

# 教你怎么做炸薯条既健康又营养

炸薯条的英文名称叫 French Fries,直译为“法兰西油炸物”,顾名思义,应该是法国人首创。这样的推论合乎逻辑,可惜错了。许多饮食史学家认为,炸薯条是在公元十七世纪左右,发源于如今的比利时国境内。说不定正缘于这个历史因素,一直到现在,欧美都有不少人声称,比利时的炸薯条的确特别美味可口。薯条好吃,也不敢太常吃,原因是怕胖,怕自己一吃不能停嘴,弄得本已不很苗条的身体,过两天会塞不进衣服里。当然,做食物是需要技巧的,炸薯条也不例外,怎么做炸薯条才能健康又营养呢?

## 做炸薯条方法一

**材料:**土豆3个、番茄酱2汤匙、植物油适量。

**做法:**1.将去皮的土豆切成长条。  
2.取煮锅,放入清水煮开后,放入切好的土豆条,煮2分钟  
3.煮好的土豆条过冷水后,晾干水分  
4.装入食品袋里,入冰箱冷冻室冷冻  
5.冷冻后的土豆条,可以随吃随炸  
6.炸锅放入植物油,油温170-180度,放入土豆条  
7.炸至土豆条外皮酥脆,捞出沥油食用

对于小朋友来说,是相当喜欢这个味道的,如果你喜欢的话,不妨在家为孩子多做些!

## 做炸薯条方法二

**材料:**土豆、盐、番茄酱、胡椒、油各适量。

**做法:**1.土豆洗净去皮,切成1厘米的方条,放入盐水中泡15分钟,捞出



沥干水分。

2.锅中放油,开火将油烧热(以筷子插入时有气泡顺着筷子朝上冒为油温合适),放入切好的土豆(一次要少放,如果放多了会严重影响炸的效果),约炸7-8分钟。炸的时候要不停的翻动使受热均匀。

3.将薯条捞出沥油,趁热撒上盐和胡椒。食用时,可配番茄酱。

**小诀窍:**1.土豆切好时,也可以放入冰箱冻上一个小时左右,这样就可以避免炸时土豆被炸断。

2.刚出锅的薯条可以放在厨房纸上吸去多余油份。

3.如条件允许可以使用空气炸锅来炸土豆,空气炸锅利用的是高速空气循环技术煎炸食物,能帮助减少80%的脂肪摄入量。能让土豆变得更加的健康。

## 做炸薯条方法三

**材料:**土豆2个、盐、油、番茄酱。

**做法:**1.将土豆去皮,洗净。

2.把土豆切成条,将土豆条放入水中浸泡,并放入少许盐,等待3-6分钟,把土豆条沥干水,在锅里倒入油,油热了之后,将土豆条放入锅内炸。

3.等土豆条呈现金黄色(当然,要熟透的),即可取出来吃了。

4.在薯条上撒上椒盐或蘸番茄酱

## 做炸薯条方法四

**材料:**土豆、2个玉米、油、精盐、番茄酱。

**做法:**1.将土豆去皮,洗净,将土豆切成比手指细的条,将土豆放入水中泡一会,防氧化,放入锅中煮熟,稍熟后,不要熟透,放在盖帘上晾凉。然后放入冰箱冷冻,以后可以随吃随取。

2.要吃的时候,取出土豆条,放入6成热的油锅中炸。

3.炸至金黄,可用手指掐断即可,然后捞出控油。

**来源:**健康美食网

## 阳气不足怎么补? “慢运动”生阳

人体阳气的来源有两种,一种是来自父母的先天阳气,另一种就是后天所获得的。但是这些阳气并不是永远不变的,我们的工作、生活、情绪都会消耗阳气,所以我们一旦发现阳气不足,就要及时调理身体。

### 怎样才叫阳气虚

比起男性,女性是很容易阳气虚弱的。阳气虚弱最明显的特征就是手脚冰凉、脸色差、肠胃弱、月经不调、宫寒痛经、不爱说话、睡不醒……

冷是女性阳气虚最明显的症状,女性一般喜欢穿短裙、短裤、丝袜这些都会或多或少地造成阳气的损伤。再加上女性平时怕晒黑,对阳光的接触少,所以缺少补阳的机会。

现在的人作息乱,尤其是职场女性,经常性地加班、熬夜就会违背自然

的规律,导致体内阳气的消耗过快。另外,有些女性结婚后面临发福”,身体的肥胖也跟阳气不足有关。阳气不够,身体的食物不能正常的转化为能量,就成了脂肪,导致腹部积聚。

### 阳气原来怕这些

**喜凉:**喜喝冷饮会伤阳气,还有长期在空调环境中生活。

**多汗:**中医认为气随汗脱,天热的时候如果出汗过多会导致人体阳气耗散。

**熬夜:**中医认为“阳气者,烦劳则张”,所谓张就是往外散,尤其是晚上阳气应该内收,长时间熬夜就会使阳气慢慢耗散。

### 补阳不可乱来

要养阳气,吃定是第一位。中医认

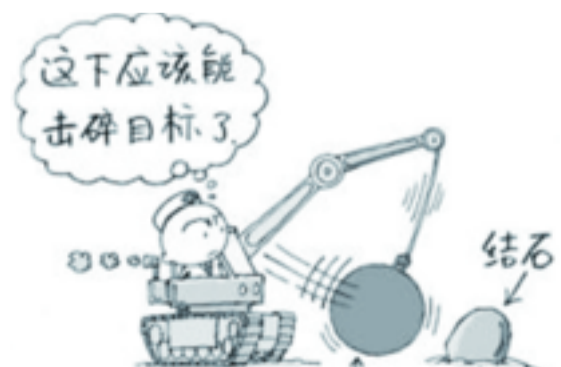
为天人相应,人体阳气与自然界阳气均生于春,旺于夏,收于秋,藏于冬,所以在春季尤其适合补阳。除了吃一些应季的食物以外,还可以适当补充阳性蔬菜,如韭菜。

春天是生阳的季节,想要生阳除了吃以外,当然也离不开运动。运动不仅能解春困,还能提升身体抵抗力,阳气自然就不容易“溜走”啦!

但是想要补阳,最好是用“慢运动”,如散步、太极拳、八段锦、慢跑,平时也可以多晒太阳来达到补阳的效果。不建议剧烈运动,因为剧烈运动会出汗,阳气更容易泄露。

身体的阳气充足,整个人就会很精神,疾病也不会趁虚而入。女性每个月都会有生理期,尤其要补阳,平时要多注意保暖,不要过多的暴露皮肤,防止阳气“溜走”。

## 合理控制饮食 警惕诱发结石病



合理饮食,能很好地防治结石病

暴饮暴食很容易“唤醒”人们身上“沉睡的胆结石”,县人民医院泌尿外科专家江四平医师提醒,警惕欢乐节后带来的结石后遗症。

### 食用油腻食物易得胆结石

江医师介绍说,胆囊位于右上腹,是肝脏下方的一个梨状器官,负责存储胆汁,并在需要时将胆汁释放入肠内,

帮助消化。胆结石则是胆囊里的一种固体物块,大多由胆固醇形成,大的像高尔夫球,小的似沙粒。胆结石是一种常见病,但由于胆结石不发作时并无明显症状,所以大多数胆结石患者并不知道自己已有胆结石。而部分会产生症状的胆结石被称为“有症状胆结石”,常常在食用油腻食品或饱食后,出现腹部剧烈疼痛、恶心呕吐、畏寒发热等症状,有时右肩会有疼痛感,此时应立即到医院就诊。

### 吃“过火”易得肾结石

江医师说,摄入过多鸡肉、猪肉、牛肉、鸡蛋等高蛋白的食物,会导致严重营养过剩。饮食成分和结构对尿结石的形成有重要影响,营养过剩是肾结石的诱发因素。近年来,随着人们生活水平的提高,肾结石病发病率也有

上升趋势。

肾结石患者以青壮年人为主,占80%左右。因为青壮年在节假日总是比老人或者小孩要摄入更多的营养,聚会频率更高;加上冬天,人们喝水少,导致排尿少,从而引起沉淀物慢慢堆积形成“石头”;还有一个原因是与个人身体素质有关,有的人吃多了也不会得结石,有的人吃得不多却会得。另外,一些其它疾病也会引发结石,如高尿酸血症、痛风以及尿路感染等。

江医师提醒结石患者,切不可暴饮暴食,饮食宜清淡,且要多饮水,经常运动。另外,即使因结石病发作导致剧烈腹痛、血尿、尿潴留时,不必过于恐慌。有了“结石病”,越早到正规医院治疗,效果越好。

**记者 杨帆 通讯员 卢斌 整理**

## 生活絮语

### 换个角度看人

王笏华

人与人的感情通常是长时间的相处产生的,而人与人之间的矛盾,也通常是在长期的相处中发生的。这时,你不妨换个角度看人。

换个角度看人,会使你得到意想不到的收获,获得之前从未发现的喜悦;换个角度看人,会使你化解很多的矛盾,也会使你看清更多人的慈善面目;换个角度看人,会使你沉浸在看人的新奇中,溶化自己的喜怒哀乐。

人是发光的多面体,在什么场合,就会显露出其最适合此场合的一面,并且显露最多的通常是它最亮的一面。若换个角度看人,你就能获得它各个面的内容的认识。

从正面看人,人是清晰的;从背面看人,人是模糊的;从侧面看人,人是狭扁的;从下面看人,人是高大威扬的;从上面看人,人是微不足道的。

人,在一般的时候,呈现的往往是正面;在做英雄的时候,呈现的往往是背面;在感到惭愧的时候,呈现的往往是侧面;在有求于人的时候,呈现的往往是下面;在自高自大的时候,呈现的往往是上面。认识了它的各个面,你就容易了解他们充当的各个角色。

如果在了解一个人的各个面后,不能赞扬他的优点、容忍和诚心帮助改正他的缺点,那么这人不会成为你知心的朋友;反之,他则将成为你最亲密的知音。

因此,在面对择友困难的时候,你不妨——换个角度看人。

## 人流最佳时间及术后疗养注意事项

对于女性来说,意外怀孕最好的办法就是到医院进行人流手术,可是如果术后没有得到更好的休息和保养,就可能造成不孕不育,所以如何才能能在手术之后更好的恢复自己的身体是一个很重要的问题。

人工流产一般是计划外怀孕采取人工方法进行流产。手术最佳时间是确诊怀孕75天之内,制止生育主要依靠避孕措施,人工流产仅是避孕失败后的补救方法。人工流产有药物流产及器械人流。妊娠月份小,方法愈简便、安全、出血少。人工流产的适宜时间,一般是在停经后两个半月之内,因为这时子宫不太大,妊娠组织不多,胎儿也小,容易吸净,手术时间短,出血少。妊娠小于49天可口服药物流产,但要留院观察妊娠组织是否排干净。否则流产不当会导致大出血。

目前,县妇保院开展可视无痛人流微创技术在B超准确定位下行无痛人流人工流产术。可视无痛人流微创手术准确,对子宫内膜损伤小,术后恢复快,有效避免子宫穿孔、吸宫不全、漏吸等并发症的发生,可视无痛人流具有安全、无痛、彻底、无不良后遗症等多个优点,因而有“绿色”人流之美誉。

人工流产后需要休息2周,保持外阴部清洁卫生,流产后1个月内禁止性生活,以防生殖器官感染,禁止坐浴,禁止阴道冲洗和给药。因为这个时候宫口松弛,内膜脱落,局部防御能力下降,容易引起逆行感染,而造成子宫内膜炎、附件炎等盆腔炎症,严重了可以引起不孕症。流产后的出血量应该少于月经量,出血时间应该小于2周,腹痛一般不超过3天,超过以上标准,就应该考虑宫内残留,子宫复旧不全,宫腔感染等,应该积极到医院检查确诊,以便对症治疗。恢复性生活后就要采取避孕措施,避免再次怀孕。

**县妇保院 陈江 胡娜娜 整理**