

# 银耳六吃法，美容滋补又营养

银耳要怎么吃最营养呢？银耳的营养价值很丰富，尤其受到女性朋友们的欢迎。可是，银耳究竟要怎么吃呢？别着急，在这里为大家盘点了6种银耳的吃法。

## 银耳的营养价值

银耳富含维生素D，能防止钙的流失。

银耳蛋白质中含有17种氨基酸，人体所必需的氨基酸中的3/4银耳都能提供。

银耳还含有多种矿物质，如钙、磷、铁、钾、钠、镁、硫等，其中钙、铁的含量很高。

银耳中还有较丰富的膳食纤维。

## 银耳的选购方法

银耳色泽鲜白带微黄，有光

泽，朵大体轻疏松，肉质肥厚，坚韧而有弹性，蒂头无耳脚、黑点，无杂质。颜色过于洁白的银耳不宜购买。

品质新鲜的银耳，应无酸、臭、异味等。存放时间较久的陈银耳，不仅色泽会逐渐变黄，而且能因蛋白质、脂肪成分的变性而有酸气或其他不爽的异味。

银耳本身应无味道，选购时可取少许试尝，如对舌有刺激或有辣的感觉，证明这种银耳是用硫磺熏制做了假的。

接下来，来看看银耳的美味吃法都有哪些吧。

## 银耳的6种吃法

**银耳南瓜粥：**南瓜去皮去瓢，切块。银耳，用水发好，洗净。大米

先入锅煮，差不多大米煮熟的时候，加入南瓜银耳一起煮，南瓜大米都煮软的时候，出锅。

**银耳拌黄瓜：**银耳提前泡发，洗干净撕小朵备用。然后水烧开，略焯一下银耳，时间不宜太长，否则容易软烂。

**银耳山楂粥：**把山楂洗净，去籽，切片，银耳发透去蒂根，撕成瓣状；大米淘洗干净。把大米、山楂、银耳放入电饭煲内，加入冰糖和清水，如常规将其煮熟即成。

**银杞明目汤：**将鸡肝洗净，切成薄片，放入碗内，加料酒、姜汁、食盐拌匀待用。银耳洗净，撕成小片，用清水浸泡待用；茉莉花择去花蒂，洗净，放入盘中；枸杞洗净待用。将锅置火上，加入清汤、料

酒、姜汁、食盐和味精，随即下入银耳、鸡肝、枸杞烧沸，撇去浮沫，待鸡肝刚熟，装入碗内，将茉莉花撒入碗内即成。

## 银耳红枣汤：

银耳二两、红枣五、六粒、冰糖适量，银耳在冷水中浸泡约六小时以上，放入水中，小火炖四小时。加红枣、冰糖，中火煮滚三五分钟，冰糖化了即熄火。

**鸡蛋炖银耳：**鸡蛋3个、银耳2朵、南瓜1个。锅内加适量水，倒入银耳用小火煮熟。南瓜切去1/



3，装入煮好的银耳。再倒入鸡蛋液，盖上切去的南瓜，上锅大火煮30分钟即可。

银耳的这6种吃法都很适合女性美容哦。



管好 商海春 作

## 当美食 VS “春困”

**编者按：**随着人民生活水平的提高，对吃的要求也由最初的“吃饱”演变为“吃好”，面对琳琅满目的食品，怎么吃才能在满足味蕾的情况下，不仅吃出健康，还能对“春困”有所帮助？让你成为一位健康“吃货”。

### 一碗粥汤解“春困”

如何远离春“困”之扰？专家从饮食的角度一一支招助你解“困”。

春季应遵循“春夏养阳”、“养肝为先”、“助阳御风”的食疗调养原则。饮食上宜少酸增甘，养肝柔肝、健脾养胃之余，也要“照顾”好肺，预防流感。不过，在饮食的调养上也要记住：早春慎寒凉，晚春慎燥热。每个人根据自身的需要，可以适当多吃些疏肝升阳、健脾祛湿、清热宣肺的食材。

### 粥

专家推荐说，比如早上可以常食粥：芹菜粥、菊花粥、玫瑰花粥、山药红枣粥、胡萝卜粥、白萝卜粥、橘皮薏米粥、百合莲子粥、黑芝麻粥……这些养肝健脾的粥品都可以当早餐，根据家里现有的食材，或者喜欢哪一味提前备好料，怎么方便怎么来。

### 汤

而煲汤就比简单的粥品相对讲究一些，特别是既要口感不错又要兼顾调养效果，在食材的搭配和烹调上确实更费些

心思。结合眼下的气候特点，专家开出这几道健脾汤方，感兴趣的不妨一试。

### 1. 薏苡猪脚汤

材料：薏苡仁30克、莲子30克，猪脚1只，红枣3枚，生姜3片。

做法：先将猪蹄洗净斩块用沸水焯掉，捞出洗净；红枣切开去核，然后连同洗净的其他食材一起放入砂锅内，加入清水2000毫升和白酒少许，用武火煮沸后改用文火熬1.5小时后调味即可。

功效：健脾益胃、利湿、壮腰膝，适于解春困乏力。

### 2. 萝卜鲫鱼汤

材料：白鲫鱼1条(约500克)，白萝卜500克，姜、葱少许。

做法：先将宰杀洗净的白鲫鱼小火微煎至八成热，洒少许白酒，然后加入萝卜丝(或薄片)和适量清水煮10分钟，放入姜、葱、调味即可食用。

功效：健脾和胃，消食除胀，适合一般人食用。



## 春天吃肉有讲究

惊蛰过后万物复苏，是春暖花开的季节，同时却也是各种病毒和细菌活跃的季节。惊蛰时节人体的肝阳之气渐升，阴血相对不足，养生应顺乎阳气的升发、万物始生的特点，使自身的精神、情志、气血也如春日一样舒展畅达，生机盎然。从饮食方面来看，惊蛰时节饮食起居应顺肝之性，助益脾气，令五脏和平。那么惊蛰时节我们适合食用哪些肉类，吃的时候我们又该注意些什么呢？

### 春季适合吃三种肉

**猪肉** 春天天气干燥，猪肉中的瘦肉有滋润润燥的作用，对热病伤津、燥咳、便秘等疾病都有一定的食疗效果。猪肉能润燥美肤，是因为其中含有丰富的维生素A，因此非常适合干燥多风的天气食用。维生素A具有调节表皮及角质层新陈代谢的功效，可以抗衰老，去皱纹，能减少皮脂溢出而使皮肤有弹性，同时淡化斑点，柔润肌肤。

猪肉是人们餐桌上重要的动物性食品之一。因为猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，因此，经过烹调加工后肉味特别鲜美。

**鸡肉** 春季进补可以选择能提高免疫力、预防感冒的鸡肉，其蛋白质含量高，且易消化，容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮

身体的作用。中医认为鸡肉性平、温，味甘，入脾经、胃经，有温中益气、活血强筋、健脾养胃、补虚填精的功效。鸡肉含有维生素C、E等，另外还含有对人体有重要作用的磷脂类，是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。

鸡的肉质细嫩，滋味鲜美，适合多种烹调方法，并富有营养，有滋补养身的作用。

**牛肉** 春季饮食重在养肝补脾，少吃酸味多吃甘味的食物以滋养肝脾两脏，对防病保健大有好处。而牛肉古有“牛肉补气，功同黄芪”之说，是补脾胃的佳品，配上土豆，更是补脾胃的“双剑客”。牛肉蛋白质的氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及手术后、病后调养的人特别适宜。

但牛肉的肌肉纤维较粗糙不易消化，有很高的胆固醇和脂肪，故老人、幼儿及消化力弱的人不宜多吃。一周吃一次牛肉即可，不可食用太多。

### 肉类吃法有讲究

春季不宜吃太多的肉，肉中的蛋白质还可以用牛奶、豆类来替代获得，但是B族维生

素、必需脂肪酸以及锌、铁等矿物质，是无法用蔬菜水果来替代的。因此，我们不是不需要肉，而是不需要吃过多的肉。

肉类有红肉、白肉之分。红肉指的是在烹饪前呈现出红色的肉，猪肉、牛肉、羊肉、兔肉等所有哺乳动物的肉都属于此类。白肉则是指肌肉纤维细腻、脂肪含量较低、脂肪中不饱和脂肪酸含量较高的肉类，包括鸡、鸭、鹅、鱼、爬行动物、两栖动物、甲壳类动物等。

体力劳动者适合吃红肉，脑力劳动者则应该多吃些白肉；男性对红肉需求大，女性对红肉需求小，可多吃些白肉；老人身体机能退化，多吃红肉易导致心血管疾病和老年痴呆；小孩为了满足身体发育的需要，两种肉都要吃。而如果患有肥胖、心脏病、高血压等慢性病，最好少吃肉，多吃豆类食品。



## 推荐书单作品简介

### 《东北大学往事：1931-1949》

**内容简介：**“1931年‘九一八’的炮声，让东北大学成为近代中国第一所流亡大学。从此，东大师生背井离乡，流离燕市，转徙长安，借住开封，南渡潼川，抗战胜利之后方复员沈阳，至辽沈会战打响之际再迁北平，最后伴随着全国解放而解体。十八年的流亡路，让东

北大学成为近代中国流亡时间最长的大学。本书全面梳理了东北大学流亡史中的人与事。

