

另 类调味

巧用调料助美容

文 / 王利利



爱美之心,人皆有之。
“爱美”的重头戏便是美容。令人意想不到的,日常比较常见的醋、茶、蜜、盐等,这些饮食的东东,居然还可以美容!比如说,去油啊、除痘啊、保湿啊等等,但也要注意,要根据自己的皮肤类型来试用哦。
米醋——抑菌、美肤、防痘痘。醋能改变皮肤的酸碱度,软化皮肤的角质层,增加皮肤细胞的水分和营养,此外,还能抑菌,使毛孔通畅,减少感染性皮肤病的发生。使用起来还特别简单:在洗脸水里加十滴八滴醋,搞定。醋嘛,米醋最好,其他食用醋也凑合。长期使用,你会

发现,皮肤越来越有光泽和弹性,而且,痘痘不见了!
绿茶——收敛肌肤、抗辐射。茶叶中含有茶多酚,有抗氧化作用,可防止肌肤衰老。茶叶还能抗辐射,适合长期用电脑的人,尤其是女性!可抑制皮肤色素沉着,减少过敏反应。此外,还可以缓解皮肤干燥,对于患湿疹的儿童也非常适用。在茶叶中,绿茶的茶多酚含量最丰富,要常用绿茶水洗洗脸哦。
食盐——去除角质和油脂。用食盐水洗脸,有助于去除皮肤角质、清除油脂、收敛肌肤,去除“黑头”,比较适合油性皮肤。一般经过一星期左右的食盐美容,面部皮肤就能呈现一种鲜嫩、透明感。与做菜最好少放些盐

一样(多吃盐血压易升高,而且影响钙的吸收,等等),一盆洗脸水只需加两小勺食盐就可以了。
蜂蜜——抗衰、防燥、滋润美容。蜂蜜含有大量能被人体吸收的氨基酸、酶、激素、维生素及糖类成分,不仅能促进皮肤创面的愈合,还能抗衰老,防止皮肤干燥。中性和干性肌肤的人,平时可以将2~3滴蜂蜜加到温水中,洗脸时沾湿整个面部再轻轻拍打、按摩面部几分钟,可使皮肤光洁、细腻。长期坚持,定有惊喜!



自 制妙味

学烧芙蓉蛋

文 / 程康年

妻子的拿手菜“芙蓉蛋”,是她向婆婆学的。而今我也向她学这一招,这是个工夫的菜。
取4个鸡蛋,不要用放过冰箱的鸡蛋。将鸡蛋磕开,放入碗中,用调羹将蛋黄舀出,只用蛋清。把蛋清打透,直到起均匀的泡沫,注意打蛋清要顺着同一个方向。
倒入鸡汤一饭碗。鸡汤最好选用老母鸡汤汁,撇去油腻,不用沉淀在下的混浊汤汁。依旧沿着一个方向打透到其出现均匀的泡沫为止。倒入水淀粉,还是顺原方向打。加入的水淀粉量只凭手感,因为淀粉的质地往往不同,打时有感觉就可以。水淀粉少了,结不成;水淀粉多了,又如面疙瘩或浆糊。放入少许精盐、料酒。
开大油锅。油最好要用猪油,精致油也可以,但不能用菜油、花生油、橄榄油。只有猪油发出的蛋白才色白且香。油熟了,将打好的蛋清倾倒入油锅,如果油少,可分两次。倒入的蛋清会发起结块,就用漏勺撩起。
倒去锅里的油,将火腿丁(已煮熟)、青椒丁(已烫过)快速翻炒,加些许鸡汁,放进已制备用蛋清,翻炒几下即可。

芙蓉蛋,蛋清如白玉,绿青椒,红火腿,色夺人目,香气撩人,口感滑爽鲜嫩。



巧 手煮美味

烧鱼入味有窍门

文 / 陆明华

很多人烧制的鱼会出现外浓内淡的情况,那么怎样才能入味呢?
■ 体型大的鱼要打花刀,刀纹深浅适宜,刀距一样,可在鱼身上挂些带味的酱。
■ 在烹制前,将盐均匀地涂在鱼体

表面和鱼腹下,腌大约30分钟。
■ 用煎炸等方法加工,使鱼体尽量减少水分,这样可以多吸收调味汁。
■ 烹制的时候,要小火慢烧,汁浓时再出锅。

妙 手点津

烹调土豆5窍门

文 / 韩新华

土豆虽是大众蔬菜,但如何烹煮得当却不一定人人知道,下面介绍5种方法。
1.削土豆皮时,应该只削掉薄薄的一层,因为土豆皮下面的汁液有丰富的蛋白质。去了皮的土豆如不马上烧煮,应浸在凉水里,以免发黑,但不能浸泡太久,否则营养成分会流失。
2.土豆要用文火煮烧,才能均匀熟烂,若急火煮烧,会使外层熟烂甚至开裂,里面却是生的。
3.存放久的土豆表面往往有蓝青色的

斑点,配菜时不美观。如在煮土豆的水里放些醋(每千克土豆放一汤匙),斑点就会消失。
4.粉质土豆一煮就烂,即使带皮煮也难保持完整。如果用于冷拌或做土豆丁,可以在煮土豆的水里加些腌菜的盐水或醋,土豆煮后就能保持完整。
5.把新土豆放入热水中浸泡一下,再入冷水中,则很容易削去外皮。



有 滋有味

小蒜头 大作用

文 / 陈抗美

小小大蒜头,尽管不起眼,但却有以下的大作用:

- 1.吃饭时、尤其是吃冷面等冷食时吃几瓣大蒜头,可起到开胃、杀菌和预防一些传染病的作用。
- 2.如果不慎传染上脚气或者脚癣,将脚洗净后擦干,将大蒜头剖开后仔细地擦拭在患处,可起到杀菌止痒的作用。
- 3.将大蒜头剖开后擦在手、腿等暴露皮肤上,可较好地驱赶蚊子、苍蝇以及一些令人讨厌的小虫子(如蚂蚁、蜈蚣)。
- 4.皮肤上如不慎有了小外伤,擦拭干净后将大蒜头瓣上的薄膜小心剥下来贴在伤口处,可起到止血、防止感染和愈合伤口的作用。



味 道与健康

胡椒粉的别样用途

文 / 周艺诚

- 1.呃逆很难受,可用鼻子闻一下胡椒粉,打一个喷嚏,即中止。
- 2.儿童患了腮腺炎,肿痛难忍,可用胡椒粉少许,拌以适量面粉,加清水调成糊状,每日涂抹几次,即见效。

- 3.治疗小儿虚寒性腹泄。取胡椒粉1克,撒于大米饭中捏成饼状,贴肚脐,或以胡椒粉3克敷于脐眼,用伤湿止痛膏封严,每日一次,一般1~3次即痊愈。

