

吃菠萝的好处有哪些 菠萝的家常吃法

吃菠萝的好处有哪些?菠萝在春夏秋冬都是一种很好生津止渴的一种水果,食用菠萝对人体是有很多好处的,那么吃菠萝的好处有哪些呢?小编给大家讲讲吃菠萝的好处有哪些?

吃菠萝的好处有哪些

1、开胃消化

菠萝性味甘平,不但具有健胃消食的作用,还有补脾止泻、清胃解渴等功效。不仅如此,菠萝还可以使菜肴口感清爽,帮助妈妈们解决宝宝的厌食症的问题。饭后的一小时食用菠萝最有助于消化。

2、美白嫩肤

菠萝中丰富的维他命不仅能淡化面部色斑,使皮肤润泽、透明,还能有效去除角质,促进肌肤新陈代谢,使皮肤呈现健康状态。肤色暗沉的人可用纱布浸菠萝汁擦拭,长期坚持能起到美白嫩肤的作用。在洗澡水中加入少许菠萝汁更能滋润肌肤,尤其适用于皮肤粗糙的人。在饭后食用菠萝,或是饮用菠萝木瓜汁,都是真正能调节肤色的好办法。

3、减肥

菠萝几乎含有所有的人体所需的维生素和16种天然矿物

质,并能有效帮助消化吸收。菠萝减肥的秘密在于它丰富的果汁,能有效地酸解脂肪。可以每天有效地在食物中搭配食用菠萝或饮用菠萝汁,不仅可以清洁肠道、帮助调节肤色,还有很强的分解油腻,减肥的作用。

4、止高血压

菠萝中富含的促进血液循环酶可以降低血压,稀释血脂,食用菠萝,可以预防脂肪沉积。

5、止咳

新鲜的菠萝汁能有效预防支气管炎,菠萝中含有的菠萝蛋白酶能舒缓嗓子疼和咳嗽的症状。

6、吸附异味

家里装修后,把菠萝放在室内可以吸附异味,但是用过的菠萝千万不能食用。

菠萝的家常吃法

菠萝古老肉

材料:菠萝,鸡腿,料酒,番茄酱,柚子酱,白糖,香醋,酱油,盐

做法:1、用鸡腿切出肉块,用一点盐和料酒,还放些蛋白,稍微腌2、多倒点面粉,把鸡块彻底滚上面粉,而且用手按按瓷实。

3、油七成热的时候下鸡块用小火炸,颜色焦黄后应该就熟了,捞出。

4、根据口味调汁,我用了番茄酱、柚子酱、白糖、香醋、酱油、盐。

5、锅里的油再加热,高温到九成热左右,把块再放入炸,这样才会焦脆。然后捞出控油。

6、锅里留少许底油,放入糖醋汁,倒点水淀粉,汁液稍微粘稠,下菠萝块,放入肉炒几下,让每块肉蘸上汁就可以装盘了。

糖醋菠萝排骨

材料:排骨,白醋,砂糖,芝麻,菠萝

做法:1、先将菠萝用盐水泡过,捞起;

2、预先调好汁,大概适量白醋、白胡椒粉、砂糖、生抽,半汤匙老抽和小半碗水,我是用舌头试过味的,酸甜合适就可以了,不太喜欢陈醋和浙醋的话,可以改用白醋。

3、锅热放四汤匙菜油,油热放五六汤匙砂糖,锅加热至糖开始溶化变色,倒入排骨迅速翻匀;倒入调好味的汁,翻几下,盖锅盖,焖几分钟就可以了,我的排骨块头不大,时间不需太长,再加水淀粉勾芡,浇几滴麻油,大火收汁成。

4、熄火盛起排骨,留少少芡汁,再倒入菠萝,开火兜几下可上锅,铺在排骨周围,撒上炒过的芝麻。

椰奶海鲜菠萝焗饭

材料:新鲜菠萝1个,鲜虾,新鲜鱿鱼,鸡蛋2枚,蘑菇,冷饭,椰奶3大勺,青豆,玉米,胡萝卜

做法:1、先将鱿鱼一半切丁,一半切花;虾洗净去泥肠以后剥出虾仁,用少许酒稍稍腌制一下,预留2个整只的虾。

2、冷饭加一个鸡蛋黄,抓匀待用;剩下的鸡蛋打散以后滑熟盛出待用。

3、锅中加3勺油,烧热以后炸虾壳,待虾壳变脆以后捞起,可以看到油变成了红色的虾油,也有浓浓的虾味。注:炸的脆脆的虾壳可以当零食哦!

4、接着将虾仁以及鱿鱼卷炒至断生,盛出待用。

5、原锅爆炒胡萝卜丁,断生以后加入玉米以及青豆。

6、再加入蘑菇,炒至蘑菇香味飘出以后加入鱿鱼丁。

7、少许翻炒几下再加入冷饭,翻炒均匀以后加入2小勺生抽调味。

8、接着加入椰奶,菠萝块以



及事先炒过的虾仁跟鱿鱼卷。

9、菠萝挖空,将海鲜饭盛入菠萝中,盖上盖子,烤箱220度烤10分钟左右至菠萝香味飘出,开盖即可享用!最后连同菠萝一起加热的目的是使菠萝香味逼入海鲜饭。

菠萝虾球

材料:姜、葱、糖、淀粉、蒸鱼豉油、盐、蚝油、菠萝、虾。

做法:1、姜、葱洗净切末备用。2、菠萝小丁块放入淡盐水中浸泡一会儿,控干水。

吃菠萝的好处有哪些

3、虾洗净、剥皮、去虾线备用。

4、小碗中放入水、淀粉、糖、盐、蒸鱼豉油、蚝油调成碗汁。

5、锅中放油,油热后,放入姜末、虾煸炒一下,虾形变成圆形放入菠萝炒炒出果香。

6、放入碗汁,汤汁粘稠出锅即可。

野生松子的功效 松子的吃法 春季怎么补肾 六大方面全方位补肾

抗衰老

松子含有丰富的维生素E,是一种很强的抗氧化剂,能抑制细胞内和细胞膜上的脂质过氧化作用,保护细胞免受自由基的损害。从而保护了细胞的完整性,使细胞内许多重要的酶保持正常功能。

预防心血管病野生松子的功效,松子是油脂性比较高的一种坚果,食用野生松子对身体的好处是有很多,那么野生松子的功效有哪些呢?小编给大家讲讲野生松子的功效。

预防心血管病

松子仁所含的脂肪,主要为亚油酸和皮诺酸等不饱和脂肪酸,可调整和降低血脂,软化血管和防治动脉粥样硬化。不饱和脂肪酸还能减少血小板的凝集和增加抗凝作用,故能降低血脂和血液黏稠度,预防血栓形成,对心血管系统有保护作用。

老年人保健佳品

强壮筋骨,消除疲劳,能降低血脂,预防心血管疾病,对老年人保健有极大的益处。

抗衰老

有很好的软化血管、延缓衰老的作用,是女士们护肤美容的理想食物。

健脾通便

能润肠通便缓泻而不伤正气,对老人体虚便秘,小儿津亏便秘有一定的食疗作用。

健脑补脑

松子中的磷和锰含量丰富,对大脑和神经有补益作用,是学生和脑力劳动者的健脑佳品,对老年痴

呆也有很好的预防作用。

预防动脉粥样硬化

有软化血管和防治动脉粥样硬化的作用。因此,老年人常食用松子,有防止胆固醇增高而引起心血管疾病的作用。

滋阴润肺

它对老年慢性支气管炎、支气管哮喘、便秘、风湿性关节炎、神经衰弱和头晕眼花患者,均有一定的辅助治疗作用。

松子的吃法

松子糖酥饼

油皮:中筋面粉(普通面粉)200g、猪油55g、砂糖15g、水80g。

油酥

中筋面粉110g、猪油55g。

松子青酱

材料:松子30公克,九层塔叶10公克,蒜仁1颗,橄榄油3大匙,盐1/4小匙。

做法

1、松子放入干锅中以小火炒至表面略焦且散发出香味后盛出备用。

2、九层塔叶洗净后晾干或擦干水分备用。

3、将作法1和橄榄油放入果汁机中打成泥,再加入蒜仁、九层塔叶和盐再次搅打均匀,倒出静置一会儿,将表面浮出的泡沫和油脂捞除即可。

松子馅

去皮松子35g、炒熟的面粉30g、砂糖30g。

做法

1、油酥、油皮材料分别混合揉成较光滑的面团,盖保鲜膜饬30分钟。

2、去皮松子放保鲜袋中。

3、用擀面杖压碎。

春季补肾从六大方面入手 春季补肾方法一:从饮食上入手

民以食为天,吃与我们的健康息息相关,生活中有很多食物对补肾有好处,例如枸杞子,海产品,鲍鱼,韭菜,猪肾,鸡蛋,黑芝麻,狗肉,莲子等等可以说这些食物对补肾有着很大的帮助,相反的生活中还有一些食物是会引起肾虚的,例如经常吃没有经过加热的料酒,香烟,冬瓜,春笋,芹菜,菱角,杏仁,等等这些食物对人体的肾脏健康有着很大的影响。因此春季补肾要多吃对肾有好处的食物,少吃可能引起肾虚的食物。

春季补肾方法二:适当的运动

生命在于运动,尤其是当春意来临的时候更是运动的好时机,这个时候如果你可以多做一些简单的运动,例如常见的缩肛运动就是一个补肾的方法。

春季补肾方法三:养成良好的生活习惯

都说细节决定成败,的确生活中的很多细节都会直接影响到身体健康的,因此建议你如果想拥有一个健康的肾脏功能的话,那么日常生活中就要做到保证充足的睡眠,饮食有度,起居有节,适度的运动,尤其是腰部的运动,睡觉前养成脚心按摩的习惯,每天用冷热水交替洗浴,这些对促进人体的血液循环,促进肾脏健康都有很大的帮助。

春季补肾方法四:拒绝乱补肾

生活中很多人都知道肾脏对人体健康的重要性,由其是一些男人更喜欢用一些壮阳药来当作补肾的保健品,其实这些壮阳药不仅没有补肾的效果,同时还会引起肾脏的健康疾病,由其是对于一些本身就有肾功能疾病的人来说,吃了这些所谓的壮阳药,有可能会影响到医生对肾病的诊断。

春季补肾方法五:学会关心自

己 一个人在出现肾虚的时候其实是有很多的,例如脱发,月经失调,怕冷,喜怒无常,性功能下降,腰酸背痛,记忆力下降等等,其实这些都是肾虚的表现,因此不管是男人还是女人当身体出现这些健康问题的时候一定要学会科学的补肾。

春季补肾方法六:节欲

众所周知男女的性事如果过于频繁的话,就会引起肾虚的问题,尤其是在春季阴气大过于阳气,阴阳本身就无法平衡的时候,如果过于频繁的性生活的话,一定会引起肾虚的,因此春季要适当的节欲。

温馨提醒大家,生活中不仅仅是男人需要补肾,女人们同样也需要补肾,女性如果肾虚也会引起很多的疾病,因此生活中无论是男人还是女人,在春季的时候一定要学会科学补肾。

春季养肾护肾的八大秘方

1、睡眠养肾

充足的睡眠对于气血的生化、肾精的保养起着重要作用。临床发现,许多肾功能衰竭的患者有过分熬夜、过度疲劳、睡眠不足的经历。因此,不要过度熬夜,养成良好的作息习惯,早睡早起,有利于肾精的养护。

2、饮食养肾

能够补肾的食物有很多。除了黑色的黑芝麻、黑木耳、黑米、黑豆等黑色食物可养肾外,核桃、韭菜、虾、羊腰等也可以起到补肾养肾的作用。另外,足底有许多穴位,如涌泉穴。“肾出于涌泉,涌泉者足心也。”每晚睡觉前可以按揉脚底涌泉穴,按摩涌泉穴可起到养肾固精之功效。

3、节制房事

体力劳动过重会伤气,脑力劳动过重会伤血,房劳过度会伤精。因此

一定要量力而行,劳作有度,房事有节。这样才有助于养肾护肾精。

4、吞津养肾

口腔中的唾液分为两部分:清稀的为涎,由脾所主;稠厚的为唾,由肾所主。你可以做一个实验,口里一有唾液就把它吐出来,不到一天时间,就会感到腰部酸软,身体疲劳。这反过来证明,吞咽津液可以滋养肾精,起到保肾作用。

5、警惕药物

不论中药还是西药,都有一些副作用,有的药物常服会伤肾,所以在用药时要提高警惕,要认真阅读说明书,需长期服用某种药物时,要咨询相关专家。

水是生命之源。水液不足,则可能引起浊毒的留滞,加重肾的负担。因此,定时饮水是很重要的养肾方法。

6、足部保护好

足部保暖是养肾的一种方法。这是因为肾经起于足底,而足部很容易受到寒气的侵袭。因此,足部要特别注意保暖,睡觉时不要将双脚正对空调或电扇;不要赤脚在潮湿的地方长期行走。

7、运动养肾

生命在于运动。通过运动养肾,是值得提倡的积极措施。这里向您介绍有助于养肾的简单易学的运动方法:两手掌对搓至手心热后,分别放至腰部,手掌向皮肤,上下按摩腰部,至有热感为止。可早晚各一遍,每遍约200次。此运动可补肾纳气。

8、有尿不要忍

膀胱中贮存的尿液达到一定程度,就会刺激神经,产生排尿反射。这时一定要及时如厕,将小便排干净。否则,积存的小便会成为水浊之气,侵害肾脏。因此,有尿时就要及时排出,也是养肾的最好的方法之一。