

中秋节已过,家中的月饼没吃完,怎么办? 食品专家向大家分享月饼保鲜、再制作的技巧。

传统月饼吃法

月饼保鲜

在购买时认准大品牌、信得过的产品,这些产品在出厂前会经过严格的消毒、灭菌程序,在制作、密封等方面有保证,月饼保存期限相对更长。

消费者应依据包装袋上的提示保存月饼,可常温保存的月饼不需要存放于冰箱中,冰箱中有湿气,反而更容易致月饼腐坏。冰皮月饼等需要特别存放的,可按提示存放于冷藏或冷冻柜中,以保持最佳口感。

已开袋的月饼最好在24小时内食用,否则空气中、刀具上可能存在细菌,影响月饼保鲜。

漏气、破袋的月饼已经无法保证新鲜无菌,最好不要食用。

此外,月饼高油高盐,不宜当做正餐食用,一次不宜食太多,可多次少食。可搭配茶水,解腻助消化,尤以绿茶为佳,也可搭配酸奶、果汁、粗粮粥等食用。

月饼美食

月饼三明治

适合莲蓉、五仁等清甜口味月饼。

将月饼切成薄片,放在切片面包上,再添加蔬菜和沙拉酱,最后覆盖切片面包即可。

月饼沙拉

适合水果、冰皮等月饼。

将月饼切成小粒,与其他水果切块混在一起,加入沙拉酱搅拌均匀即可。

月饼牛奶

适合莲蓉、豆沙等甜口味月饼。

月饼切小粒,加入到牛奶中,搅拌均匀加热即可,温度在70℃最佳,口感香甜浓稠。

月饼豆浆

适合莲蓉、豆沙等甜口味月饼。

月饼切小粒,与生豆等一同用粉碎机打碎搅匀,加热到100℃即可。如果是成品豆浆,加热到70℃即可。

月饼粥

适合五仁、海鲜、果仁类月饼。

八宝粥、小米粥等煮好后,月饼切粒放入其中搅拌均匀即可食用。

炒菜

适合五仁、坚果类月饼。

先将辣椒、火腿丝、洋葱入锅爆炒,再将月饼切成条状,放入锅中翻热出锅,即可成为一道色香味俱全的菜品。

据《人民日报》



警方提醒:

“入群”需谨慎 莫信黑“网贷”

内蒙古自治区通辽市奈曼旗公安局日前破获一起微信贷款诈骗案。警方提醒,日前在吉林省通化市柳河镇某工地将犯罪嫌疑人王某抓获。经审讯,王某对以帮助他人办理贷款为借口实施诈骗的行为供认不讳。

警方提醒,微信极大便利人们生活的同时,也为不法分子提供了新的犯罪途径。添加微信群一定要谨慎,特别是要对陌生“好友”提高警惕;不要相信任何非正规贷款渠道,谨防黑“网贷”诈骗,当遇到索取手续费、保证金、解冻金、工本费等“贷款”程序时,千万小心,莫上当受骗。

藕里有泥 三招处理

时下正值莲藕大量上市,其生长在淤泥里,采摘时如果断裂,可能导致泥沙进入孔隙中。经过长时间的运输,沉淀在莲藕孔里的淤泥就会变干,很难清洗,这里给大家推荐几个处理方法。

流水冲泥

把两头切去,将莲藕孔对准水龙头依次挨个冲洗。这种方法主要是利用水强大的冲力将淤泥冲刷掉,因此水流尽量开大一点,同时莲藕的两头尽量多切除一点,这样两端的孔比较大,淤泥容易被冲掉。

捅孔除泥

将铁丝或筷子的一头绑上棉花或布条,捅进莲藕孔中并来回拉,最后用流水冲洗干净。

浸泡

莲藕切片,放在清水中浸泡,同时用手或者其他工具在水中搅动,等到水脏了后换干净的水,重复上述动作,直到莲藕被清洗干净。



要杜绝买到有泥的藕,最好的方法就是精挑细选。挑选时,一定看看莲藕的两端,如果是断开的,最好别选。而且,断开的藕更易变质,味道和营养都会打折扣。除此之外,还要注意两点。第一,选颜色微黄的。为了使莲藕卖相好,不法商贩可能对其进行漂白处理,因此,颜色过白的莲藕不建议购买。第二,挑外表无伤的。质量好的莲藕外表无伤、无烂、无锈斑,并且不干缩。此外,正常的莲藕表面带有泥沙,摸着有粗糙感。

缓解咳喘 按压两穴

秋冬季节是呼吸系统疾病多发季,常见症状有咳嗽、哮喘等。除了对导致咳嗽、哮喘的原发肺系疾病进行治疗,中医还可通过外治法改善咳喘症状。其中,丰隆穴和鱼际穴就是针对咳嗽和哮喘的“克星”。

丰隆穴为足阳明胃经穴位,足阳明胃经联系的脏腑器官有口唇、喉咙等,且其络脉更是向下联络喉咽和咽喉,可治疗经脉循行部位的病症,能舒张支气管,达到祛痰止咳的功效。鱼际穴为手太阴肺经穴,哮喘等作为肺系疾病的症状,临床常选鱼际穴辅助治疗。

怎么用这两个穴位改善咳喘症状呢? 1.按揉:用拇指腹在穴位处用力向下按压,并配合左右按揉,以有酸胀感为度。按揉时,拇指要微微弯曲,并且要稍稍用力肺气保持微曲状态,避免按揉时间长或发力不当造成拇指损伤。每天按揉2至3分钟。2.刮痧:充分暴露两个穴位,在皮肤上均匀涂上刮痧油或凡士林,手持刮痧板与皮肤呈45度角倾斜向下刮(始终一个方向,切忌来回刮),先以轻、慢为主,等适应后,操作可逐步加重、加快,以自己能耐受为度,刮到出痧为止。3.艾灸:用艾条对着穴位温和灸20至30分钟,一天一次。

嗓子不适 揉揉大拇指

随着天气逐渐变得干燥,不少人都有咳嗽、咽喉肿痛等嗓子不舒服的症状。如果症状比较轻,可在规范治疗及服用药物的基础上,配合穴位按摩辅助治疗。中医认为,缓解嗓子不舒服,可从“手”切入。

古籍《灵枢本输》记载:少商穴是手太阴肺经上的重要经穴,是肺经之井穴(均位于手指或足趾的末端处,指各经脉之气由此而起),有清肺止痛的功效。因此,此穴对于因肺失肃降所致的咳嗽、咽喉肿痛等问题,都有不错的缓解和调理作用。

取穴:少商穴位于大拇指外侧,距离指甲角大约0.1寸处。

具体方法:按揉时,先用指甲尖对准少商穴轻掐10秒左右,然后用指肚按揉1至3分钟。也可用筷子、笔头等有圆头的物品进行点按。

强肾 护嗓 缓咳喘

掌握小妙招 为健康“护航”



三个测试 预警中风

轻瘫试验

该试验分为上肢和下肢,可测试大脑是否有受损表现。上肢平伸试验具体方法:双上肢平举,掌心向下,坚持30秒,轻瘫上肢会逐渐下垂、掌心向内。下肢轻瘫试验:平躺,双侧膝关节屈曲成直角,坚持30秒,轻瘫侧小腿逐渐下落。若试验中,有一侧肢体无意识地慢慢下垂,则证明该测试呈阳性。

如果有以上问题,并伴有一些相关症状,比如突然健忘、张嘴就说错、命名性失语、视野缺损、看东西重影、不敢下楼、手麻、脸麻、两侧脸感觉不对称、四肢没劲、突然出现反复呛咳,建议及时就医。

直腿坐 强腰肾

腰连接着身体上下两部分,是人体的“中流砥柱”。然而,以车代步、缺乏锻炼等不健康的生活方式,正在逐渐“压弯”我们原本挺拔的腰部。

从中医的角度来说,人的腰部有一条隐形的“腰带”叫带脉,它能“总束诸脉”,像绳子一样约束着上下走行的其他经络,从而加强经脉之间的联系。因此,腰部强健,有助于健运腰腹和下肢,主宰一身活动之职。此外,中医常说“腰为肾之府”“命意源头在腰际”,腰不好会直接影响肾的健康,出现腰膝酸软、精力不济、疲乏健忘等肾虚的表现。

我们不妨通过一些日常生活中的小锻炼,强腰固肾,比如“直腿坐”练习。这个方法能帮助拉伸腰部肌肉,放松腰椎及其周围的韧带,促进带脉附近的经络气血运行,使腰部活动更加灵活、轻松。练习时可坐在铺有薄褥子的硬板床上,先调整呼吸,两眼微闭,下颌微收;两腿尽量伸直,两脚并拢,脚尖竖起来;身体微前倾,躯干和大腿之间最好呈略小于90度的姿势。接着,跟随呼吸调整腰部,深吸气时腰部向后突出,有向后放松的感觉;呼气时收回腰部,同时骨盆向两侧张开,骶尾部向后突出。深呼吸的同时,会阴部可以同时一紧一松,脚尖跟着一跷一点,可加强会阴部力量,帮助大腿根部的肌肉群放松,增强锻炼效果。

有脊椎外伤、强直性脊椎炎、腰椎间盘突出突出等疾病,以及高血压、脑血管病等患者不宜盲目练习,最好听从医生指导。

闭目难立试验

该测试主要检查的是小脑是否有受损表现,小脑主要管控我们的平衡能力,如果小脑发生梗塞,闭目站立就很难保持平衡。具体方法:检查时,双足并拢站立,双手向前平伸,先睁眼后闭眼,睁眼和闭眼时出现摇摆或跌倒,应考虑小脑发生梗塞。

小脑发生中风还有几个症状,比如头晕。这类头晕与高血压头晕不同,后者往往表现为持续性头晕,同时伴有头疼等表现。小脑中风还可表现为走不直,像酒喝多了一样;手没准,用筷子夹东西,越接近目标越不准。

据人民网