

丰收金秋 水果宴

入秋天气转凉，空气也越来越干燥，一吃油腻的食物就会口干舌燥？鉴于此，小编为您准备了一桌清新丰富的水果宴，一是水果的清爽感可以补水开胃，酸酸甜甜的口味正合适。二是秋季是水果丰收的季节，多种多样的应季水果纷纷上市，做成缤纷水果宴再好不过！

五彩菠萝炒饭

制作方法：

1、芦笋洗净切丁、芦笋丁放开水焯一下捞出、胡萝卜切小丁、香葱切末、熟牛肉切粒。

2、清洗干净菠萝，用勺子挖出菠萝块，菠萝块放盐水浸泡几分钟。

3、米饭用勺子压散，淋2勺牛奶或水。

4、热锅放橄榄油八成热，放入牛肉粒煸炒，放入胡萝卜丁和香葱末，放入芦笋丁翻炒几下，加盐继续炒匀。



牛油果焗虾仁

制作方法：

1、南瓜切小块，鲜虾去头剔去虾肠。

2、南瓜用微波炉加热2分钟至熟，鲜虾放锅中煮熟捞出。

3、煮熟的虾剥去外壳切成小与南瓜相同大小的块，加入盐和黑胡椒粉腌10分钟。

4、牛油果洗净擦干水份后，对切成二半，去掉果核后将果肉挖出也切成小块。

5、将南瓜、虾仁、牛油果一起放入碗中，加黑胡椒粉、盐和少许蛋黄酱拌匀。

6、重新装入挖空的牛油果壳中，表面再挤上少许蛋黄酱，放入预热好的210度的烤箱，烤8至10分钟，至表面出现焦黄色即可。



香梨派

制作方法：

1、无盐黄油切成小块，室温下软化待用。分次加入糖粉，用电动打蛋器打至发白、体积变大，分次加入蛋液，搅拌均匀。

2、筛入面粉，揉搓成团儿，盖上保鲜膜，入冰箱冷藏松弛30分钟。取出面团，擀成薄片，放入模具中整形。用叉子在表面扎些小孔，冷藏松弛30分钟。

3、入烤箱180度、中层、上下火，烘烤15分钟左右。

4、将梨块、砂糖放入锅中，倒入清水大火烧开转小火煮15分钟。

5、蛋黄、纯牛奶、淡奶油、玉米淀粉、低粉、砂糖混合，搅至无颗粒。隔水小火加热，不停搅拌至粘稠糊状即成奶油布丁馅。稍凉后装入裱花袋中，挤入派皮中。

6、梨块排放在奶油布丁馅之上。烤箱预热180度，中层烤20分钟后取出，趁热表面刷一层稀释的苹果杏子酱，冷藏后享用。



酸奶蛋糕

做法：

1、4个鸡蛋分离，蛋黄加150克酸奶、20克糖、20克油拌匀，放入75克低粉拌匀。

2、蛋白分三次加40克糖和3到5滴柠檬汁，打至干性发泡。

3、分3次把蛋白加到蛋黄糊中，上下翻拌均匀。

4、8寸活底模用两层锡纸包好，倒入蛋糕糊，震掉气泡，放入加了3厘米水的烤盘中。

5、入预热好的烤箱150°，打60分钟即可。



土豆可乐饼

做法：

1、土豆煮30分钟至软。

2、洋葱切丁。

3、放黄油，加洋葱碎炒香。

4、放肉馅炒完全变白。

5、放盐和黑胡椒粉调味。

6、煮熟土豆，用叉子碾成泥。

7、加盐黑胡椒粉调味，加牛奶拌匀。

8、放肉馅拌匀。

9、把馅料用手团成小球。

10、小球裹层面粉，蛋液，面包糠。



大杏仁鲜果芭菲

做法：

1、洗净甜杏，去核，果肉切块。

2、面包进入烤箱，略烤一下取出备用。

3、酸奶分装在2个碗中。

4、拌入杏子果肉。

5、再撒上大杏仁、开心果仁。

6、最后搭配面包就可以吃了。

碎的椒盐脆饼(Pretzel,也可以改成玉米片),反覆一层一层淋上优格即可!大大一口,你可以尝到草莓的酸甜、脆饼的咸酥以及优格的奶香,不但口感层次不同,而且浑然一体,那妙不可言的感觉,实在太好啦!



链接：

如果早餐想要吃个清爽的甜点，不妨考虑这杯容易做的草莓芭菲：只要把草莓切丁，再加上打

性与健康

男性贫血影响“性福”指数

男怕伤肝，女怕伤肾。中医认为，肝藏血，肝不好可能会导致男性贫血而影响男性的性福感。

通常人们认为贫血是一种疾病，其实贫血不是单一的疾病，而是一种疾病状态，有许多病因（营养不良、遗传缺陷、药物反应和慢性疾病等）和多种表现形式（急性、慢性、轻度、中度、重度和极重度），会从整体上对人的健康产生影响。因为女性有月经期容易出现贫血，所以女性贫血的调养特别受关注，而男性贫血对性功能的影响就常常被忽视。

贫血时血中红细胞减少、血红蛋白浓度降低、携氧能力减弱，造成组织、细胞氧的供应减少，各器官的功能异常，如心脏可发生心力衰竭；肝脏内无氧代谢，解毒功能低下；男性的性腺——睾丸在低血氧的情况下可以发生功能性异常，雄性激素（睾酮）分泌减少，使垂体的分泌功能发生异常，可导致性欲下降。

另外，贫血时由于自主神经功能易发生紊乱，出现精神

紧张，情绪易激动，又可导致精神性勃起功能障碍的发生。

原发疾病是贫血发生的基础，也是导致男性性功能下降的因素之一。如慢性肾脏疾病、炎症性肠病、肿瘤等容易引起全身激素水平变化，代谢产物性质、数量异常，从而影响到睾丸、阴茎的微环境，不利于男性生殖系统保持良好的状态。

原发疾病的全身作用也会影响到大脑的微环境，干扰中枢神经系统对性功能的调节作用。

贫血的程度和时间长短对性功能的影响不同。轻度、短时间贫血一般对性功能影响不大，及早纠正贫血，避免病情进展即可。中重度、慢性贫血对性功能影响较大，全身状态不佳、男性生殖系统发生器质性变化综合作用使性欲下降、勃起功能减弱。

对贫血引起的勃起功能障碍，在治疗方面，应首先祛除病因，治疗原发病，纠正贫血。

一般随贫血的改善，勃起的情况也会有所好转。在原发疾病治疗、贫血纠正之后，可以采用中医调理、滋补的方法，治疗勃起功能障碍。