

健康吃秋菜 好色紫薯

紫薯因其果实颜色呈紫色至深紫色而得名。紫薯营养丰富,除了具有普通红薯的营养成分外,还富含硒元素和花青素。花青素是一种非常有效的抗氧化剂,能改善血液循环、增强皮肤光滑度,是典型的美容良品。紫薯中硒和锌的含量比一般红薯高3~8倍,是人体抗疲劳、抗衰老、补血的必要元素。

经过了一夏天的消耗,进入秋季,人体易进入气血两虚的状态,所以补气、健脾、养血的紫薯正适宜此时食用。

紫薯银耳羹

制作方法:

1、紫薯、雪耳、冰糖备好,雪耳隔夜泡发,冲洗掉灰尘等小杂质,将泡发的雪耳去除黄色的蒂,然后用手撕碎备用。

2、把撕碎的雪耳放入电饭煲内,兑上适量的水,炖煮1到1个半小时。

3、紫薯洗净去皮切成片,紫薯摊凉,切成正方形。

4、取中心切出一个“V”字形,用小刀修整一下边角即可。

5、余下的紫薯切成小块,心形紫薯放入碟中备用。

6、雪耳煮至汤汁粘稠时,将紫薯块和冰糖倒入煮5到8分钟。

7、紫薯块煮软后,再倒入心紫薯煮3到5分钟即可开吃,或是放入冰箱1小时后冰着吃。



紫薯苦瓜

制作方法:

1、紫薯去皮切小块,苦瓜洗净。

2、紫薯块放保鲜袋里,撒入一点水,高火微波炉转3分钟;微波炉转熟的紫薯块用勺子按碎;淋入蜂蜜,搅拌均匀成泥。

3、苦瓜洗净去两头,切成两段,用筷子去掉苦瓜瓤。

4、锅中水开后加入少许盐,把苦瓜焯水四五分钟后捞出,焯好的苦瓜用凉水冲凉。

5、往苦瓜里填满紫薯泥,压紧实,切片装盘即可。



果仁紫薯饼

制作方法:

1、紫薯洗净,切去两头,放在笼格上隔水蒸上。

3、平底锅放火上,小火将花生焙熟。之后搓去花生红衣。

4、将花生和瓜子仁再次放在平底锅上,小火焙香,出锅后放在石臼中捣碎。

5、蒸熟后的紫薯稍稍放凉后去皮,加一勺奶粉,一勺糖粉,搅拌均匀。

6、将紫薯泥团成小团,放在果仁中,粘上果仁。

7、整形,压成小饼即可。



小贴士:

果仁可以直接拌在紫薯泥中,也可以把果仁当馅料包在紫薯泥中。

南瓜盅

做法:

1、将南瓜洗净,从中上部横切,用勺子挖空南瓜。

2、将挖出的南瓜肉切小粒。

3、准备一晚煮至八成熟的米饭,与南瓜肉混合,放入南瓜盅内。

4、上锅蒸至南瓜饭熟即可。

5、加入少许葡萄干搅拌均匀,即可食用。



蔬菜魔方

做法:

1、将各种蔬菜洗干净,切成边长1到1.5厘米的小丁,在热水中焯一下盆开颜色,码成3×3×3或4×4×4的大立方体。

2、将朝天椒分别切成细段,在锅中滴几滴油,小火迅速翻炒即关火,在锅中加入鱼露、醋、盐和绵糖,趁热将调好的汁浇到立方体上即可。



木瓜杏仁冻

做法:

1、小号木瓜1个洗净备用,吉利丁片放入冰水中泡软。

2、木瓜沿着颈部切掉。

3、用细长的小勺掏出木瓜籽。

4、杏仁露放入小锅中,中火加热,边缘微微冒泡离火。加入泡软的吉利丁片,迅速搅拌至融化。

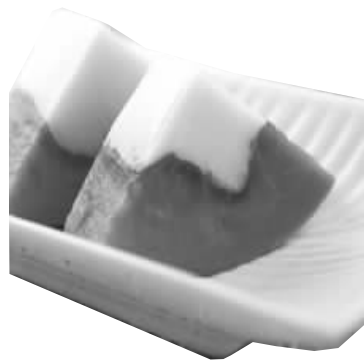
5、煮好的杏仁露稍事冷却至常温,倒入木瓜中。

6、盖上切下来的木瓜盖子,入冰箱冷藏一晚。拿出来切块即可。

小贴士:

1、木瓜可以放在一个小碗中,这样就不会倒了。

2、如果木瓜买的较大,可以增加杏仁露的用量。



性与健康

4种前戏最不受女人欢迎

前戏是完美性爱不可或缺的过程,它能激起伴侣之间热烈的情感,点燃蠢蠢欲动的性趣。对女性而言,方法得当的前戏更为重要。

但近日美国“性爱知识咨询网”却刊文指出,现实生活中,为前戏困惑的女性不在少数,尤其是以下4种前戏最不受欢迎。

就会不知不觉变得粗暴,这种爱抚只会让伴侣感觉自私,影响她的性感受。

此时,应该静下心来,做几次深呼吸,注意抚摸时女方的反应。

当男性的爱抚让女性感觉很好时,她可能突然抱紧爱人。一个正常女性在受到性刺激后,10至30秒内就会出现阴道湿润。

3.简单粗暴型

尽管注意到女方的感受,但是动作简单粗暴也会导致爱人不快,这给女方的感受是“你对我的身体不尊重”,而“抓紧不松手式”的抚摸也很难让女性接受。

正确的做法是,与爱人零距离接触,亲吻她的皮肤,听听她的心跳和呼吸,让她感觉到你的温柔和贴心。

4.机械呆板型

用“戳”、“刺”或“掐”等动作来“监测”女方唤起状态,往往会适得其反。如此机械呆板的动作只能招致女方厌恶,甚至性趣顿失。

1.畏手畏脚型

表现为男性胆怯、迟疑和不自信。男性在抚摸伴侣时,脑子里始终充满着多种迟疑不自信的问题:“这样好吗?那样感觉如何?这样呢?这个动作是否要继续?也许换个方法更好!”这些不自信的表现会令伴侣发疯,毫无快乐可言。

建议男性从伴侣的耳根、嘴唇、乳房、手、脚等较为敏感的区域开始抚摸。

2.过于自我型

在抚摸伴侣时,如果男性只顾自我愉悦、过于忘我,动作