

兀自芬芳 草莓薰衣草果酱

自己若是种了草莓,赶紧趁新鲜做成果酱,这样,就可以一直享受到冬天了。这款果酱配方中加入了薰衣草,增添了淡淡花草香,宛如置身薰衣草花丛,更有放松身心、排除毒素的功效。现在,就跟着小编一起煮制一瓶满屋香气的手工果酱吧。



材料:薰衣草 1 大勺、草莓 700 克、细砂糖 400 克、柠檬 1 只

做法:

- 1、清洗草莓,摘去它的“小草帽”,切成片。
- 2、一整只柠檬对半切开,榨成柠檬汁,备用。
- 3、草莓切好片,放置在玻璃碗里(不能用金属碗来腌制)。加入400细砂糖。
- 4、再加入鲜榨柠檬汁。
- 5、轻轻搅拌使之混合均匀。
- 6、盖上纱布,放入冰箱冷藏一夜

- 7、第二天,从冰箱取出的草莓都已经被糖浸透泡软,出了许多果汁,天然果胶成分就在这个果汁里。市售的果酱为了降低成本,会减少水果含量,就必需加入果胶添加剂,才能形成粘稠状。所以亲手熬制的果酱才更天然。
- 8、把糖浸草莓全部倒入大锅里,高火加热至沸腾后转小火,放入1勺薰衣草,一边煮一边搅拌,防止粘锅。大约煮20~30分钟。
- 9、这时,草莓酱的颜色稍稍

- 变暗,用勺子撇去表面白色泡沫。
- 10、煮好后的果酱应该是粘稠状的。趁热装入干净的果酱瓶。
- 11、果酱瓶只需装8分满,然后立即倒扣,果酱的热量可以造成瓶内低压,方便保存。涂抹面包或加入酸奶、冰激凌等各种美妙滋味。冷却以后的果酱,更能品尝出薰衣草的花草风味。最好能贴上日期标签,放在阴凉避光干燥处保存,未开封的状态下可以保存6个月左右。

如何选择一瓶好蜂蜜

蜂蜜是蜜蜂们采集花蜜而得。每次采蜜,蜜蜂会尽可能得运回与自身同重量的花蜜。一次采蜜的飞行距离约 2~3 公里,蜜蜂每天要来回约 20~50 次。一只蜜蜂用一生的时间来收集的蜂蜜可能只是人们杯中的一茶勺。

蜂蜜是花朵的精髓,蜜蜂采蜜的蜜源可以是水果的花、树木的花、坚果的花、香草的花等,任一种花都能生产出不同风味及特色的花蜜。可爱的小蜜蜂带给我们那么多口味的好蜂蜜,要怎样挑选呢?



深褐色来自树液的甘露蜜

因为具有较高含量的矿物质,颜色通常呈浓郁的深褐色。例如罕见的栗子树蜂蜜,高浓度且味道较强,还透着微微甘苦味,是非常具有个性的蜂蜜。适合用来搭配煎饼、松饼等美味。

疗效果,还是养颜之佳品。

浅色不宜结晶的温和蜂蜜

浅色品种蜜,如刺槐蜂蜜,水白色,透明,不易结晶,口感清爽,更适合放入各种茶饮,使茶顺口又不会遮盖茶香。

琥珀色的芬芳花草蜂蜜

芳香花草植物从花到叶都散发出治愈系的芳疗效果。采集自迷迭香蓝色小花的蜜,琥珀色的润滑质地,仅仅是简单得每天早上温水冲饮,就能滋养全身,迷人香气让人欲罢不能。薰衣草蜜也是非常受欢迎的花草蜜,产量稀少。并有安眠、镇静、舒缓的效果,对抑郁症也有一定的辅助治

不要害怕瓶底有沉淀物

如果在蜂蜜的瓶底看见沉淀物,通常都是蜂窝组织,不要担心。因为他们采集更“原始”,没有加热或者过滤,但正因如此可以品尝到复杂而微妙的口味。蜂窝蜂蜜是种奢侈的东西,蜂蜜与蜂蜡都可食用。购买这种蜜最好选择小包装,因为通常它们的保质期较短。

性与健康

爱裸睡的男人床上更威猛

专家认为裸睡能减少衣物带来的束缚感,让人从被捆绑一天的感觉中解放出来,利于提高睡眠质量。

裸睡让睾丸温度下降

经常手脚冰凉的人偶尔尝试一次裸睡,就会感到温暖、舒适,并很快入睡。研究人士指出,裸睡好比泡温泉,在除去衣物后,皮肤血流量增加,身体产生的热气自然散发出来,包裹在四周,让人体自我保护能力得到提高。

这种“无拘无束”还利于改善慢性便秘、慢性腹泻及腰痛、头痛的问题,一些妇女的痛经与颈肩痛等问题也会逐渐减轻。

裸睡在日本很受推崇。北海道有个村庄,所有居民都有裸睡的习惯,几乎无人失眠。

专家还指出,裸睡能提高性欲,帮助性欲减退的夫妇重新开始正常的性生活。专家说:“男性裸睡可以让睾丸温度下降,精子变得更活泼,性欲自然就增强了。”

而建立裸睡习惯后,男性在性生活方面能变得更加自信,夫妻生活更放得开,这对促进两性间的相互信赖,促进夫妻关系都有很好的帮助。

身心放松面对真实自我

针对裸睡如同“开门见山”的看法,性学专家则说,裸睡是性感、自在的,与性生活并不矛盾。赤裸相对激发的是两性热情,而性生活中“前戏-高潮-后戏”的环节才是维持性生活的根本。如果这些环节让人回味,则长期裸睡也不会降低性生活新鲜感。

尝试裸睡,最重要的是在心理上完全放松,能够自在地面对自己的身体。初试裸睡,一定要选对床单、被罩的材质。纯棉虽是亲肤的材料,但必须洗过一水或睡过一段时间后,保健效果才好;而丝绸冰凉柔滑,并且分量很轻,可以让人完全放松,春夏季非常适合,但冬天就稍嫌冷了。

裸睡绝不能脱衣就睡,一定要注意保暖。床单、被罩最好每周都换,千万不要把它们当成“免洗睡衣”。