自制黑芝麻糊

补血益气有三好

本期美食DIY教给大家做适合冬天食用、简单方便又营养的标准三好黑芝麻糊。为什么是三好呢？请听下文慢慢分解。

一好：无添加剂，低糖低热

千好万好不如自家好。市售的黑芝麻糊，为了口味更香浓和售卖时间更长，会增加食品添加剂和防腐剂。而自家做的爱心芝麻糊，不会添加这些有害附加物质，是100%有机纯天然的好物！

二好：晨间暖胃，补给热量

冬季气候寒冷，人体阳气减弱，容易感到寒冷困倦。此时最不适宜饮用生冷食物，早晨喝点暖胃的半流质食品，如黑芝麻糊或芝麻核桃粥，最能补充热量，起到养胃保健的功效。

三好：补血益气，红润白净

黑芝麻味甘、性平，有“仙家食品”之称，含有芝麻素、花生酸、油酸、维生素A、B、D、E等营养物质。常食之可补肝肾、益精血、益气力、泽肌肤，特别适合身体虚弱、贫血、气虚的都市人。

醇香黑芝麻糊 制作过程

需要的材料： 黑芝麻粉80克、核桃粉20克、糯米粉40克、糖40克、清水500克

第一步：

芝麻入锅约2分钟炒熟磨成粉。糯米粉放入锅约1分钟炒熟，颜色微微变黄。

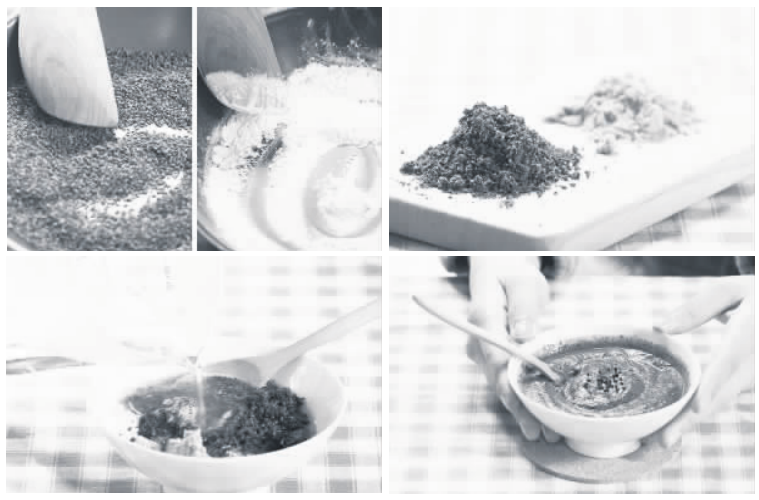
第二步：

加入核桃粉，口味更香浓。

第三步：

用沸水冲调所有材料，1秒变身美味黑芝麻糊！

市售的黑芝麻糊难免有添加剂，自制芝麻糊更安全，养颜暖胃。添加少许糖或蜂蜜，不但更清甜，而且低卡路里哦！



◆我的美食心得◆

汉中菜豆腐

菜豆腐，又称菜豆腐粥，它在汉中有着悠久的文化历史，因其取料方便，做工精细，好吃又营养，遂成为当地老百姓招待亲朋好友的上等佳肴。

菜豆腐主要由两部分组成，一部分是豆腐，另一部分是粥。正宗的菜豆腐，其豆腐均是全手工制作，用石磨一点儿一点儿地磨出来的。出生于上世纪七十年代以前的人，可能大多见过那种石磨，有上下两层，中间为磨心，当需要磨浆时，就将泡胀的豆子放进磨眼里，前面的人推磨，而后面的人添水和豆子。有经验的师傅讲，磨豆浆时，豆子和水要均匀地加，石磨要缓缓地转，这样出来的豆浆才细滑，豆腐才可口。

“点”豆腐，是做豆腐中的一项绝活，这直接关系到豆腐品质的好坏。汉中菜豆腐跟别的豆腐“点”法不一样，普通的豆腐都是用石膏水或卤水“点”出来的，味道略微有些苦涩；而菜豆腐则是用酸浆水“点”出来的，具有白、活、细、绵、精、嫩等特点，口味甘甜，清香纯正，回味无穷。其做法具体为，豆浆磨好后，先将里面的细渣滤掉，再将豆浆倒进锅里烧开，并把准备好的酸浆水慢慢地倒进锅里，最好每隔四、五分钟“点”一次，“点”时性子不能过急，要用勺子一点一点儿地加，等到豆花层层结块，水和豆腐自然分开时，轻轻地将豆腐捞起，并用纱布包裹，稍稍用力挤压，将多余的水分榨干，使其成形。如果喜欢吃硬一点的，可以在包好的豆腐上放一盆水，压上几分钟即可。

接着就是熬粥，将淘好的大米放进滤过豆腐的酸水中熬粥，然后要用文火慢慢熬，并不时地用勺子在锅底搅拌。值得一提的是，粥不能熬得太浓，也不能熬得太稀，恰到好处为宜。待到粥熬得差不多时，再将豆腐切成小块，放进锅里，和粥煮上一小会儿，随即，一锅酸香四溢的菜豆腐就做成了。只见雪白的豆腐块中夹杂着绿油油的青菜，二者互相映衬，相得益彰，宛如泛着醉人光泽的青花瓷。嗅一嗅，只觉清香扑鼻，令人口舌生津，垂涎欲滴。

当然，吃菜豆腐绝对少不了搭配的小菜，不然就少了一种情趣。菜豆腐的小菜配法极为讲究，一般是用葱花、香菜、姜末、蒜泥、青椒、香油、芝麻、核桃仁末、油泼豆瓣酱、咸菜、红油辣子等混合而成的。食时，先喝一口汤，吸其气，品其味，然后夹上一筷小菜抹于豆腐之上。细细品味，只觉清新意爽，韵味绵长，豆腐细腻，粥汤酸香，小菜鲜辣，真是妙不可言，难怪别人会说：“山珍海味油腻腻，不如汉中菜豆腐。”**文/四川 周礼**

冬日炖菜暖暖吃

双香炖鸡煲

材料：草母鸡1只，香菇、香菜、葱姜、盐、料酒、豉油、黑胡椒粉、花椒粉等

做法：

第一步：将母鸡洗净切块、入锅烧开，撇去浮沫，加入料酒、胡椒粉、花椒粉等调料去腥味。

第二步：香菇用温水泡发后，去掉菇蒂，淘去泥沙后，留下泡发香菇的水备用。

第三步：香菜洗净备用。

第四步：待鸡肉八分熟时，将香菇与泡菇水同时倒入煲中，与鸡肉同炖。

第五步：待鸡肉熟透、香菇绵糯，放入香菜、加入盐等调味后，大火烧开后，即可关火。

小贴士：采用无油烹饪的作法，清炖的鸡汤中，加入香菇、香菜，喝一口浓香的鸡汤；品一朵绵软的香菇、再吃一块入口即化的熟烂鸡肉，真叫一个美啊！

三白炖牛肉

材料：小白菜、白萝卜、豆腐1块、牛肉200克、葱姜、盐、料酒、豉油、黑胡椒粉、花椒粉等

做法：

第一步：将牛肉洗净切薄片，用开水先氽一下，撇去血沫。

第二步：入锅加开水、料酒、葱姜、胡椒粉、花椒粉等调料煮至八分熟。

第三步：将白萝卜洗净切薄片，先放入牛肉锅内，煮至微软后，加入豆腐和白菜片同炖。

第四步：待牛肉全熟时，加盐调味后，即可出锅食用。

小贴士：同样采用无油烹饪的做法，保持了炖菜的原汁原味，鲜咸适口的炖菜中，牛肉烂、豆腐软、萝卜绵、白菜香，很适合老人和孩子食用。营养更是上乘，低脂肪高热量的牛肉加以植物蛋白为主的豆腐；再加富含粗纤维的白萝卜和富含多种维生素的白菜，超多的营养元素和谐在一锅炖菜中，朴实的食材，共同打造出一锅“高端大气上档次”的健康佳肴。

冬日的夜晚或双休日，一家老小，围着一锅养眼诱人、口感美味、营养丰富的炖菜暖暖地吃，该是一段多么快乐的时光啊！

性与健康

男人要學會“養性”

男女之间，如果性生活出现问题，可能影响感情和婚姻。尤其对男性来说，性能力十分重要，因此男性要学会“保养”，这主要包括以下几方面。

首先，在性器官方面，阴茎是性爱的最直接参与者，它平时柔软，隐藏在包皮内；性爱时勃起，伸长并变粗变硬。一般中国男性阴茎平均勃起长度是 10 至 11 厘米。从满足女性来说，阴茎的大小对女性的影响关系不大。阴茎常出现的健康问题包括勃起功能障碍（ED）、包皮过长或包茎等。男性平时应保持阴茎清洁、不穿过紧衣服、减少久坐时间，及时治疗包皮问题，出现 ED 的患者也不必害怕，及早到正规医院进行检查和治疗。

其次，在性心理方面，负面情绪是男性性能力的头号杀手，因此保持良好的心情十分重要。男性的性心理特征与女性有着很大差异，女性需要赞美和呵护，男性则更需要肯定和支持，尤其在性活动中，当男性偶尔出现疲软、无力的情况，妻子不应该责备，甚至是怀疑对方，而要多理解和包容。男性也要学会自我调节，减少负面情绪对身体的影响。

再次，在日常生活方面，很多习惯可能影响到男性的性能力，如抽烟、酗酒、缺乏运动、熬夜等。因此，男性要坚持适度运动，保证充足睡眠，多吃蔬菜水果，这些都是保持性健康的重要因素。

最后，在体检方面，50 岁以后的男性最好每年进行一次前列腺特异性抗原（PSA）检查。对于老年男性来说，生活中如果出现尿频、尿急、尿痛等症状，一定要及时就医，进行相关男科方面的检查。