



秋季养颜瘦身汤羹

秋季的天气说热没有夏天热,说冷没有冬天冷,在饮食方面就得吃点相对平衡一点的。下面是秋季比较适合秋季减肥的汤,一方面能让你轻松享瘦,另一方面也能温补气血为冬季到来做好代谢平稳的准备。

一、牛骨虾皮汤

材料:牛骨、虾皮、姜蒜。

制作:选用上好新鲜牛骨一根,放入姜蒜后滴几滴陈醋,水开后放入锅中温火熬煮1个小时,打去浮泡后放入50g虾皮,加少许盐后继续熬煮半小时即可盛出饮用。

效果:这道重在补充胶原蛋白和钙质的营养汤最适合替代午餐,因为牛骨中含有丰富的骨蛋白,但它几乎不含脂肪,所以熬煮出来的汤虽然是骨汤却一点都不油腻。加上富含钙磷元素的虾皮,加几滴醋也是为了能促进钙质吸收,作为午餐饮用营养成分足够,而且能在秋天进行通补益瘦,最适合急需燃脂的女生饮用。

二、温补气血汤

材料:红衣花生、枸杞、红糖。

制作:将新鲜的红衣花生直接放入锅中熬煮,等到花生煮熟后再加入10g洗净的枸杞和40g红糖,一边搅拌一边熬煮,避免红糖会粘锅。等到红糖全部融化后再等3分钟即可盛出饮用,花生也要一同吃下,补气血促代谢的功效才会更好。

效果:一些体质虚弱的女生到了秋天之后会出现忽然肥胖的现象,这主要是气候改变人体气血两虚无法消耗更多营养物质,因此这道用花生做的专门为女生补气血的汤品,适合在饭前半小时饮用,而且绝对不会引起上火。提高了代谢能力,才能把肥胖真正拒之门外。

三、芦荟番茄汤

材料:食用芦荟、番茄。

制作:选用新鲜的可食用芦荟200-300g,切小块放入锅中用滚水烫一下捞起来备用,番茄直接洗净后切块,两者一起放入榨汁机中榨取,记得一定要将皮与果肉都一并榨碎,这样效果才会更好。

效果:芦荟是纯天然的肠胃清道夫,而且芦荟的汁液中富含抗氧化和修复成分,在清理肠胃的同时不会刺激黏膜,丰富的维生素E和矿物质能帮助排毒的同时滋养肌肤,最适合干燥的秋天食用。番茄中的茄红素也是帮助燃烧脂肪的帮手,两者搭配作为早餐的替代品,坚持三周就能减掉8斤哦,还不赶紧试试。

来源:中华美食网

秋季“五鱼”营养佳

俗话说“一夏无病三分虚”,进入秋天后,很多人神清气爽、食欲大增,这是进补的好时候。天一转凉,有些人就开始猛吃牛羊肉,想要补充体力,提高抵抗力,不料吃得口干舌燥、便秘难耐,甚至诱发心脑血管疾病。天津营养学会名誉理事长付金如表示,秋冬季节应注意补阳抗寒、增强活力,不过进补也应适度,大家可适量吃鱼,因为鱼肉高蛋白、低脂肪,含有大量不饱和脂肪酸,对心脑血管疾病有益。专家建议,秋天适合吃以下五种鱼,世界中国烹饪联合会会长杨柳介绍了最佳吃法。

带鱼 常吃带鱼有养肝补血、润肤养发的功效。虽然带鱼的脂肪含量高于一般鱼类,但多为不饱和脂肪酸,具有降低胆固醇的作用。带鱼富含镁元素,可以保护心脑血管系统,预防高血压等病。带鱼适宜久病体虚、气短乏力、皮肤干燥的人食用,而皮肤病、哮喘病患者则不宜食用。带鱼宜煎着吃,出锅前喷些料酒,味道更好。

青鱼 青鱼富含硒、碘、锌元素以及核酸,有抗衰老和抗癌的作用,常用于食疗。青鱼体内含有多不饱和脂肪酸,可以扩张血管,防止血液凝结。青鱼适宜水肿、肝炎、高血脂、高胆固醇、动脉硬化患者食用,不适宜脾胃虚弱、气血不足和患有瘙痒性皮肤病的人食用。青鱼油脂较多,适合烤着吃,保证肉的鲜嫩度。

者食用,不适宜脾胃虚弱、气血不足和患有瘙痒性皮肤病的人食用。青鱼油脂较多,适合烤着吃,保证肉的鲜嫩度。

鲤鱼 鲤鱼富含高质量蛋白质,人体消化吸收率可达96%。鲤鱼适宜肾炎水肿、黄疸肝炎、肝硬化腹水的人食用。鲤鱼是发物,不适宜恶性肿瘤、皮肤病患者食用。鲤鱼宜红烧,烹饪时要把肠子去掉,否则破坏味道。

泥鳅 泥鳅有药用价值,有补中益气、养肾生精的功效。泥鳅富含亚精胺和核苷,能增加皮肤弹性和湿润度,并提高身体的抗病毒能力。泥鳅适宜身体虚弱、脾胃虚寒、体虚盗汗的人食用,对急性黄疸型肝炎的治疗十分有益。泥鳅可能带有寄生虫,所以不能生吃,宜炖着吃。

鲫鱼 鲫鱼富含蛋白质,且易于消化吸收,是肝肾、心脑血管疾病患者的良好蛋白质来源。鲫鱼有健脾利湿、和中开胃、活血通络的功效,对水肿、溃疡、气管炎、哮喘、糖尿病有食疗作用。产后的妇女炖食鲫鱼汤,可补虚通乳。感冒并伴有发热的患者应忌食鲫鱼。鲫鱼适于做汤,具有很好的滋补作用。

“吃白喝白”有助防秋燥

进入秋天,干燥多风、气温趋凉的季节“综合征”就会日益显现出来。这时候,很多人感觉口干干燥,皮肤皴裂,大便艰涩,燥热难耐,身体多处会出现“干涸”之象。食疗是国人的传统习惯,也是一种长远的养生行为。“秋凉多‘食白’,养神益气力。”从中医五行来讲,白入肺、黑入肾。肺色为白,属秋天。所以,秋食白色果蔬具有补肺、防燥的功效,人们通过饮食达到调理身体的目的。

一是白菜、萝卜 这两种“大众化蔬菜”经济又实惠,功效也明显。《本草纲目》称萝卜为“蔬中最有益者”,白萝卜含有多维生素E和矿物质,其中维生素C的含量比梨和苹果还要高,而白菜中含有的维生素C、E,能有效防止因燥热导致的皮肤干燥,其中的纤维素还可以促进肠蠕动,预防体内火气导致的便秘。

二是冬瓜 《神农本草经》中说,冬瓜“令人好颜色,益气不饥,久服轻身耐老”。冬瓜中富含

葫芦巴碱和丙醇二酸,前者可加速体内新陈代谢,后者能阻止糖类转化成脂肪,从而起到减肥的作用。

三是莲藕 莲藕味甘多液,有清热凉血、通便止泻、健脾开胃的作用。同时莲藕含有丰富的铁、钙等微量元素,以及大量的植物蛋白质、维生素和淀粉等,具有明显的补血益气、增强人体免疫力的“能力”。

四是山药 山药有益肾气、强筋骨、健脾胃、止泻痢、化痰涎、润皮毛等功效。用山药煮粥或者蒸一下配白糖食用,对体虚、肠胃不好、肾亏等都很有好处。

秋日防燥的“白色食物”还有百合、菱角、银耳、杭白菊等。除了日常的煎炒蒸煮外,比较理想的烹调方式还是煲汤熬粥,诸如白萝卜花生汤、大白菜汤、冬瓜汤、莲藕汤、百合莲子小米粥等,其生津止渴、滋润润燥的效果更佳。