气中透射出来。

温度——最适饮用温度为4℃~6℃,冷冻后会变味。

斟酒——往带把的大杯子里倒入300~330毫升啤酒最易出泡,泡沫有氧化作用,应带着泡沫喝完。斟酒时要分两次倒满,从距杯口20厘米高处倒酒,首先左右摇摆玻璃杯,途中稍事停顿泡沫消失一半后再继续倒满。易拉罐啤酒不宜直接对嘴喝,倒在玻璃杯里放掉多余的二氧化碳后再喝可以感觉柔和一些。

杯子——喝啤酒只能用玻璃杯。啤酒杯不能与其他餐具一同洗,因为残留的油脂和洗涤剂成分会影响泡沫的产生,而且,单洗之后还要注意自然晾干以后再用,因为擦拭后,沾在杯上的抹布纤维会妨碍泡沫产生。未干的杯子切忌放入冰箱冷冻室,即使微弱的冰膜也会影

响香型、口味。

保管——啤酒最忌光照,易拉罐啤酒也不例外,否则两三天内就会变质。家庭短期贮藏啤酒时应放冰箱冷藏室或25℃以下的稳定室温环境中。



吃辣椒真的能除湿气吗?

如果人们接触的寒凉食物多了,医生会建议在做菜时稍微搭配一点辣椒,以平衡寒热。于是有很多体内有湿邪的人就认为多吃辣椒能除湿气,那么吃辣椒真的能除湿气吗?除体内湿气还能吃些什么食物?

吃辣椒真的能除湿气吗

辣椒味辛,能散寒燥湿让人发汗,因此辣椒是有一定的去湿气效果的。但是需要注意的是,如果是寒湿之气吃辣椒比较合适,但如果是湿热之气吃辣椒的话,不但起不到去湿气的作用,反而可能还会加重症状。另外,辣椒虽然有一定的去湿气的作用,不过最好还是不要多吃,辣椒过量食用对肠胃有刺激作用,严重时还可能引发中毒症状。

除体内湿气吃什么好

1、竹笋西瓜皮煲鲤鱼。竹笋去掉硬壳削去老皮,横切片,用水浸泡1天备用;鲤鱼去除腮、内脏,但是保留鱼鳞,洗干净后用油稍微煎到黄色;眉豆、西瓜、生姜、红枣洗干净后,红枣去核;将全部材料放入开水锅里,用大火煮沸后改用小火爆2个小时,最后加食盐食用。

2、红豆炖猪骨汤。将红豆洗净后沥干备用;莲藕去皮洗净切块备用;陈皮用水事先浸泡软刮瓢洗净备用;猪骨洗干净后放入开水中约煮5分钟去掉血水捞起备用。准备砂锅,放入全部材料,加入适量的清水,大火煮20分钟,水开后调成小火炖2个小时,之后下调味料即可。

3、凉拌绿豆芽。锅中加入清水煮开,放入绿豆芽煮熟捞出,放入冰水中过一遍,然后放入碗中加醋盐等调味料搅拌均匀即可食用。

4、排骨焖香菇。排骨斩小块,洗干净,过沸水烫一下去除血水。香菇洗干净,用清水浸泡20分钟。然后将排骨跟香菇放入高压锅中,加入适量的盐,酱油和水,盖上锅盖,开火焖半个小时即可。

广告

治疗白内障不用再“开刀”还能同时治疗近视和老花!

聊微信、跳广场舞、旅游拍照,现在老年朋友的退休生活十分精彩,可如果患上白内障,视力下降将导致生活质量大幅下降。很多老人因为害怕“开刀”,迟迟不愿意接受手术治疗,导致白内障病情加重,不仅长期生活在低视力的环境中,还为最终的手术治疗增加了难度。

随着医学技术的发展,治疗白内障也有了“不开刀”手术方式,飞秒激光白内障手术利用飞秒激光技术替代传统手术刀,在手术中实现对切口、撕囊、劈核等几个关键步骤自动化。通过超精确、近乎零误差的切口,有效保证了术后良好的视觉效果,同时降低了手术感染的风险,术后恢复更快。“不开刀”的手术也大大降低患者恐惧心理,配合焕晶手术植入多功能人工晶体,治疗白内障的同时一并解决白内障、老花、近视等问题,手术后看远、看中、看近都能看得清晰舒适。

目前,衡阳爱尔眼科医院已经引进飞秒白内障手术系统,开展飞秒激光焕晶白内障手术,由院长级专家亲诊手术,为白内障患者带来术后更优质的视觉体验。预约详询:8239955/18216015796。