

杏仁的营养吃法 营养美味养颜美容

杏仁的营养吃法有哪些?杏仁是大家都比较熟悉的一种美食,它的营养价值也非常的高。那你知道杏仁都有哪些营养吃法吗?下面小编为大家推荐几个杏仁的营养吃法,营养美味还能养颜美容哦!

杏仁的营养吃法

杏仁豆腐的制作方法

材料

甜杏仁,牛奶,豆浆,白糖

做法

1、杏仁用水浸发,去衣,磨成浆汁,用布沥去渣。

2、将杏仁汁和豆浆下锅烧滚,放入白糖煮化,煮至汁水略带黏性时,即放入牛奶。

3、煮滚后速离火,盛与碗内,冷却后凝固,结成小块,淋上糖汁。

红糖杏仁曲奇

材料

黄油 80 克、红糖 60 克、全蛋 25 克、美国大杏仁 45 克、低筋面粉 132 克

红糖杏仁曲奇的制作方法

做法

1、将杏仁放置在烤盘上,用上下火 150 度烤 5 分钟,马上取出放至微凉。

2、黄油提前取出室温软化,

切成小块,用打蛋器搅打至松散。

3、红糖先用汤匙压匀,至无明显的大颗粒(因红糖容易结块)

4、将红糖加入打发的黄油中。

5、用打蛋器搅拌均匀。

6、分次少量的加入鸡蛋液。

7、用打蛋器搅打均匀。

8、加入面粉,拌匀。

9、拌匀后的状态,看不到明显的面粉。

10、加入烤好的杏仁粒拌匀。

11、取一张保鲜膜平铺在案板上,放上饼干面糊。

12、将饼干面糊放入保鲜膜盒内或是饼干模具盒内,压成平整的长方形。

13、将面团移入冰箱冷冻保存 2 小时以上,取出切成 5mm 厚的片状。

14、烤箱 160 度预热,160 度上火,155 度下火,烤 25 分钟。或(160 度上下火,烤 25 分钟)。

杏仁美颜豆腐

材料

杏仁露一罐 240ml,纯牛奶一盒 250ml,白糖 35 克,琼脂 10 克,煮琼脂的凉水 100 克

做法

1、琼脂先用凉水泡软(约 5 至 10 钟)。

2、倒去泡琼脂的水,洗净备

用。

3、将琼脂倒入奶锅,加入 100 克凉水,煮开,并不停搅拌直至琼脂完全融化。

4、将杏仁露、纯牛奶和白糖倒入已经完全融化的琼脂水溶液中,随煮随搅直至与琼脂完全混合。

5、将完全混合的液体倒入一个有盖的保鲜盒子里,放凉后放入冰箱冷藏半天。

6、冷藏并已凝固的杏仁豆腐,切成任何你喜欢的形状,浇上香橙果浆。

杏仁的作用

长寿的作用

据研究,喜马拉雅山民平均寿命在 90-100 岁之间,也与他们在生活中习惯吃杏仁有很大的关系。美国塔福茨大学福瑞布鲁伯格博士认为,杏仁之所以具有长寿的作用,除了因为它像其他坚果一样,含有丰富的不饱和脂肪酸和维生素,还与它的硒含量较高有一定的关系。

软化皮肤的作用

杏仁含有 20% 的蛋白质,不含淀粉,磨碎、加压后,榨出的油脂,大约是本身重量的一半,杏仁油为淡黄色,虽然没有香味,但具



杏仁果为扁平圆形,一端圆,另一端尖,黄褐色,表面有沟纹。杏仁的营养价值很高,它不仅是一种营养价值极高的坚果,含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素和钙、铁等矿物质。

有软化皮肤的功效。

降血糖作用

苦杏仁苷具有防治因抗肿瘤药阿脉引起的糖尿病的作用。采用阿脉诱发小鼠高血糖

法证明,预先腹腔注射 3g/kg 苦杏仁苷 48h 后测血糖,结果表明苦杏仁苷可特异性地抑制阿脉所致的血糖升高,作用强度与血液中苦杏仁苷的浓度有关。

冬季温泉桑拿有哪些功效 五方面让你既健康又美丽

冬季泡温泉是最享受的事情的,而且泡温泉可以冬季减肥的最好方法之一呢,但是要选择泡热温泉,这个热温泉就很少有人知道了,也是不太被人知道的减肥方法。热温泉减肥的温度是介于 34 度与 38 度之间的温泉,只要在其中浸泡 15 分钟,全身的毛孔就都能被打开,可以起到促进脂肪代谢的作用,不但可减肥瘦身,还能吸收到温泉水中的有益微量元素,在减肥的同时做了次超享受的 spa。

有益身心

温泉有益身心,温泉浴是健身护肤的最佳沐浴方式之一。中医学认为,温泉性味多辛热,有温通经络、活畅气血,使人精神愉快等功效。天冷泡泡温泉特别舒服,但泡温泉的学问你知道吗?其实泡温泉的时间、姿势都有所讲究,才能达到最佳保健效果。

增强皮肤弹性

蒸气室温度较高,湿度较大,通常桑拿室内温度可以达到 90℃ 以上。利用对全身反复干蒸冲洗的冷热刺激,使毛孔反复扩张及收缩,能增强皮肤弹性。由于蒸气浴过程中皮肤血管明显扩张,血液循环得到改善,汗液排泄有助于体内废物的排除,使皮肤里各种组织获得更多的营养。

轻松减肥

桑拿浴是在静止状态高温环境下进行的,通过肌体大量排汗消耗皮下脂肪,使您在舒服中轻松减肥。据测试,桑拿 10 分钟相当于长

跑 10 公里,因此具有健美减肥的功效。另外,当身体大量排汗清除皮下脏物时,可提高表皮细胞的通透性,活化细胞,故还具有美容护肤,延缓衰老的效果。在桑拿过程中,机体不断地吸收炉上特有岩石散发出来的有益健康的微量元素,有预防疾病的效果。

除老化的角质

蒸气浴潮湿的环境便于去除老化的角质,所以在蒸过之后建议使用一些带有滋润效果的磨砂膏来洁肤。由于洗过蒸气浴后皮肤大量缺水,且老化的角质层全部脱落,所以洗后一定要记得涂抹有滋润补水效果的护肤品。

增强人体免疫力

韩式汗蒸可不是坐在高温的屋子里那么简单。韩式汗蒸房的原材料,是在原来蒸房的基础上增加了能够释放能量的电气石原矿,其功能就是释放负离子,净化空气,美容理疗的功效。蒸房内还有其他辅助材料例如:电气石原矿板材,电气石靠背等一系列功能材料。汗蒸的好处有很多,最显著的一点就是美白肌肤,改变皮肤肤质,增强皮肤弹性,延缓衰老。尤其女士最明显,蒸过一次就会使肌肤光滑细嫩。还可以有塑身美体的功效。对于减肥也是疗效显著。使身体完全放松,舒缓紧张情绪减轻压力。加速体内血液循环、打开毛孔,打通身体内环境,彻底排出身体污物。激活身体休眠细胞,增强人体免疫力。

水果也要“呼吸”, 五种水果放冰箱反而烂的更快

这情景是不是常在你家出现——周末去采购一大堆水果,回家后一股脑全塞进冰箱,等上几天之后,就要时不时地把冰箱里的坏水果清理出来……其实,很多水果不适合立马放冰箱。

水果其实会“呼吸”

从市场买回来的水果仍然是一个有生命的个体,所以会继续进行“呼吸作用”与“蒸散作用”。专家表示,“呼吸作用”是水果为了维持生命所需,采收后仍会继续分解消耗自身的养分,以产生能量、维持活力,而且,如果呼吸作用越强,消耗养分则越多,水果变质就越快。

水果也会进行“蒸散作用”,即水分逐渐从果皮表面“蒸发”而去。一般而言,水果的水分约占 80%~90%,因此“蒸散作用”越强,水分就会散失得越多,外观品质则会变得越差。

此外,部分水果(如苹果、梨、芒果等)成熟时会产生“乙烯”,它会加速水果的成熟和老化。存放水果的温度越高,乙烯的释放也会越多,会影响水果的品质。因此,水果不要放在阳光下暴晒。

哪些水果不宜马上放冰箱

1、香蕉

据实验了解香蕉若在 12℃ 以下的环境中贮存,会发黑腐烂。日常生活中,买回来的热带水果最好放在阴凉通风的地方

贮藏,如果一定要放入冰箱,一定要放置于温度较高的蔬果槽中,保存的时间不要超过两天。香蕉从冰箱取出后,在正常温度下会加速变质,所以要尽量早食用。

2、榴莲

榴莲具有后熟性质,买回来后放置在阴凉通风处,成熟后的榴莲会裂开,然后将榴莲果肉取出,放入保鲜袋后保鲜盒内在放入冰箱。榴莲可以吃一瓣开一瓣,切忌不要弄开其它瓣,其它的放冰箱还是可以保存几天的。但是不宜久放,否则香味就不知道跑到哪里去了,而且口感会比原来的差。

3、芒果

芒果跟香蕉一样是热带水果,所以要放置于通风阴凉处保存。所以每次买芒果不宜过量,如果不能一次吃完,最好在购买时挑选一些外表稍青的芒果,让它在 20-25℃ 的温度下自然成熟。

4、荔枝

将鲜荔枝在 0℃ 的环境中放

置一天,那么,会使之表皮变黑、果肉变味。可以把荔枝枝梗剪掉,然后放入塑料袋内,封闭好,放入水中或者阴凉处保存。

5、菠萝

菠萝在 6℃-10℃ 下保存,不仅果皮会变色,果肉也会呈水浸状。最好放在避光阴凉处保存。菠萝跟苹果一样,切开后很容易氧化,建议吃多少切多少,最好一次性吃完。

一般情况下,水果的日常保存可分为以下四类:

1、不能放入冰箱,否则会冻伤。如:香蕉、杨桃、枇杷等。

2、可以放入冰箱,但一定要先催熟(即未熟果不可放入冰箱)。如:榴莲、释迦、百香果、柿子等。

3、必须放入冰箱,才能久存。如:桃子、桑椹、李子、荔枝、龙眼、红毛丹、樱桃、板栗、番石榴、葡萄、梨、草莓、山竹、火龙果、甜瓜、柚子等。

4、常温保存或冰箱冷藏均可。如:柠檬、凤梨、葡萄、柳橙、橄榄、青枣、苹果、西瓜、橘子、椰子、葡萄柚、甘蔗等。