

再忙也要吃早餐

上班族快速营养早餐

“忙、累、没时间”，城市中的人们越来越习惯于用这3个词来形容自己的生活。随着生活节奏的日益加快，城市上班族们的生活也越发的忙碌，吃早餐也变得越来越不被重视。然而不吃早餐，往往会造成血糖过低、反应迟钝、便秘等一系列问题。其实，一顿营养健康美味的早餐并不需耗费我们太多的时间，快速做早餐，让我们做一个健康的上班族。

中式简餐



奶香燕麦水果粥

材料：燕麦1小碗、牛奶2盒、各色水果丁

做法：

- 1、牛奶倒入奶锅中，中小火加热至微微沸腾。
- 2、加入燕麦煮熟，关火，放凉后入冰箱冷藏。
- 3、冷藏好的牛奶燕麦盛入碗中，加入各种水果丁即可。

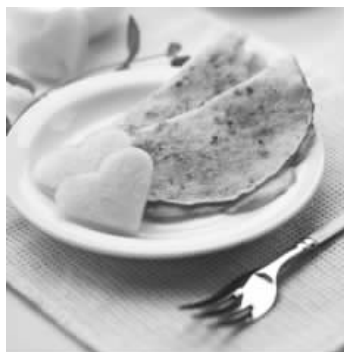


香葱云吞

材料：云吞、干面、蚝油、香葱、香油

做法：

- 1、锅里烧开水。
- 2、碗里放入蚝油、生抽、香葱、香油，水开后把面和馄饨一起下锅。
- 3、碗里放入适量开水或高汤，煮熟的面条挑入碗里即可。



奶香胚芽蛋饼

材料：小麦胚芽、面粉、鸡蛋、牛奶、白糖、橄榄油

做法：

- 1、将面粉、小麦胚芽、鸡蛋放入碗里，加入适量白砂糖和1小匙橄榄油，倒入牛奶，搅拌成稀面糊，静置10分钟备用。
- 2、平底锅烧热，倒入少许橄榄油，舀一勺面粉放入锅中，立即转动锅，使面糊摊开成圆形薄饼状，待一面凝固后，翻面再煎一下至金黄色即可。

西式简餐



美式蛋饼

材料：鸡蛋、小西红柿、菠菜叶、培根、彩椒

做法：

- 1、菠菜叶切成宽丝，小西红柿、彩椒、培根切小块。
- 2、不放油，小火慢慢炒香培根，直到把培根里的油都炒出来，再将炒好的培根倒在吸油纸上吸去油脂。
- 3、鸡蛋打匀，加入盐和黑胡椒粉。
- 4、锅里放一小块黄油，中火融化，不断晃动锅，使融化的黄油布满整个锅面，倒入蛋液。
- 5、在蛋液快要完全凝固时，加入切好的各种配菜在一半蛋饼上。然后用铲子把另一半蛋饼盖过来。
- 6、轻轻晃动锅，把蛋饼滑到盘子里。

鲜虾沙拉汉堡

材料：芝麻餐包、鲜虾、鸡蛋、甜玉米、胡萝卜、生菜、炼乳、沙拉酱

做法：

- 1、锅中放少量水，烧开，调入1茶勺的盐，然后放入玉米和胡萝卜丁，煮熟后捞出，沥干水份。
- 2、虾去壳去虾线，焯熟并切成小丁。
- 3、鸡蛋炒成蛋花。
- 4、把所有配料放在一起。
- 5、加入1/2汤勺的炼乳和1汤勺的沙拉酱。
- 6、芝麻餐包对半切开，在下部分铺上洗净并沥干水份的生菜，然后铺上适量沙拉。把另外一半盖起来即可。



自己动手，来一杯热巧克力

现在，人们都习惯于享用那些固体的巧克力，但其实，最早的巧克力是用来喝的，跟茶还有咖啡一样。

不同的国家，有着各自的热巧克力喝法。意大利人喜欢浓厚到需要用勺子来挖的热巧克力。每逢圣诞或集市，主妇们就架着大锅卖融到恰恰好的热巧克力、不加牛奶，只加奶油和黄油来增加其黏稠柔滑的口感。美国人的经典搭配则是让洁白柔软的棉花糖翻滚在又黑又稠的巧克力里，完全符合美国梦的配置。最好选

用口感苦涩，酸度偏低的黑巧克力，这样才衬得出棉花糖的绵密甜美。瑞士人和法国人则最喜欢把巧克力融化在牛奶里，最后浇上细致的奶泡，撒上可可或者肉桂粉。当然，冬天里最温暖的搭配便是巧克力加酒。过去的欧洲人为了御寒，男人们常常在冬天大衣里随身携带着酒壶，倒在咖啡或者热巧克力里。滚烫的巧克力会让酒精的味道瞬间涌进鼻腔，带来的也是全身心的温暖感。

下面，就让我们一起来试试自己做一杯热巧克力吧！



制作方法：

1、准备好一口小奶锅，一袋全脂牛奶和符合自己口味的巧克力片。一般来说，六七片黑巧克力最合适。

2、牛奶倒入锅里文火加热，同时用打蛋器或者长柄勺不断搅拌，嗜糖的人可以加些糖或蜂蜜，在感觉牛奶要快煮沸前断火。

3、把巧克力放入奶锅里，用勺子轻轻搅拌，直到巧克力完全融化在牛奶里。如果想要使巧克力有更柔滑稠密的口感，也可以加入些淡味的奶油和黄油。



性与健康

三类人易被子宫肌瘤困扰

子宫肌瘤的具体原因目前尚不十分明确，但研究表明，激素分泌过于旺盛，是导致子宫肌瘤的最普遍原因。

与十几年前相比，子宫肌瘤越来越青睐三四十岁的中年女性，特别是未育、性生活失调和性情抑郁这三类女性。

未育女性提前进入更年期

女性一生原始卵泡数目有限，排卵的年限约有30年。妊娠期和哺乳期，由于激素作用，卵巢暂停排卵，直至哺乳期的第4至6个月才恢复，卵巢由此推迟了一定数量的排卵，有生育史的女性要较晚进入更年期。

而未育女性得不到孕激素及时有效保护，易发生激素依赖性病变，子宫肌瘤就是其中之一。

权威研究表明，女性一生中如果有一次完整的孕育过程，能够增加10年的免疫力，而这10年的免疫力，主要针对的是妇科肿瘤。

性生活失调影响子宫健康

传统中医学讲，子宫肌瘤归属于“症瘕”（肚子里结块的病）范畴。而“症瘕”的形成多与正气虚弱、气血失调有关。中医讲解“症瘕”：妇人为性情中人，夫妻不和，势必伤及七情，七情内伤，气机不畅，气血失调，气滞血淤，淤积日久，则可为“症瘕”。

可见，夫妻间正常的性生

活刺激，可促进神经内分泌正常进行，使人体激素正常良好地分泌，而长期性生活失调，容易引起激素水平分泌紊乱，导致盆腔慢性充血，诱发子宫肌瘤。

抑郁女性多发子宫肌瘤

中年女性面临着工作和家庭的双重精神压力，易产生抑郁情绪。而伴随着绝经期的到来，女性开始出现“雌激素控制期”。

在这个时期中，女性自身的抑郁情绪，很容易促使雌激素分泌量增多，且作用加强，有时可持续几个月甚至几年，这同样是子宫肌瘤产生的重要原因。

中医讲情绪对子宫肌瘤的影响时提到：“气滞，七情内伤，肝失条达，血行不畅滞于胞宫而致，表现为小腹痞块，按之可移，痛无定处时聚时散，精神抑郁，胸胁胀满。”讲的也是这个道理。

