

鸡蛋是很多家常菜中的“主角”，然而，并不是所有人都了解其烹饪技巧。近日，美国美食网站“每日一餐”载文，总结出“烹调鸡蛋的常见错误”，可供大家参考。

用碗或灶台边缘敲破鸡蛋。选择干净的灶台台面等平面（而非碗边）敲破鸡蛋，可以防止碎蛋壳落入碗中，造成污染，同时也避免了捞碎蛋壳带出蛋液造成浪费。

沸水煮鸡蛋。尽量不要将鸡蛋放入沸水中煮，否则不但造成蛋壳破裂，蛋液流出，而且容易烫伤手指。正确的做法是，鸡蛋冷水下锅，慢火升温，沸腾后微火煮3分钟，停火后再浸泡5分钟。这样煮出来的鸡蛋蛋清嫩，蛋黄凝固又不老。

等熟鸡蛋自然冷却后剥壳。这样剥壳不但费时费力，还容易让蛋白留在蛋壳上，造成浪费。省时省力又不浪费的做法是，煮好的鸡蛋捞出来后马上放入

冷水，感觉不烫手时，尽快剥壳。

大火炒鸡蛋。大火快炒很容易将鸡蛋炒糊，并且导致其口感发硬。炒鸡蛋最好用中低档火轻轻翻炒，这样炒出的鸡蛋就不会老，口感也更柔滑。

煎蛋饼前使劲搅蛋液。使劲搅蛋液煎出的蛋饼口感偏硬。搅蛋液不需要用太大力气，如果搅时加点水或奶油，煎出的蛋饼不容易糊锅，还松软可口。

煮荷包蛋时加盐。煮荷包蛋时，只需在热水（不烧开）中加少许醋（而非食盐）。煮3~4分钟后，即可将鸡蛋捞出，这样煮出的荷包蛋口感更嫩。

使用铁锅。用不粘锅做鸡蛋菜肴比用不锈钢锅或铁锅更好。原因很简单，鸡蛋一旦粘锅就容易变糊。



用鸡蛋做菜时，最后才放调料。对炒鸡蛋和煎蛋饼而言，搅蛋液时或快入锅前，就该加入盐和胡椒等调料，确保调味均匀。

美国美食网站最新载文

吃鸡蛋常犯8个错

秋燥『润字诀』

秋燥当令，养生宜“养阴润燥”，必要时可用药膳来帮忙。

润咽——守住燥邪的入口。不少人容易在此季节出现咽喉疼痛等问题。食疗方：

乌梅橄榄茶：取乌梅、橄榄各3~5枚，加水煮开后当茶饮。生津利咽，适合咽干干燥者。

胖大海茶：取胖大海5克，用开水泡后当茶喝，每天1次。利咽润喉，特别适用于说话多的人饮用。

润肤——不止于外观美。秋天常会出现全身皮肤干燥、瘙痒、黄褐斑加重等情况。喝水是最根本的补水方法，但是光喝水可能还不够，可服用以下几种饮品：

胡萝卜粥：取胡萝卜1根、粳米100克。胡萝卜用素油煸炒，与粳米一起煮粥。适用于皮肤干燥、口唇干裂者食用。

雪耳百合莲子冰糖水：常喝能养颜润肤。

润肠——由表及里的滋养。有的人肠燥便秘难通，甚至还会引起痔疮出血。建议晚上喝点蜂蜜水，可每天吃碗黑芝麻糊。食疗方：

雪梨荸荠汁：取雪梨2个，去皮去核，荸荠适量，一起榨汁饮用。润肺生津，润肠效果更佳。

火麻仁饮：到中药店买些火麻仁，每日取6~9克，打碎后泡水喝。具有润燥滑肠作用，药性较缓和，适宜体质弱的老人。

红枣这样吃最补血！

红枣、桂圆、花生、红豆、红糖、白果、枸杞子都是人们常吃的补血、补肾的食品，将它们互相搭配，就成了很好的补血食疗方。红枣是补血最常用的食物，生吃和泡酒喝的效果最好。红枣这样吃最补血！

红枣不但补气血，还能明目

红枣还可以在铁锅里炒黑后泡水喝，可以治疗胃寒、胃痛，再放入桂圆，就是补血、补气的茶了，特别适合教师、营业员等使用嗓子频率较高的人。如果再加上4~6粒的枸杞子，还能治疗便秘，但大便稀的人就不要加枸杞子了。常喝红枣、桂圆、枸杞茶的女性朋友，皮肤白皙，美容效果不错。枸杞子不要放多，几粒即可，红枣和桂圆也就6~8粒就行了，每天早上上班后给自己泡一杯，不但补气血，还能明目，特别适合长期待在电脑前的工作狂们。

没有在铁锅里炒硬、炒黑的红枣泡茶喝是没有用的，因为外皮包裹住了枣子，营养成分出不来，而经过炒制的红枣，经开水一泡，表皮都裂开了，



里面的营养成分才会慢慢地渗出来。

红枣、花生、桂圆，再加上红糖，加水在锅里慢慢地炖，炖得烂烂的，经常吃，补血的效果很好。

红枣、红豆、放入糯米里一起熬粥，红豆比较不易烧烂，可以先煮红豆，红豆煮烂了，再放入糯米，红枣一起烧，也是一道补血的佳肴。

红枣长年吃，有养颜祛斑的作用

红枣10粒切开，白果10粒去外壳，孩子只能各吃5粒，加水煮15~20分钟，每晚临睡前吃，可以补血固肾、止咳喘、治尿频、治夜尿多，效果很好，从白果上市的秋天，一直吃到第二年的春天，是给老人、孩子补肾、止咳喘的特效方。红枣10粒切开，枸杞子10粒，煮水喝，补血补肾，专治腰膝酸软，长年吃，有养颜祛斑的作用。

红枣10粒切开，生姜3片，煮水喝，是开胃的良方。

此外，用猪蹄加黄豆炖烂了吃；用甲鱼加上枸杞子、红枣、生姜炖烂了吃；牛肝、羊肝、猪肝做菜、炖汤，或与大米一同煮成粥；牛骨髓、猪骨髓加红枣炖汤喝；牛蹄筋、猪蹄筋加花生、生姜炖烂了吃，这些都是补血的好食物。

做这些食物时要注意，选料要新鲜，而且要炖烂了吃，这样才能有利于消化、吸收，这就需要家中掌勺的人要有耐心，并能长期坚持。只有在一日三餐上肯下功夫，才能真正确保一家人身体的健康。

营养师冰箱里的秘密

膳食纤维和B族维生素，有益健康。

禽肉。中国人吃猪肉、牛肉等畜肉较多，鸡肉、鸭肉等禽肉较少，容易摄入过多脂肪。建议在冰箱中存一点鸡翅、鸭腿等禽肉，随吃随拿，烹调简单。

速冻鱼肉片。鱼肉营养丰富，脂肪含量低。可在超市买几包真空冷冻的速冻鱼肉片，放在冷冻室里。吃前8~10小时从冷冻室拿出，放入冷藏室解冻。速冻虾仁也可买一些。

鸡蛋。鸡蛋一直有“全营养食品”的美称。鸡蛋表面天然覆盖着一层抑菌物质，但超市成盒包装鸡蛋已经经过清洗和消毒，“保护膜”已被除去，因此最好放冰箱。

乳制品。乳制品营养丰富，家里要多备些牛奶、酸奶或奶酪等，方便补充优质蛋白。

坚果。杏仁、开心果、核桃、松子等坚果富含维生素E和健康脂肪酸，对健康非常有益，但容易酸败变质，一定要放入冰箱冷藏储存。

用好冰箱的三个学问

冰箱使用虽然简单，但想要科学使用，还要掌握3个学问。

生熟分开。一般来说，直接入口的食物要放在上面两层，比如剩饭菜、酸奶、牛奶、熟食等，而生的食物要放在下面两层，比如生蔬菜、生豆腐等。

不同位置储存不同食物。一般来说，冰箱下面比上面冷一些；靠里面深处的地方比靠门边的地方冷一些。不怕冻的豆制品、奶类、剩饭菜可放得靠里些；蔬菜、水果等怕冻食品可放得靠外一些。

冰箱开门的部分温度最高，适

合放不易坏食品，比如鸡蛋、奶酪、鱼干、虾皮、海米等。

鲜肉、鲜鱼虾等在未冷冻时最易坏，最好放在零度冷藏保鲜盒里。如冰箱没这个功能，就应装在密闭保鲜盒里，放在冷藏室最下面靠里处。

冰箱只放七成满。放在冰箱里的食物或容器间要留出空隙，才利于冷空气流通，确保温度达标。因此，冰箱里最多装七成满。

清洁冰箱五步走

调查显示，冰箱内部是家中第二大污染重地，46%的家庭冰箱内部细菌超标，包括大肠杆菌、沙门氏菌和李氏杆菌等，定时清洁非常重要。

清空冰箱是首步。给冰箱做清洁前，要先切断电源，还要将冰箱内的所有食物都拿出来。然后将冰箱

中医按摩可以有效缓解身体不适，但按摩手法并非人人都能掌握，今天向大家推荐身边常用的四个小物件，可用来辅助按摩，轻松达到养生防病的目的。

神器一：梳子

平时梳头用的梳子可以有多种用法，一般以梳齿圆润的牛角梳为佳。

梳脖颈，防感冒。感冒初期一般项背部会感觉酸紧疼痛。颈后有大大椎穴（低头时，颈后最高隆起骨骼的下方凹陷处），是阳气最盛的地方，梳理此处可以祛风散寒、清热解表，缓解初期感冒。一般每次5~10分钟，以颈后部感觉发热为宜。

梳双乳，散瘀血。乳房周围有很多经络和穴位，若肝气郁结、气滞血瘀则易患乳腺增生、结节等疾病。用梳子施加局部刺激可疏通经络、活血化瘀、软坚散结，缓解胸部不适。具体方法是：在乳房处涂少许乳液，然后将梳子（最好是玉梳）与胸部保持45度角，从乳房根部缓缓梳向乳头，力度柔和，以感觉舒适为宜，每次5~10分钟即可；若有结节、肿块，可用梳背在局部进行按揉。梳之前还可取赤芍20克、夏枯草30克、蒲公英30克，水煎后用毛巾蘸药汁热敷，加强活血化瘀、清热散结的功效。

梳腹部，调肠胃。腹腔内柔软脏器比较多，建议用梳子背绕肚脐顺时针转圈梳，可以促进胃肠蠕动，有助于排泄。腹泻者可用梳角点揉中脘穴（肚脐上四寸）和天枢穴（肚脐旁开两寸，左右各一），调节肠胃功能。

神器二：电吹风

中医讲“寒者热之”，哪些地方受了寒、感觉疼痛，就可以用电吹风来吹一吹，用热风来缓解疼痛。电吹风最常用于缓解落枕、肩膀受凉、痛经等不适。吹之前建议用手试好温度，对准不

适部位吹5~10分钟。痛经者还可以切一片生姜放在肚脐处，然后再用电吹风吹，可起到温中散寒的作用。

神器三：擀面杖

擀面杖可用来擀身体肌肉丰厚的部位，如腿部、肩部等，类似于中医推拿中的“滚法”，在局部施加压力反复滚动，可缓解局部酸麻疼痛。

敲腠窝，强腰背。中医有句古话叫“腰背委中求”，腰背部有疾患都可以通过敲委中穴（位于腠窝内）来缓解。具体方法是：正坐在椅子上，膝盖稍弯曲，用擀面杖从后侧横向轻轻敲击膝盖窝，每次敲10分钟左右。

滚涌泉，延寿命。此法本应借助中医的药碾子，但药碾子现在已不多见，可用擀面杖替代。将它放在地板上，双脚稍用力踩在上面前后滚动，模仿老药工碾药的動作，可以有效刺激脚心的涌泉穴，起到强本固肾、延年益寿的作用。足跟痛者还可在脚跟处滚一滚，刺激局部痛阈，使痛阈提高，缓解疼痛感。

神器四：勺子

勺子一般选取勺柄较长、勺体圆润光滑的不锈钢勺子，勺柄用来点穴，勺体用来刮痧。点眼周，可明目。劳累时可用勺柄逐一点揉眼周的睛明穴（内眼角）、攒竹穴（眉头）、鱼腰穴（眉毛中间）、太阳穴（外眼角）、四白穴（眼下），每个穴位1~2分钟，有舒缓疲劳、明目之效。

刮后背，可泻火。居家可用勺体代替刮痧板来进行刮痧。上火的人可先在背部涂少许刮痧油，然后用勺体轻轻刮后背肌肉丰厚处，疏通督脉和膀胱经，起到行气活血、祛火的功效。

刮后背，可泻火。居家可用勺体代替刮痧板来进行刮痧。上火的人可先在背部涂少许刮痧油，然后用勺体轻轻刮后背肌肉丰厚处，疏通督脉和膀胱经，起到行气活血、祛火的功效。

内的搁架、果蔬盒等取出来，用洗洁精清洗干净，放在一旁晾干。

自然解冻冷藏柜。不要用尖锐的物品铲除冷藏柜里的冰块，也不要热毛巾敷，这样容易导致冰箱故障。

内外分别擦干净。清洗完冰箱内部，将门敞开，让它自然风干，然后，擦拭冰箱外部。有油渍或污垢的地方，可以用牙刷蘸着洗洁精轻刷，再用软抹布擦干。

清洁死角别放过。最后是冰箱背面的通风栅，同样用软毛刷清理，再用干燥软布擦干。需要注意的是，冰箱门上的密封条是清洁死角，上面的微生物可达20多种，最好用酒精浸过的软布擦拭。

活性炭包除异味。活性炭有吸附有害物质的作用，也可以去除冰箱内的异味，尤其是剩饭剩菜的味道。一般的双门冰箱内放一个小型炭包，三门或多门冰箱可以多放置几个，可根据冰箱存放东西的多少经常更换炭包。