

哪些食物可帮你御寒



下面来为大家介绍一下常见的御寒食物：

专家建议，怕冷就吃点红色的食物。一般来说，红色食物都富含天然铁质，还富含充足的蛋白质和优质维生素、矿物质和植物化学物质，具有维护身体健康、提高身体免疫力、抗氧化、抗微生物的作用，从而增强人体的抗寒力。因此，冬季多吃红色食物，不仅有御寒的作用，还能防治感冒。同时，红色食物在视觉上也能给人刺激，让人胃口大开，食欲大增。

红色食物有两类，一类是红色蔬菜水果，一类是含血红素的肉食品和肉制品。

红色蔬菜有西红柿、红薯、红辣椒等，这些蔬菜中含有番茄红素、多酚类色素、花青素类等天然色素，还含有丰富的维生素、铁、多种氨基酸等营养成分，它们都具有抗氧化作用，同时还能降血脂，预防心脑血管疾病。红色水果有红枣、山楂、石榴等，这些水果中富含钙和铁，多食可提高身体的御寒能力。

医学研究人员发现，人怕冷与

机体无机盐缺乏有关。藕、胡萝卜、百合、山芋、青菜、大白菜等含有丰富的无机盐，这类食物不妨与其他食品掺杂食用。

蔬菜可以包括新鲜的、罐装的(无佐料、脂肪、糖等其他添加剂)蔬菜。蔬菜类不能和非核心类食物(没有高营养的食物)合并(比如油炸的蔬菜和豆类，油浸蔬菜、糖渍的蔬菜等都不是核心类食物)；蔬菜汁不属于核心食物。

水果则包括新鲜的、罐装的(非糖水类)水果。如果是罐装的必须是水或纯果汁(非糖水)浸泡的，浸泡汁水不可以食用；干果(杏干、桃干、香蕉干等)不算做核心食物；果汁不是核心食物。

牛肉、羊肉也是这个季节适宜吃的食物。从中医角度来说，牛羊肉性温而不燥，具有补肾壮阳、驱寒、温补气血的功效，因此适当吃些牛羊肉，既可以御寒，又有很好的滋补作用。

此外还有汤类，包括新鲜的、冷冻的、罐装的(无佐料、脂肪、糖等其他添加剂)的清汤。西式奶油浓汤和浓缩肉汤不算做核心食物。(于笠)



健康人生

阳亢眩晕方

【处方】钩藤

12.5g, 杜仲 15g, 石决明 30g, 天麻 15g, 草决明 10g, 磁石 15g, 栀子 12.5g, 夜交藤 15g, 茯神 12.5g, 黄芩 10g, 罗布麻 20g。

【制用】本方为1日量。共煎3次，每次煎取药液150毫升，将3次药液合在一起，分3次(早饭前，午、晚饭后)温服。

【功能】平肝潜阳，熄风明目。

【主治】可用于肝阳上亢，肝风上扰所致头晕头痛。证见：头部眩晕、疼痛(胀痛为主)、夜寐多梦，甚至失眠等。多用于高血压所致眩晕、头痛。(白城市中医药老科协：王文卿)



每周一方

上事先涂一点油，防止粘盘)，水开入锅，大火蒸10分钟，出锅后撒上香葱，根据个人口味调入味汁即可。(郑玥)



冬天手机电池也「感冒」



天气寒冷，不少人在外使用手机时发现手机电池电量消耗很快，有时还会出现死机、触摸屏失灵的情况。专业人士提醒，低温对手机电池的影响很大，寒冷天气外出使用手机，可以采用一些方法提高电池耐用度。

目前的手机电池一般为锂电池，电池的化学反应速度会受到温度影响。手机长时间在低温环境中，会使电池化学反应迟缓，导致电池放电电流变小，降低电池的容量，就可能出现电量用得快、黑屏、死机、触摸屏失灵、无法上网等情况。当从寒冷的室外进入温暖的室内时，温度的变化还可能

导致手机内部凝成水雾，出现电路板短路或其他故障。在寒冷的天气外出时，尽量把手机的电量充足，并减少玩游戏、看电影、听音乐等耗电程序的运行。最好把手机放在口袋、背包等相对温暖的地方，拨打、接听电话可以使用耳机，尽量避免将手机直接暴露在冷空气中。不要长时间在低温环境下使用手机。从室外进入室内后，把手机放置一段时间，等水雾蒸发后再使用。

如果手机在低温环境下使用时出现临时故障，可以关机暂停使用，然后让手机在温度稍高的环境下适应一会儿，情况会有所改善。(刘波)

香滑珍珠丸子

材料：长粒糯米 150g, 猪肉馅 100g, 香菇 5朵, 胡萝卜 20g, 鸡蛋 1个(只用蛋清), 香葱、姜各 20g, 香油、料酒各 1 汤匙(15ml), 生抽 10ml, 盐 1/2 茶匙(3g), 鸡精 1/2 茶匙(3g), 玉米淀粉 15g。

做法：1、糯米浸泡一夜，捞出沥干水分备用。香菇用温水泡发洗净切碎。2、胡萝卜洗净削去外皮，切成小丁，与泡好的糯米混合，拌匀。葱洗净后切末，备用。3、

将肉馅放入碗中，加入葱姜末、料酒、香油、生抽、盐和鸡精搅拌均匀腌制15分钟。然后加入蛋清、香菇末和玉米淀粉，用筷子搅拌均匀。4、用手将肉馅揉成小圆球，放入胡萝卜糯米中滚上一层，用手轻轻按压表面，让糯米部分压入肉馅中。5、将做好的珍珠丸子放入盘子中(最好能在盘子

桂圆干买前摇一摇

桂圆干是鲜龙眼烘干后制成的，可以用来泡水或做甜汤。挑选时，好的桂圆干外壳薄而脆，光滑，饱满不干瘪，没有破损和塌陷，颜色呈黄褐色。把桂圆干拿起来摇一下，感觉里面没声响也不晃动的，说明果肉比较饱满。(李信)

煮粥放把坚果更香

花生仁、瓜子仁、核桃仁、松子仁、杏仁、白芝麻、黑芝麻中都含有大量不饱和脂肪酸，放入粥中可使其香气更浓。需要注意的是，应该在快出锅时再加炒熟的坚果，以免长时间熬煮破坏香气，将花生、核桃等做成坚果碎，效果更好。(姚谣)

叶菜类“脱衣”再泡才安全

世界卫生组织确认甲醛是致癌物质，长期接触将导致基因突变。专家表示，因为甲醛非常容易溶于水，所以，从市场上买到的叶菜类一定要用清水浸泡半个小时以上，然后再仔细冲洗，就不会有太多的残留。(白晶)

用高压锅炒花生

1.将花生放入高压锅中，再加入少许水，使锅内有一点湿润，然后盖好锅盖，注意不要加安全阀。2.将高压锅放在火上加热，待气孔冒气时把火调小，两手端锅做颠簸动作，使锅内的花生均匀受热。注意每隔两分钟颠簸一次，颠簸3~4次，七八分钟。3.把锅端下，自然冷却10分钟左右。(韩寒)

干货被加料如何去除

经甲醛处理过的虾皮摸起来有点黏手的感觉，且有刺鼻的怪味。因甲醛易溶于水，可将虾皮用水泡2~3天，其间要换4~5次水，不仅能去除甲醛，还能减少含盐量。黄花菜若是直接浸泡在100℃的热水中20分钟，并重复2~3次，也可去除90%以上的二氧化硫。类似方法也可用于竹荪、香菇等干货。(吴仪)

牛奶除锈妙方

将酸腐的牛奶(或在牛奶中加一些醋)用来浸泡银器，冲洗干净后擦干，可去除银器表面的锈斑和污点。给家具抛光时，在深入滋润木材的同时其酸性成分还能去除灰尘和污垢，效果很好。(李城)



生活锦囊