

夏日时令水果全身都是宝

阅读提示

梅子金黄杏子肥,眼下,正是大量新鲜瓜果上市的时节。在很多中医养生和营养专家眼中,此时正是吃水果的黄金时间,因为很多时令水果具有不错的养生功效,它们不仅能生吃,也能入茶入膳。



杨梅
是天然开胃药

杨梅被誉为“天然开胃药”,能生津止渴、和胃消食。

杨梅可用来泡酒。将杨梅用盐水浸泡15分钟,再用净水洗净沥干,放入洁净消毒过的大口瓶内,按一层杨梅一层冰糖的顺序码放,倒入高浓度白酒浸没,密封后,置阴凉通风处,每隔三日摇晃一下瓶子,半月余即可食用。杨梅、白酒和冰糖配比的比例一般为4:5:1。白酒一定要没过杨梅2厘米,最好选用45—60度的白酒。

平时,还可在家做梅汁烤仔排。将

杨梅去核,加水打成汁。排骨400克,切成小段,清洗干净备用。锅内加油,放入排骨炸一分钟,起锅沥油。锅内加水、杨梅汁、糖、盐、白醋和排骨,用大火烧开,转中小火烧10分钟左右,收汁即可。



荔枝
入汤美容养颜

荔枝有补脾益肝、生津止渴、排毒养颜等功效。

用荔枝壳煲瘦肉汤喝,有益肾固精的功效。取荔枝壳15克,五味子、金樱子各10克,猪瘦肉100克,生姜2片。将荔枝壳和药材洗净稍浸泡,猪瘦肉洗净。一起与生姜下瓦煲,加清水1000毫

升,武火滚沸后改文火煲一个半小时,下盐便可。

用荔枝肉煲猪肚汤喝,有益阴养阳、养颜美容的功效。取鲜荔枝肉250克、糯米250克、猪小肚约500克、姜3片。将猪小肚洗净,用生粉或生盐揉搓片刻,再以清水冲洗,放进加入姜汁的沸水中滚煮后捞出沥干。将荔枝和糯米塞入猪小肚,两端用牙签固定,放入炖盅,加入冷开水1000毫升(约4碗水),放姜片,加盖隔水炖约3小时,调味即可。

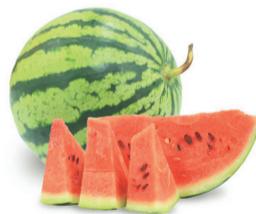


枇杷
营养功效齐全

枇杷含有纤维素、果胶、胡萝卜素及多种维生素等,其中胡萝卜素的含量在水果中高居第3位,维生素B的含量也非常丰富,有润肺、止咳、止渴、和胃的功效。取枇杷150克、姜汁适量,将枇杷剥皮去核榨汁,与姜汁适量混合均匀后饮服,每日2—3次。适用于呕吐呃逆、肺痿咳嗽、暑热声嘶等症。

枇杷还能用来熬粥喝。取枇杷肉250克、粳米50克、冰糖适量。先以水煮冰糖,加入淘洗干净的粳米,煮至粥熟放入枇杷肉,再煮10分钟即成。

要注意的是,枇杷性凉,风寒咳嗽及胃寒的人不宜食用。



西瓜皮
是“消暑高手”

西瓜有解暑生津的功效,自古就有“天然白虎汤”的美誉,民间还有“夏日吃西瓜,药物不用抓”的说法。在专家眼中,西瓜皮比西瓜瓤更实用。夏季暑湿严重,用西瓜皮做一些养生茶饮,有很好的清暑益气、养阴生津、健脾祛湿、清心除烦的功效。

比如可以做西洋参瓜皮饮。取西洋参10克、麦冬15克、莲子30克、绿豆50克、鲜西瓜皮500克(干品用60克)。先将鲜西瓜皮刮净表皮及红瓢,洗净,切小块,然后连同洗净的其他食材一起放进砂锅,加入清水2升,用大火煮沸后改小火熬1小时即可。

还可做西瓜绿豆饮。取绿豆100克、西瓜皮500克、陈皮5克、冰糖适量。将绿豆、陈皮加水1500毫升,煮至绿豆开花,加西瓜皮再煮10分钟,加入冰糖即可饮用。

(据《快乐老人报》)

讲文明树新风 公益广告

就是关爱未来
关爱未成年人



丽水市文明办

中国体育彩票排列5第20110期开奖公告信息

开奖日期:2020年6月8日
本期全国销售金额:11,831,712元
本期开奖号码:28236

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	65注	100,000元	6,500,000元
合计	65注	...	6,500,000元

431,327,170.86元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日期另行公告。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省20选5第20111期开奖公告信息

开奖日期:2020年6月8日
本期销售金额:139,430元
本期开奖号码:04 05 06 17 20
本期出球顺序:17 05 04 20 06

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	6注	3,084元
二等奖	424注	50元
三等奖	5,723注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日期另行公告。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票超级大乐透第20047期开奖公告信息

开奖日期:2020年6月8日 本期全国销售金额:329,244,489元 本期使用第1套号码

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	3注	2,088,807元	6,266,421元
二等奖	43注	3,671,088元	158,156,824元
三等奖	21注	108,127元	2,270,667元
四等奖	302注	134,501元	40,719,302元
五等奖	1993注	10,000元	19,930,000元
六等奖	43,121注	5元	215,560元
七等奖	18,843注	3元	56,529元
八等奖	148,297注	2元	296,594元
九等奖	1,518,560注	1元	1,518,560元
合计	1,799,165注	3元	193,975,427元

注:本彩票由浙江省体彩管理中心负责发行。
开奖日期:2020年6月8日 本期销售金额:329,244,489元 本期使用第1套号码
430,000,000元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日期另行公告。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第20110期开奖公告信息

开奖日期:2020年6月8日
本期全国销售金额:25,407,468元,本省(区、市)销售金额1,681,496元
本期开奖号码:282

本期中奖情况

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	7,312注	559注	1,040元
组选3	9,669注	621注	346元
组选6	0注	0注	173元

16,320,510.52元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日期另行公告。
本信息若有误以公证数据为准。