

切辣椒手很痛 小妙招帮你摆脱疼痛 Some Life Tips

可以用涂抹酒精、食醋、热水洗手等方法去除辣味，去除辣味之后，记得擦护手霜，因为辣椒很伤手。



切辣椒后手辣怎么办？辣椒是我们生活中常吃的东西，但是切辣椒的时候手会很辣，那切辣椒后手辣怎么办呢？今天小编就告诉大家切辣椒后手辣怎么办，还有辣椒的五大神奇功效是什么。

切辣椒后手辣怎么办
辣椒中产生辣味的物质是一种统称为辣椒素的辣椒碱。切辣椒时，辣椒素沾在皮肤上，会使微血管扩张，导致皮肤发红、发热，并加速局部的代谢率。同时，还会刺

激痛觉神经，这就是我们平时觉得烧手的原因。

一般认为，这是由辣椒素使皮肤的神经末梢发生化学转化而导致的。其实，可以用涂抹酒精、食醋、热水洗手等方法去除辣味。去除辣味之后，记得擦护手霜，因为辣椒很伤手。

1. 辣椒碱可溶于乙醇及碱性水溶液中，但不溶于冷水。在工业中，提取辣椒中的辣椒碱就是用食用酒精作为浸取剂的。因此，根据

切辣椒后手辣怎么办 辣椒的五大神奇功效

这一原理，在生活中，可以采取涂抹酒精的办法溶解手上的辣椒碱。切辣椒后，可用酒精棉球单方向擦手，然后用清水洗手，再擦干，连擦3遍至症状缓解即可。

2. 还可用少量食醋或白醋洗手，这是因为食醋是酸性的，可以和辣椒碱中和。

3. 如果没有医用酒精也没有食醋，用热水洗手也不错，因为辣椒碱会在高温下产生刺激性蒸发，虽然不如酒精和食醋，但效果比冷水要好。

4. 可以将茶叶放在手中揉一揉，茶叶有去辣的作用。在凉茶叶水里浸泡2分钟就可解除烧手感。

5. 燃烧后冷却的煤炭涂在手上反复搓擦几遍，用清水冲洗干净后，再用肥皂洗一下，辣味可除。

6. 用牙膏清洗手。

7. 先用香皂将水洗净，再将手泡在牛奶中，冰牛奶最好。因为牛奶或酸奶中的蛋白质能缓和辣椒碱。

8. 香皂洗净后，再用淘米水泡一会。

9. 先不要洗手，用干面粉先搓，搓一会再洗，效果很好。

10. 用橘子皮搓一下手。

11. 用盐水洗手浸泡。

12. 将砂糖涂在手上，用清水擦洗，然后再用肥皂洗一次。

预防手沾上辣味的小技巧
在手沾上辣味之后，再去掉辣味是一种考虑，但如果能从根本上不让手沾上辣味，就更好了。

1. 最有直接、最有效的方法是带手套，不过容易切到手套。

2. 在握辣椒的手上套个保鲜袋，或者用剪刀剪。在切辣椒时，用手指肚按着辣椒，不要用指甲掐

住辣椒，这样，手就不容易被烧到了。

3. 在切辣椒之前，在握辣椒的手上先涂上食用油再切，这样即使辣椒粘到手上，切完之后用香皂把手上的油洗净，就不会沾到皮肤。

4. 切辣椒时，手捏着辣椒柄，直至最后一刀切掉柄，尽量不要让手接触辣椒的里面和切面。

很多人以为将双手浸在冷水一段时间，手不痛了，这样就可以去掉辣味。其实不是，浸在冷水只能缓解一时的疼痛，手一旦脱离冷水，辣味就会恢复，甚至比浸冷水疼痛更明显。因为辣椒碱不溶于冷水，浸冷水没什么效果。

辣椒的五大神奇功效

1. 促进血液循环助长寿

由于辣椒具有强烈的促进血液循环的作用，因此可以改女性怕冷、冻伤、血管性头痛等症状，又能增进脑细胞活性，有助延缓衰老，纾缓多种疾病。

2. 治疗咳嗽感冒

辣椒含有丰富的维生素C，可以控制心脏病及冠状动脉硬化，降低胆固醇；

此外，辣椒还含有较多的抗氧化物质，可预防癌症及其他慢性疾病；同时，辣椒还可以使呼吸道畅通，用以治疗咳嗽、感冒。

3. 预防胆结石

常吃青椒能预防胆结石。青椒含有丰富的维生素，尤其是维生素C，可使体内多余的胆固醇转变为胆汁酸。

从而预防胆结石，已患胆结石者多吃富含维生素C的青椒，对缓解病情有一定作用。

4. 改善心脏功能

以辣椒为主要原料，配以大蒜、山楂的提取物及维生素E，制成“保健品”，食用后能改善心脏功能，促进血液循环。

此外，常食辣椒可降低血脂，减少血栓形成，对心血管系统疾病有一定预防作用。

5. 健胃、助消化

如前所述，辣椒对口腔及胃肠有刺激作用，能增强肠胃蠕动，促进消化液分泌，改善食欲，并能抑制肠内异常发酵。

我国一些医学、营养专家对湘、川等省进行调查，发现这些普遍喜食辣椒的省区，胃溃疡的发病率远低于其他省区。

这是由于辣椒能刺激人体前列腺素E2的释放，有利于促进胃黏膜的再生，维持胃肠细胞功能，防治胃溃疡。

怀孕期吃辣椒可增加孕妇食欲

怀孕之后，一般是不赞成吃辣椒的，可由于辣椒是开胃食品，如果食当的吃一些辣椒还是可以的。

另外，孕妇吃辣椒确实有很多好处，因为每100克辣椒维生素C含量高达198mg，维生素B2、胡萝卜素及钙、铁等矿物质含量也很丰富，可以提高机体的免疫功能。

在怀孕早期由于妊娠反应，大部分准妈妈食欲不佳，适当吃些辣椒，有助于增加食欲。吃饭不香、饭量减少时，准妈妈可以尝试在菜里放上一些辣椒改善一下食欲，增加饭量。

但同时有一点，准妈妈也要注意，做辣椒时一定要掌握火候，因为辣椒本身所含的维生素C不耐热，很容易被破坏，还有最好避免使用铜质餐具。

相貌平平的它却有不平凡的效果

土豆、红薯、芋头，你们是不是傻傻分不清。芋头又称芋艿，口感细软，绵甜香糯，营养价值近似于土豆，又不含龙葵素，易于消化而不会引起中毒。芋头常被作为主食蒸熟蘸糖食用，或者制作菜肴、点心，很受年轻人欢迎。

功效与作用

中医认为，芋头性甘、辛；性平、有小毒，归肠、胃经。

具有益胃、宽肠、通便、解毒、补中益肝肾、消肿止痛、益胃健脾、散结、调节中气、化痰、添精益髓等功效；主治肿块、痰核、瘰疬、便秘等病症。

防治癌瘤

其丰富的营养价值，能增强人体的免疫功能，可作为防治癌瘤的常用药膳主食。在癌症手术或术后放疗、化疗及其康复过程中，有辅助治

疗的作用。

健脾养胃

芋头滋补脾胃，适合有胃病与消化不良的人吃。它容易消化，护胃宽肠，既可防治便秘，又能止泻。大病后或体质虚弱的人食之，有助康复。

改善睡眠

芋头含有一种能调节生理节奏的褪黑素。老年人睡前吃芋头有助睡眠。（褪黑素是一种能提高睡眠质量，由松果体分泌，随着年龄增长会逐渐减少。）

芋头这样用

生芋有小毒，食时必须熟透；生芋汁易引起局部皮肤过敏，可用姜汁

擦拭以解之。

1. 治便秘：取芋头250克，去皮洗净切小块，与大米50克加水适量煮粥。用油、盐适量调味服食。

2. 治乳腺炎：芋头适量捣碎，生姜20克捣汁，加面粉适量搅成糊状，依患部大小摊于布上贴患处，胶布固定。每天更换1次。

3. 治小儿秋泻：取芋头3个，洗净后煮熟，剥皮后蘸白糖给小儿食用，每天2次。小儿单纯性消化不良一般2-3天大便即可成形，腹泻停止。

4. 治小便数频：取去皮的芋头250克，酒400克。先将芋头捣碎待用。以文火煎酒，待酒沸，即下山芋，

再加入葱、盐、葱白适量，煮熟即成，空腹食之。

芋头这样吃

芋头是一种高纤维、低热量的保健食品，滋味胜过马铃薯。芋头切忌生食，其中的黏液会刺激咽喉。芋头含淀粉较多，一次摄入50-100克为宜。

芋头粥

材料：芋头50克，大米100克，白糖适量；

做法：

1. 将芋头择净，切为小块，大米淘净，同放入锅内；

2. 加清水适量煮粥，待熟后白糖调味服食，每日1剂，连续3-5

天。

功效：可健脾胃、消食积，适用于脾胃亏虚、消化不良、小儿疳积。

芋儿烧鸡

材料：鸡、芋头；

做法：

1. 鸡肉切块，洗净。小芋头去皮后对半切块泡在清水中；

2. 锅中放适量的水，把鸡块放入，撇去血沫后捞出备用；

3. 锅里倒入油放入葱段、姜片、拍松的蒜瓣、八角，煸炒出香味。放入焯好鸡块翻炒两三分钟后，倒入料酒和老抽上色；

4. 倒入开水淹过鸡块，盖上锅盖转中小火炖半小时。汤汁收到一半的时候放入2勺白糖和适量的盐，放入芋头块再炖十五分钟这样；

5. 大火收汁，最后撒上点小香葱段即可。

藕粉的作用与功效 补益气血增强免疫力

藕粉，为睡莲种植物莲的肥厚根茎-藕加工制成的淀粉，是传统的滋养食品。

藕粉的功效与作用

性平，味甘咸；益血，止血，调中，开胃。治虚损失血，泻痢食少。

1. 清热凉血

莲藕生用性寒，有清热凉血作用，可用来治疗热性病症。

2. 通便止泻、健脾开胃

莲藕中含有黏液蛋白和膳食纤维，能与人体内胆酸盐，食物中的胆固醇及甘油三酯结合，使其从粪便中排出，从而减少脂类的吸收。莲藕散发出一种独特清香，还含有鞣质，有一定健脾止泻作用，能增进食欲，促进消化，开胃健中，有益于胃纳不佳，食欲不振者恢复健康。

3. 益血生肌

莲藕的营养价值很高，富含铁、钙等微量元素，植物蛋白质、维生素以及淀粉含量也很丰富，有明显的补益气血，增强人体免疫力作用。故中医称其：“主补中养神，益

气力”。

4. 止血散瘀

藕含有大量的单宁酸，有收缩血管作用，可用来止血。藕还能凉血，散血，中医认为其止血而不留瘀，是热病血症的食疗佳品。

藕粉怎么冲？

1 先用少量的温开水将适量的藕粉化开。

2 接着再加入适量的开水(注意：一定要是煮沸的开水)。

3 在加入开水的同时，也不要忘记搅拌。

4 这时候，藕粉的颜色会随着开水的增加而发生变化，最后变成胶状透明的状况。

以上就是藕粉怎么冲的技巧和方法，值得注意的是：

1 这两次的倒水顺序是不能颠倒的。

2 第一次倒的是凉开水，第二次才是沸水。

注意事项：记住开始是温水，搅拌均匀后再倒入的一定要是开

水才可以。

藕粉的选购

1. 看颜色

纯藕粉含有多量的铁质和还原糖等成分，与空气接触后极易因氧化而使藕粉的颜色由白转微红。其他淀粉，如马铃薯、甘薯、荸荠、木薯、百合、山药、荞麦等淀粉均无这种变化，都呈白色或略带黄色；如果呈玫瑰红色，则是加入色素染色的。

2. 观外形

藕粉和其他淀粉有时呈片状，但是片状的藕粉表面上有丝状纹络；而其他淀粉片状的两侧，表面是平光的。

3. 试手感

取少许藕粉用手指揉擦，其质地比其他淀粉都要细腻且滑爽如脂。

4. 口尝

取少许藕粉放入口中，其触及唾液后即会很快溶化。其他淀粉入口后则不易溶化，反而会黏糊在一起或形成团状。

此外，藕粉保存时间长，颜色会由微红变为红褐色，这不是变质，不妨碍食用。

藕粉的存储

密封，干燥通风的阴凉处保存适宜人群

老幼妇女儿童、体弱多病者

特别适宜高热病人、吐血者、高血压、肝病、食欲不振、缺铁性贫血、营养不良藕粉的作用

大豆与莲藕食物相克

大豆中含有丰富的铁质，不能与含纤维素的莲藕同食，因为纤维素会影响人体对铁的吸收。

猪肝与莲藕食物相克

莲藕含有纤维素，纤维中的醛糖酸可与猪肝中的铁、铜、锌等微量元素形成混合物，降低人体对这些元素的吸收。

藕粉含淀粉过多，而且多数藕粉都极甜，不宜过多食用，肥胖者更应少食。

藕粉什么时候吃最好

早上吃好藕粉的主要成分是莲藕，它是性偏凉的，而且具有一定的祛火的作用，藕粉是传统滋养食品，可以清热凉血、通便止泻、健脾开胃、益血生肌、止血散瘀，蜂蜜的好处更是不用说了，大家都知道，具有滋养、润燥、解毒之功效。

这两个加一块是不错的搭配方式，因为都比较温和的进补，所以你一天中任何时间都可以进食。

而蜂蜜早晨有清肠的作用，藕粉又是流质状的，对空了一夜的肠胃非常呵护利用吸收，所以个人觉得作为早餐使用效果是最佳的，能将这两种食材的功能发挥到最大。

藕粉怎么吃？

1. 白糖煮藕粉

每次用藕粉30-50克，白砂糖适量加水煮成稠糊状服食。可生津止渴，清热除烦和醒酒。

2. 银耳藕粉汤

银耳25克、藕粉10克、冰糖适量，将银耳泡发后加适量冰糖炖烂，入藕粉冲服。功效：预防子宫肌瘤，有清热润燥止血的功效。适宜月经量多，血色鲜红者。

3. 苹果藕粉

配料：藕粉200克，苹果300克。制法：把把藕粉和水调匀，苹果切成细末。把藕粉入锅，用微火熬煮，熬到透明时加入苹果末，稍煮即可。食用：当点心食用，用量自愿。功效：健脾开胃、益气补血；对贫血、慢性胃炎有疗效。