

# 一勺猪油等于一味良药

还能预防这几种病



(资料图片)

猪油存在于很多人儿时的记忆中,香香的猪油和酥酥的肉渣,是一生都难忘的美味。但是现在吃猪油的人少了,主要是因为猪油热量高、胆固醇高,老年人、肥胖人群、心脑血管病患者都不宜食用。其实,猪油可是一味良药,很多常见的小毛病,都可以用猪油来调理治疗,一起来看看!

## 吃猪油有哪些好处

### ●保护眼睛

猪油中含有的胡萝卜素具有保护人视力的作用。适量的β-胡萝卜素能促进视紫质达到正常含量,从而避免因缺少维生素A所致的暗视野适应迟钝,避免夜盲症。

### ●滋养五脏

猪油味甘,可以使脾脏变得强健,有助于食物在体内被消化,所以猪油适合体质不佳、脾胃虚弱、食欲不振、身材瘦弱的人群。

### ●润肠通便

猪油滑腻,又入大肠经,正好可以润滑肠道,使人排便通畅,吃猪油能润肠通便。

### ●补肺止咳

肺热干咳时,不但需要清热,还要补脾,故中医有“肺虚者补脾”之说,这时也可以吃一点猪油补肺止咳。

## 炼猪油的方法

第一步:选择较肥的猪板油,洗净后切成

三四厘米的正方块。

第二步:板油入锅后加200毫升左右的清水,然后大火熬开;开锅后转小火慢熬30分钟。

第三步:待肉丁缩成很小块,微黄即可(注意:一定要小火,避免变焦,不用盖上锅盖,中间适当搅拌几次,避免受热不均匀)。

第四步:捞出油渣,待猪油彻底冷却后倒入容器中密封冷藏保存(注意:不要把锅底的碎渣倒入),也可以分盒冷冻。

## 猪油的其他用途

### ●蒸馒头

蒸馒头时,将一小块猪油揉进面里,再进行发酵,这样做出来的馒头会变得蓬松、洁白、香甜。

### ●保养皮鞋

不穿的皮鞋,擦上猪油,置阴凉干燥处存放,可使皮鞋光洁柔软。

### ●润唇

可以将猪油涂在嘴唇上,作润唇膏用,在冬天使用效果尤其好。

### ●防铁器生锈

把铁锅洗净擦干,再涂点猪油抹匀,可防止生锈。

原来被大家嫌弃的猪油,竟然有这么多功能,赶紧备点吧,肯定用得着。

**提醒:**熬制的熟猪油一般只能保存两三个月。若储存在有光照、高温、潮湿、不通风的环境中一段时间或在微量金属的作用下,其中的游离不饱和脂肪会被氧化,产生难闻的“哈喇味”,这样的猪油就已经变质,不仅原有的营养成分丧失,吃后还会出现头晕、恶心、呕吐、腹泻等中毒症状。

(美食杰)

## 简单一招解决拉链不咬合

拉链用久了就会松掉,不管怎么拉,就是合不起来,尤其是在冬天的时候,遇到这种情况真是让人崩溃。总不能因为拉链头坏了就马上买件新外套吧?虽然说也可以拿去给修理拉链的阿姨修理,但也要等,有没有办法可以自己轻松搞定呢?看看小编整理的小妙招吧!

拉链合不起来,只要拿出钳子轻轻地夹在拉链头的右边夹一夹(注意:一定要轻轻地夹,太大力拉链头会被毁掉)。右边夹好

之后,换左边轻轻地夹一夹。夹好之后拉拉看吧,看有没有比较顺手。当然最重要的是拉链要合起来,左右拉拉检查一下。这样就完成了,是不是很简单?为了让拉链顺滑好拉,可以经常往拉链齿上打点蜡。

**小提醒:**对于有磨损的拉链头,这个方法可能只是当时能行,用不了几次还会坏。这时也只能乖乖地换拉链头喽!

(妙妙)

## 西瓜吃不完别放冰箱 一个方法保质又保鲜

炎热的夏天,西瓜就是“盛夏之王”,超市里、水果摊上随处可见的西瓜,总是忍不住就买了几个。可是,切开后吃不完的西瓜用保鲜膜封盖,放进冰箱再拿出来就有些变味了。给大家分享一个好办法,不用冰箱,吃不完的西瓜这样保存,放两天都不会坏。

### 保存西瓜的正确方法

第一步:只需要保鲜膜,或者超市的食品袋,再准备一盆冷水。

第二步:用保鲜膜将西瓜包裹住,然后用牙签在保鲜膜上扎出一些小孔。

第三步:将包裹好的西瓜慢慢放进凉水中(注意:水不能超过西瓜表面),就这样放个两天都不成问题,这种保存方法就跟放地窖中的原理差不多。

当你想再次食用时,先把西瓜最上面一层切掉,这样口感会好点。不过建议大家,西瓜还是现切现吃的好,如果放冰箱,最好不要超过24小时。

### 西瓜+保鲜膜=养细菌?

西瓜清爽解渴是盛夏佳果,堪称“瓜中之王”。而用保鲜膜包西瓜会繁衍细菌的传言,一到夏天就会广泛流传。很多网友甚至表示“再也不用保鲜膜”。其实,盖上保鲜膜的西瓜在放入冰箱前可能已经受污染了。细菌繁殖的速度取决于两点,一是食物受污染的程度,二是食物的保存环境。

覆盖保鲜膜的西瓜容易滋生细菌,这不能仅仅看作是保鲜膜的问题。因为切西瓜的刀、砧板或装西瓜的袋子,都有可能导致西瓜放进冰箱前就具备了大量滋生细菌的条件。所以,这个黑锅,保鲜膜表示,不背。

### 吃瓜谨记两个“要不得”

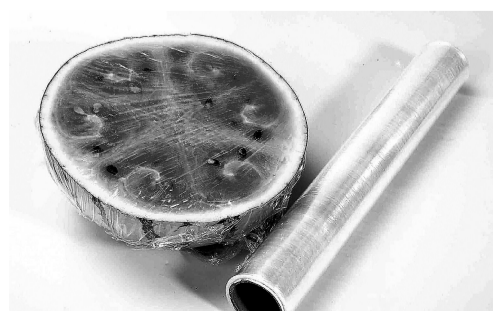
#### ●不要当正餐吃

西瓜94%以上都是水分,它本身含糖量也是很高的。正常甜度的西瓜含糖百分之五,所以西瓜的热量很高,它的卡路里是250千卡/千克。

如果你每天吃一个大的西瓜,大概4公斤就是摄入了1000到1250千卡的热量,而普通的小碗,一碗米饭的热量大约是200千卡。也就是说,吃一个西瓜就相当于吃了五六碗米饭。

#### ●不要当宵夜吃

西瓜富含糖分,晚上睡前吃过多,会使胰岛素上升,促进脂肪合成,而人体新合成的脂肪大多数都储存在腹部。再加上夜间运动量减少,脂肪只储存不消耗,时间一长,小肚腩就长出来了。(高质)



(资料图片)