

如何在伏天养生？

椰子鸡



食材明细：
椰子、鸡、姜、红枣、枸杞、红椒

做法步骤：

- 1.椰子开口倒出椰汁。
- 2.削掉椰子表面的皮，用刀背沿着椰子中央线以下
- 3.开壳后用勺子舀出椰子肉，切成小块备用。
- 4.整鸡也切成小块。
- 5.准备一个砂锅，把椰汁和椰肉一起加进去，开大火煮沸，有浮沫的话就捞干净。椰汁不够可以适量加点清水，注意水量不要超过椰汁就行。
- 6.椰汁沸腾后把鸡块、姜片、红枣、枸杞加进去，煮出浮沫后再次捞干净，煮上10~15分钟。
- 7.利用煮鸡肉的时间，调蘸料，2大勺生抽，1小勺姜末，1小勺红椒碎，再挤点柠檬汁进去，搅拌均匀。如果有沙姜和小青桔的话更好，不容易买到就选普通姜和青柠檬。
- 8.等鸡肉煮熟就可以吃了，先喝汤再配蘸料吃鸡肉，清甜浓香，特别好吃。
- 9.吃完鸡肉剩下的汤底还可以留着涮菜，放入茼蒿、玉米、香菇、鲜虾或者其他蔬菜、肉类，都很不错。

美食

IN言IN语

>>夏天对于中国的男孩女孩是特殊的，中考、高考、毕业，成年前所有重大人生转折都发生在夏天。无处可藏的炎热意味着过往的终结和新生活的开启，逼迫着对成熟毫无心理准备的我们往前走。

>>我的愿望是：现在当个快乐的女孩，中年时当个快乐的阿姨，老年时当个快乐的老太婆。

>>做人要成为星星，有棱有角还会发光。

>>当暴风雨过去，你不会记得自己是如何度过的，你甚至不确定，暴风雨是否真正结束了。

>>什么是更好的自己？就是连你自己都越来越喜欢自己，越来越佩服自己。

>>双向的奔赴才有意义,互相挂念的见面才好。

>>生活原本沉闷，但跑起来会有风。

俗话说“暑天无病三分虚”，炎热的天气容易让人没胃口或是引发胃肠不适。相较其他食物，喝上一碗吸收各种食材精华的“养生粥”，是个不错的选择。明代医家李时珍提出“粥与肠胃相得，最为饮食之妙”的说法，大暑时节喝碗粥，消暑的同时，脾胃也更舒坦。

一碗粥里藏着多种健康好处

相较其他食物，粥的制作过程简单，五谷肉类皆可入粥，能滋补、易消化、养肠胃。从现代营养学的角度来说，对健康也有益处。

1.滋养身体

熬粥时，米油会浮在稀饭最上面形成一层白黏、糊香的粥液。《本草纲目拾遗》记载，米油，力能实毛窍，最肥人（滋养）。适量喝米油能滋润胃肠道，婴幼儿、体虚者和老人都适合。

2.有益肠胃

粥类食物便于吸收，又保护胃黏膜、增添津液，只要选对煮粥的食材，的确可以在特殊时候起到养胃作用。

胃胀气时，少用黄豆、黑豆、绿豆熬粥。芸豆、红小豆可以用，但比例别超过1/3，煮粥前泡水8小时以上。

肠道敏感时，粥里可以加些糯米、大黄米、山药、莲子等，更加粘稠温糯，减少对肠胃的刺激。

消化不好时，可以把食材打成糊，需要注意杂粮糊要足够浓，否则营养成分太稀薄，而营养不良会消化更差。

此外，由于粥的主要成分是碳水化合物，不推荐患有胃病或胃部不适的糖尿病患者经常食用，否则血糖容易快速升高，不利于控糖。

3.营养均衡

米粥本身的营养较为单一，《中国居民膳食指南2016》建议，每人每天应吃够12种食物。以粥作为一个很好的载体，添加多种辅助食材，即可达到均衡营养的目标。

4.补充水分

粥的含水量通常达90%，粥里的水和淀粉结合，通过消化道的速度较慢，在人体留存的时间较长，比单独喝水让人感到更加滋润。

夏季养生粥谱

营养专家推荐6款夏日养生粥，每种口味都各有养生特长。

1.西瓜皮绿豆粥：消暑利尿

西瓜皮有助利尿，还能清热解暑。绿豆是养脾胃的良品，可以帮助防暑、利尿、消肿。

做法：将大米同绿豆入锅煮10分钟，削去西瓜皮的外皮，切成丁后放入锅内，大火煮沸，再转小火煮成粥，吃的时候可以加些白糖或陈皮丝。

2.薏米红豆粥：祛湿消肿

从现代营养学的角度看，薏米富含有助利尿的钾，非常适合易水肿的人。体内湿气大的人也可以常吃，但体质虚寒者和孕妇不宜长期食用。

做法：将薏米和红豆加水煮熟后食用，这款粥四季皆宜，在炎热的夏季最为适合。

3.丝瓜粳米粥：清热化湿

丝瓜味甘性凉，可解暑除烦，清热化痰。身热烦渴、痰喘咳嗽的人，可多吃一些。

做法：取丝瓜、粳米适量（比例大致为2:5），丝瓜去皮、切块；将米淘干净后放入锅中，加适量清水，大火烧开后，转小火熬煮；粳米煮熟后再加入丝瓜，煮沸后等待5~8分钟即成。

4.莲子百合粥：健脾润肺



夏季上班通勤穿搭

夏天上班待在办公室的你是怕热还是怕冷？炎热的夏季，几乎所有办公场所都开启了超强的冷气，穿得少了容易着凉感冒，穿多了又热又不利索。但职场是不分季节的，无论是轻薄还是叠穿，仍然需要遵循大方得体。那么夏天怎么穿才能兼顾清凉感又保证大方得体呢？

多选择九分裤、连衣裙

职场丽人通常给人的感觉是利落、精神面貌俱佳，无论何时，只要在职场，都应该尽可能让我们看起来干练精神。

在裤装的选择上可以多搭配九分裤，露出纤细的脚踝，搭配清凉的高跟鞋，营造没有负担感的夏日氛围，带有开衩不规则设计的九分裤往更雅致。苹果型身材的女生也可以露出脚踝，搭

配收腰的中长衬衫，显瘦又活力满满。

夏天最省心的就是连衣裙，不用费心去想怎么搭配，还好看。建议选择中长长度的连衣裙，会更高。虽然超长的裙装能有效提高身高，但也依然不要忘了露出脚踝，会更加显高显瘦。H型身材的女生也可以选择收腰的版型。

多穿浅色衣服

很多人认定职场就是要专业、有威信，相比于大红唇、高跟鞋、小西装，有时候柔和的职场装也能起到绝妙的效果。

浅色的着装干净素雅，让人看起来更加柔和、容易相处，让人更轻易地吐露心声，燥热的夏天，也因为浅色的柔和，带给自己或他人一丝清凉感，缓解一天工作的疲惫和焦虑。浅色的通勤装没有太多讲究，整体干净、简约、舒适、

素雅就是视觉美的享受，可以是清新的蓝白条纹衬衫搭配同色系的牛仔裤。

衬衫不要配西裤

一年四季，只要身在职场几乎避开开衬衫，充满正式感的衬衫与西裤搭配已经成为沉闷刻板的标签。夏季穿基础款的衬衫最好不要搭配西裤，特别是长相、身材上没有明显优势的时候，无论是裤子还是衬衣本身，都需要寻找亮点。

基础款的衬衫是简约、中性的态度，想要表达时髦前卫又飒爽的职场风，可以用“阔腿裤+帆布鞋”去搭配，阔腿裤的顺垂，帆布鞋的休闲，用休闲随性来化解基础款衬衫的正式，时髦效果反而更好。如果一定要搭配西裤，前提是一定要有设计感、配饰点缀，时下流行的压褶衬衫，干练又新潮。

灌云文明

文明健康
有你有我

喝酒适度不派酒

中共灌云县委宣传部
灌云县文明办

宣