

秋日·菌话

烤蔬菜让你的烹饪食谱里又添一份健康蔬果美食。秋日食菌正当时，这款口味迷人又经典的菌菇串的准备与制作非常简单，还搭配一种特殊回味的烧烤酱，来试试吧！

烤菌菇串

食材材料：大香菇、平菇、杏鲍菇、盐、胡椒、橄榄油

烧烤酱材料：罗勒蒜酱(pesto)、酸奶油、酱料比例为1比1



制作步骤：

- 1、首先，将蘑菇洗净，把带有泥土的根部先切除，香菇对半切，杏鲍菇切成段。
- 2、穿入竹签，注意分布均匀。穿串的时候菌菇们容易开裂，尽量穿入厚的部分，以免烤时掉下。
- 3、然后，将橄榄油里调入盐、黑胡椒，然后刷在菌菇上。为的是让菌菇表面吸收油，避免烤时太干，破坏鲜嫩口感。
- 4、将烤箱预热到250度，放

入菌菇串，250度烤10到15分钟。

5、将酸奶油与罗勒蒜酱调和，比例为1比1。在超市的意面附近找到这款罗勒蒜酱，酸奶油在芝士奶制品区域能找到。

6、在烤好的蘑菇上撒上少许黑胡椒，若你喜欢也可以浇一些柠檬汁。蘸上酱料，就可以招待朋友啦！记得趁热食用，菌菇的多

数量庞大的菌菇种类约有1/3都生在在森林中的地上，想想那些颜色骄人的毒菇，第一位敢于食菌菇的人胆子比食蟹者还大。不过，蘑菇仍然成为人类的美食。

西方人推崇松露，新鲜生食很爽脆，回味微甘，但真这样吃就太浪费，厨师需要用特制的刨刀将之批成薄片，用于意面、色拉或者炖饭，作为一种天然的鲜味调料用。换到中国，菌菇的吃法就更加为人所熟知，无论是煲汤、火锅、凉拌还是清炒皆宜。

庄子在逍遥游里说“朝菌不知晦朔”，意即菌菇生命短暂。想象一下那些美味、异香扑鼻的菌菇吧，它们就在地底或者朽木上吸取山野的灵气，生命即便短暂，岁月依旧芬芳。下面，就一起来享受菌菇的清香吧！



汁美味是秋季正当时的新鲜营养。

秋季除燥食谱

秋风萧瑟天气凉，草木摇落露为霜。魏晋·曹丕《燕歌行》。意即：秋风吹袭天气转凉，草木干枯，黄叶被寒风吹落，夜露也因寒冷凝结为霜。时令进入深秋，有些人会觉得浑身皮肤发紧，口干舌燥、便秘以及小便少等现象。其实，这些现象不是一般的上火，而是由于秋季气候干燥引起的“秋燥”症。

对于“秋燥”，应该从精神调养、饮食调整、加强锻炼等方面去协调。下面，就来试试几款除燥美食吧！

芋艿炖鸭块

中医认为：鸭肉味甘咸、性凉，有滋阴清补、养胃润肺、利尿消肿、止咳化痰诸功。芋艿为秋季上市的蔬菜品种。营养丰富，易于消化。此菜系汤清香，鸭酥烂，芋艿糯软，具有清热去燥的作用。

材料：净草鸭1只，芋艿250克，盐6克，味精3克，料酒15克，葱结10克，姜片15克。

做法：

1、将草鸭洗净，沿脊背顺长剁开，然后剁成3厘米宽、4厘米长的鸭块，鸭头去掉不用。

2、将芋艿洗净，用刨刀刨去皮，切成滚刀块待用。

3、将锅洗净，加清水置旺火上烧沸，放入鸭块余水，见鸭皮变色，出尽血水。取出，投入凉水中，逐块洗净。

然后放在砂锅内，加清水（以淹没鸭块为宜）、葱结、姜片、料酒，加盖置中火上烧沸，撇去浮沫，转小火炖约2小时至八成烂。

4、揭开砂锅盖，取出葱结的姜片，加入芋艿块，加精盐、味精，再加盖继续炖30分钟左右，待鸭块和芋艿均已酥烂时即成。



性与健康

早泄自我疗法

早泄的治疗是夫妻双方的事，尤其妻子参与治疗十分重要，有句医学谚语是：妻子是最好的伟哥。对早泄的心理治疗要取得病人妻子的配合，因为女方的误解或者埋怨，会使男方的紧张、焦虑感上升，加重心理负担。女方应持体谅、关怀的态度，给予言语及行为安慰，缓解男方的紧张心理，帮助其树立治愈信心。

性生活不能同步进入性高潮，给许多夫妻带来了烦恼。这种情况往往是由于丈夫射精过早导致的。如何预防早泄应从以下几方面做起：

1、**放松提气法**：在性交过程中，放松全身肌肉，特别是肛门及足趾部分的肌肉不要紧张屈曲，抽插动作宜缓。同时，把气上提到喉部，进行闭气、憋气的动作，然后放慢呼气时间。此法不但用于性冲动过强引起的过早射精，而且对于病理性的早泄也有疗效。

2、**意境转移法**：性交时，男方可有意避开与性交有关的幻想，去思考其

他问题，待妻子性高潮临近时，立即移回意境，快速抽插射精。此法宜在黑暗中进行，以免影响妻子的情绪。

3、**断续做爱法**：在接近性高潮前，停止阴茎抽动，片刻后再重复抽动。这种一起一落交替冲击的方式，对女方格外有刺激。但应注意在性交停顿过程中，男方要做辅助性动作，如抚摸或亲吻女方的性感区。

4、**特殊姿势法**：性交时除阴茎外，男女尽量减少身体各部位的接触。如女方跪臀位、男方膝市位的后进式，或女子仰卧屈膝、男子站立位的前进式（女方在床上，男方在床下）。

此外，男性可在性交前半小时将麻醉剂涂于阴茎头上，然后戴上避孕套，这种方法也很有效。

蟹味菇芝士意大利面

蘑菇与奶油芝士是绝配的经典组合。这款份量十足，让你回味无穷的意大利面，混合两种口感相近的蘑菇：蟹味菇与白玉菇，让你奢侈得享受浓香味美的独特意面。

食材材料：意大利面180克、蟹味菇、白玉菇、洋葱、奶油芝士、青豆、橄榄油、大蒜、盐、胡椒



制作步骤：

- 1、先洗净蘑菇，切除根部，掰开。蟹味菇和白玉菇都一样处理。
- 2、将水烧开，加入意大利面，可以事先在水里放一点盐，避免意面住得太烂，失去嚼劲。细面大约煮7到8分钟，然后滤水，备用。
- 3、在平底锅里倒入橄榄油，将蒜泥倒入，炒香。

4、加入洋葱炒香后，倒入蟹味菇和白玉菇。

5、加入青豆一起炒，直到把蘑菇炒软后，开小火，加入一勺刚刚煮面的热水，加入奶油芝士融化均匀。加入盐和黑胡椒调味。

6、将炒好的奶油芝士蘑菇倒入意面，装盘完成。

这是一道全素料理，也可以加入你喜欢的其它食材，加入肉类也是可以的。



缤纷蘑菇培根色拉

这款洋溢着秋日气息的色拉，简单快速，让你不用太费力气就可以做出满满一大盘。使用口味滑爽的海鲜菇，大量有机绿叶菜，如果你最近想要保持体型，只要添几粒坚果就可以用这款色拉来代替正餐，营养丰富又低热量。

食材材料：海鲜菇、培根、大蒜、盐、胡椒、生菜、小番茄、胡萝卜、黄瓜、醋汁、橄榄油

制作步骤：

- 1、把海鲜菇洗净，根部切除，切成段。
- 2、在平底锅里倒入少量橄榄油，加入蒜泥、培根炒香。
- 3、然后加入海鲜菇，炒软，带有稍稍焦黄色。按个人口味加

入盐和胡椒调味。

- 4、洗净所有蔬菜，生菜用手撕成一片一片的适量大小，备用。
- 5、倒入炒好的蘑菇培根。
- 6、将醋汁和橄榄油按1比1的比例调和。淋在色拉上。

