

养生好时节 抓住谷雨的小尾巴

过了清明，一转眼就进入了谷雨时节，春季一般定义为养生的好时节，即使谷雨这个节气被定义为春天最后脚步，但是养生这种事情还是不耽误的。尤其是春季有很多的新鲜蔬菜，适量食用能帮助身体变得更加健康的。

过了谷雨便意味着春季快过去了，按照中医“春养肝”的观点，要抓紧时机调理肝血。肝开窍于目，肝血不足，不能上注于目而视物不清，或肝气郁结化热，上扰头目则头晕目眩。

此时的食疗要点重在养肝清肝、滋养明目。而在众多的蔬菜之中，最适宜养肝的是菠菜。要注意的是，菠菜含草酸较多，有碍肌体对钙的吸收，故吃菠菜时宜先用沸水烫软，捞出再烹调。

谷雨前后 时令食物更养生

谷雨后空气中的湿度逐渐加大，会让身体由内到外产生不适反应。潮湿加重，会造成胃口不佳，使人出现身体乏力、关节疼痛等问题。

所以谷雨养生要注意祛湿，在饮食上加以配合。具有良好祛湿效果的食物有：白扁豆、赤豆、薏仁、山药、荷叶、芡实、冬瓜、陈皮、白萝卜、藕、海带、竹笋、鲫鱼、豆芽等。

应当食用一些益肝补肾的食物，谷物食物中富含B族维生素，能缓解压力、调节压力，适当吃一些含B族维生素较多的食物，如小麦胚粉、标准面粉、荞麦粉、莜麦面、小米、大麦、黄豆及其他豆类、黑芝麻等，以顺应阴阳的变化，这样不仅可以提高身体素质，抵抗春瘟，而且还可安度盛夏打下基础。

谷雨前后，最应季的“春芽”——香椿正是上市时节，此时的香椿营养价值高，口感爽嫩，最适宜食用。另外，谷雨前后少食用酸性和辛辣食物，避免肝火旺盛，伤及脾胃等。

解决春天乏困，切忌不要贪睡，要忌口，每天依旧保持6至8小时睡眠为宜。因为贪睡会造成血液流动速度减缓，增加血栓形成的危险。

另外，春天瓜果蔬菜明显比冬天丰富了，妈妈可多给宝宝食用应季的瓜果，丰富宝宝的饮食结构。但给宝宝的辅食一定要更加注意卫生，充分清洗干净才能给宝宝食用。

清果蔬农残

- 1.水洗：一般认为10—15分钟的浸泡效果较好，浸泡时间过长，果蔬会重新将农药吸附进去。
- 2.削皮：去皮是最可靠的去除农药的方式之一，大约可以去除90%以上的农药残留，不过绿叶菜不适用。
- 3.盐或碱水：碱水理论上确实可以破坏一些农药，尤其是有有机磷农药。而盐水可以通过改变果蔬表面的通透性，让它们把农药“吐”出来。
- 4.淘米水或面粉水：淘米水和面粉水的pH值均为弱碱性，面粉、淀粉可能还存在一定的吸附作用，有助于去除农残。

两道养生食谱

- 1.红豆薏米水
红豆和薏米用清水浸泡一晚上，将泡好的红豆、薏米和适量冰糖一起加冷水进高压锅，选择“豆类”模式开煮；煮好后放凉食用，口感更佳。煮红豆薏米水建议多放水，煮熟的红豆和薏米可以当主食吃掉。
- 2.菠菜肉松粥
将菠菜清洗干净、焯水。将菠菜的叶子切成细碎的菠菜丝。大米洗净煮粥快熟时加入焯过水的菠菜丝，关火，拌入适量盐和肉松即可。



啤酒酿造

啤酒酿造需要四种原料：麦芽、酒花、水和酵母。这些原料的质量决定着啤酒的质量和口感。

一、麦芽的制备：麦芽为啤酒酿造提供必需的蛋白质和糖类，种植适合酿造啤酒的大麦（或小麦）品种非常重要，因为不同麦品种使用不同工艺制成的麦芽，酿造的啤酒口感差异很大。制麦的目的是在麦粒中形成酶并使其颗粒中的某些物质发生转化。因此麦需要发芽并只能发芽一段时间。由麦制成的麦芽，其外表几乎和原来一样。麦芽的制造包括如下几个步骤：清选、分级和输送、麦子的干燥与储存、麦子浸泡、发芽、麦芽的焙焦和干燥、麦芽的除根处理等。

二、麦芽的粉碎、糖化，是为使麦芽中的酶尽可能作用并分解麦芽中的内容物。麦芽必须粉碎，粉碎是一个机械破碎过程。在这一过程中，必须保护麦皮，因为麦皮将作为过滤介质，初步澄清麦汁。糖化的目的在于麦芽粉碎物中的内容物大多是非水溶性的大分子物质，而进入麦汁中能够被酵母吸收利用最后酿成啤酒的物质，只能是水溶性的物质，因此我们必须通过糖化，使粉碎麦芽的不溶物转变为水溶性物质，这里我们把所有溶于水的物质称为浸出物。糖化就是要尽可能使酶与麦芽内蛋白及糖类物质充分接触并催化分解，由此获得多的浸出物。

三、麦汁过滤：糖化过程结束

后的醪液中含有水溶性和非水溶性的物质，浸出物的水溶液叫“麦汁”，非水溶性的物质被称为“麦糟”。啤酒生产仅用麦汁，为达到此目的，就必须尽最大可能是麦汁完全与麦糟分离，此分离过程叫做“麦汁过滤”。麦汁过滤是要尽最大可能获取浸出物，麦汁过滤是一个使麦汁初步澄清的过程，在这个过程中，麦糟起着过滤介质的作用。

四、麦汁的煮沸和酒花添加：初步澄清的麦汁仍然较为混浊，需要经过煮沸，使凝固性蛋白聚集、析出并沉淀下来，麦汁进一步得到澄清。酒花添加也在这一步进行，通过高温煮沸使酒花中呈现苦味的α-酸异构化，得到的异α-酸苦味更加柔和，使人愉悦。酒花不仅提供啤酒特有的苦味，也能带来啤酒花的香味，并且有抑菌的作用。麦汁煮沸实际上也是一次灭菌的过程，为酵母提供无其他杂菌污染的生长环境。

五、麦汁的冷却和酵母添加：经过煮沸的麦汁温度高达95℃以上，不能直接添加酵母进行发酵，需要经过速冷处理使温度速降至16℃以下（具体温度根据不同酿造酵母的品种及需要酿造的啤酒品种决定），然后才能进行酵母添加，此过程需要进行充氧。充氧后的冷麦汁有一定含氧量，能够使酵母快速繁殖，当达到一定数量，氧含量降低，

酵母进行无氧发酵。其实在实际酿造过程中，酵母的有氧繁殖和无氧发酵是同时进行的。为控制最终发酵啤酒的口感，麦汁的充氧量控制和酵母添加量很重要。

六、发酵：啤酒发酵过程是啤酒酵母在一定的条件下，利用麦汁中的可发酵性物质而进行的正常生命活动，其代谢的产物就是——啤酒。由于酵母类型的不同，发酵的条件和产品要求、风味不同，发酵的方式也不相同。基本发酵流程包括：前发酵、后发酵、降温、贮酒，发酵周期一般为18—25天。

经过发酵后的鲜啤酒口感新鲜，醇厚，香气足，因为含有酵母外观体现为混浊的液体，但是保质期短。因此需要经过清酒过滤使啤酒澄清，再经过无菌灌装才成为市售的瓶装或罐装啤酒。



孩子挑食，有可能是他坐不住

专家提醒，挑食原因不尽相同，需区别对待

孩子挑食是让很多父母非常头痛的问题，挑食不仅影响孩子的成长发育，还会造成抵抗力下降。营养专家表示，挑食是许多孩子在成长过程中都会出现的问题，挑食的原因不尽相同，解决方案也因人而异。

挑食原因一：有些孩子对一些食物的气味、口感、质地非常敏感，总是拒绝或难以接受。**解决方法：**家长可以试着提供多种食物供孩子选择。在每餐中有孩子喜欢的食物，也有新品种。不论孩子吃或不吃，都要让他们频繁地看到、闻到、接触到这些新食物。

挑食原因二：与孩子的气质类型有关，有些孩子只是单纯地不想尝试新食物。**解决方法：**将新品种放在孩子喜欢的食品旁，鼓励他去触摸、闻或者品尝。当孩子哪怕只是闻了一下，也及时给予鼓励。尝试将蔬菜蘸上酸奶、豆泥、低脂沙拉等这类健康食物，鼓励孩子吃蔬菜。

挑食原因三：孩子独立性增加，有些儿童看起来像

是挑食，实际却是想吃能够自己吃到的食物。**解决方法：**提供健康的“手拿食品”让孩子自己进食，一旦吃到了自己手上的食物时，他们会有满足感与成就感。

挑食原因四：有些孩子看似挑食，其实是他们坐不住。**解决方法：**在孩子坐下之前就让他吃；就餐时间不需要太长，大约10分钟左右；当他表示吃完了，就让他站起来；同时，放一些健康的食物在孩子能触到的地方，比如一碗草莓或香蕉，当他们饿的时候就能轻松地接触到好的食物了。

挑食原因五：有些儿童有病理性问题，由此造成某些食物难以下咽。**解决方法：**这类情况需到医院就诊，检查鉴别与挑食相关的一些疾病，疾病儿童的喂养需要一些特殊的干预措施。

专家提醒，在孩子出现挑食情况时，家长们应该仔细分析其原因，并采取相应的干预措施。而对严重的挑食行为，或经家庭干预后仍不能改善的挑食，就需及时到医院就诊，以排除一些疾病因素导致的挑食。