



苦瓜的好,不止泻火消暑这两点

在酸甜苦辣咸这五味之中,苦或许是最不受待见的味道。

这般滋味,浓缩到生活中的食材——“苦瓜”身上,更为贴切。苦瓜的苦,并非一味单调的苦,它的苦里包裹着甘甜。细细咀嚼下,淡淡的苦会渐渐从舌根化开,轻轻的甜慢慢地涌上舌尖。

苦瓜泻火又消暑

凉瓜,是苦瓜的另一个名字,与其能清心降火、养心安神的食疗功效分不开,它也成为餐桌上习以为常的蔬菜。夏季,是苦瓜最当造之时,如今已悄然在各大市场登场。

苦瓜之好,首先在其营养上。《本草纲目》记载其“去邪热、解劳乏、清心明目”;《滇南本草》称苦瓜能“泻六经实火,消暑,益气,止渴。”从现代营养学来看,苦瓜富含蛋白质、脂肪、糖、钙、钠、铁、胡萝卜素、硫胺素等,营养丰富。

苦瓜品种丰富,最常见的有大珍珠苦瓜、油苦瓜等。

苦瓜的表皮十分娇嫩,一不小心指甲

刮到,都会令其花皮。苦瓜在储存上也有小技巧,可将其装入保鲜袋中,将保鲜袋密封后放到冷藏室保鲜;如若常温保存,需用相对厚一些的纸将其包裹放在室温下,这样水分不容易流失。

“君子菜”做法多样

苦瓜虽苦,但和其他食材共同烹煮时,它却一点都不霸道,不会将苦味传递给其他食材,只浓缩于自身,因此它是既个性化又强包容性的食材,被誉为“君子菜”。幼嫩的苦瓜可以作为蔬果食用;成熟以后,其瓢可生食,瓜肉可做汤羹、凉菜,也可清炒,甚至做成甜品。

酿苦瓜是一道色香味俱全的传统名菜。首先把香菇、猪肉一起放入绞肉机捣烂,加盐、香料和生粉一起拌均匀腌制好。然后把苦瓜切段掏空内心洗净,将腌制好的猪肉香菇塞入苦瓜里面充实待用。压力锅内放清水然后再将充好的酿苦瓜放进去煮熟。清蒸而出的酿苦瓜咸鲜脆嫩,清淡爽口,微苦鲜香,不但有清热解毒、明目败火、开胃消食之效,还因为它是蔬菜,吃

了可以暖胃益气。如果想要口味更好一点,可以蒸好后再加工一下:锅里放入足够的油烧热将蒸好的酿苦瓜夹出来油煎,煎至苦瓜两面金黄色即可。

苦瓜刺身是近年盛夏流行的一道餐前凉菜,在家也可以复制。选择饱满翠绿的新鲜苦瓜,如果是有机品种更好。刀工精湛者,可直接将其片成蝉翼般大小的苦瓜片,若不然,用水果刨来刨也是可以的,成片后再以纯净水反复冲洗它。乍一看,薄薄的苦瓜条像莴笋条一般。不妨效仿餐厅里“冰浸苦瓜”的吃法,在冰水中过一遍,让它变得清爽,再准备蜂蜜作为蘸料,品一口,清甜的汁水在口中绽放。

苦瓜汤品,做法多样。可选用鲍鱼加排骨、黄豆、瘦肉、鸡肉、虫草花等炖足3小时,原盅上桌,清热解暑。还有苦瓜绿豆排骨汤、苦瓜瘦肉汤、苦瓜薏米骨头汤都是夏季的家常汤水,通常苦瓜在汤煲到最后20分钟时再下。

苦瓜炒肉片也是很受欢迎的家常菜,可以是瘦肉或是牛肉。微苦甘凉的苦瓜搭配牛肉的油脂香气,饱满的肉香味中和了凉瓜的微苦,苦中带甘。

苦瓜可阻止脂肪吸收

在许多城市,苦瓜还颇受女士欢迎。

大多数的女生都爱甜甜的味道,为何苦瓜会成为女士之宠呢?这与它“脂肪杀手”的名号离不开,苦瓜是效果理想的减肥食品。它的热量超低,每100克苦瓜只含18卡路里,且含有高能清脂素即“苦瓜素”,1毫克就可阻止100克脂肪的吸收。此外,丰富的维生素C含量有助美白,其维C含量是冬瓜、黄瓜、南瓜和丝瓜的10~20倍,是常见番茄的7~10倍。最有效的吃法,就是将其通过破壁机打成新鲜汁液——苦瓜汁。

苦瓜还能做成低能量的甜品,比如紫薯苦瓜圈、红枣酿苦瓜,只用20分钟就可做出。以前者为例,将紫薯煮熟后压成泥,加少许蜂蜜。苦瓜洗干净后切去头尾,从中间切开后挖去里面的籽,放开水入锅里,对苦瓜进行焯水后捞出过冷水后沥干,在苦瓜圈里酿入紫薯泥,压紧压实后切片装盘,再淋上蜂蜜,就是一道美好的夏季苦瓜甜品了。

据新华网

夏虫凶猛,这份防虫指南速速 get!

炎炎夏日,各种虫子也开始活跃起来,这份防虫叮咬指南请收好!

红火蚁

红火蚁毒囊中有大量毒液,一旦被咬伤,毒液就会注入皮肤。会出现红肿、脓包,有烧灼般疼痛感和痒感。

应对

用清水或肥皂水清洗被叮咬部位。如有过敏史或被叮咬后反应较严重者,应迅速到医院就诊。



毛毛虫

毛毛虫的毒毛插入人体皮肤后,往往随即断落,放出毒素。被毛毛虫划伤后,皮肤会出现刺痛、灼热感,皮肤表面变红肿,甚至化脓溃烂。

应对

当出现以上不适症状时,应尽快到医院就诊。千万不要因为痒痒再用手去抓挠而引发伤口感染。



蜱虫

蜱虫会将头埋入人体的皮肤内吸血,同时分泌一种对人体有害的物质,叮咬部位会出现皮下出血、水肿等炎症反应,严重者甚至危及生命。

应对

尽量避免弹打,以免刺激虫体,触发更多毒素释放。其次,还要避免自行用镊子拔除或用手指捏碎虫体,这样容易导致蜱虫倒钩留在皮肤内,应尽快到医院处理。



隐翅虫

隐翅虫本身不咬人,但它体内有毒液。被打死后毒液会流出来,皮肤沾染其毒液后会出现红斑等症状。

应对

皮肤被毒隐翅虫爬过后,应立即用肥皂清洗皮肤。如果情况严重应及时就医。



恙虫

恙虫喜欢叮咬人体的颈项、腋下、四肢等。被叮咬后患者可能会出现高热等症状。

应对

夏季应避免在草丛灌木中躺下休息。如果野外活动后长时间出现高热不退,且腋、腋窝等处发现焦痂,要警惕是否患上恙虫病,应及时就医。



螨虫

夏天是螨虫高发季节,螨虫极易附着于衣物,可导致螨虫繁殖。被螨虫叮咬后,皮肤会出现水肿性丘疹并伴有抓痕与结痂。

应对

应及时清洗和晾晒床上用品与衣物,也可购买除螨产品防螨。

