

早餐喝豆浆好，还是喝牛奶好？

一直以来，豆浆被誉为“植物奶”，由于物美价廉，它在中国人的早餐食谱中非常受青睐。那么早餐究竟喝豆浆好还是喝牛奶好呢？

专家表示，两者各有优劣。与牛奶相比，豆浆的蛋白质、钙的含量较低，含磷相对较高，营养价值低于牛奶。牛奶有丰富的蛋白质、矿物质和维生素，其中钙、维生素B12等含量非常高，但它缺乏维生素C、铁和纤维质。

另外，牛奶是动物性食品，含有不太受欢迎的胆固醇和饱和脂肪酸。豆

浆出自黄豆，其蛋白质质量几乎与动物蛋白一样好，同时含铁、维生素B1、泛酸、纤维素，而且不含胆固醇和饱和脂肪酸。

黄豆的脂肪属不饱和脂肪，对于贫血病人的调养比牛奶作用要强，以喝热豆浆的方式补充植物蛋白，可以使人抗病能力增强。此外，对肥胖者和血糖高的人来说，选择豆浆更安全。

除此之外，牛奶里含有乳糖，全世界约三分之一的人对乳糖不耐受，在亚洲黄种人中有70%的人不吸收乳糖，相比之下，



豆浆在吸收方面更有优势，因为它含的是低聚糖，可以100%被人体吸收。

专家表示，成人每天可饮豆浆1次~2次，每次饮250毫升~350毫升，儿

童每次饮200毫升~230毫升。总的来说，豆浆是人类的好朋友，但不应过分强调某种食物的特殊功效，而应尽量做到食物多样化、均衡膳食。（宁宁）

酒后不能喝咖啡

饮酒后，酒精很快会被消化系统吸收，接着进入血液循环系统，影响胃肠、心脏、肝肾、大脑和内分泌系统，并导致体内糖代谢、蛋白代谢、脂肪代谢紊乱，其中受害最直接、最严重的就是大脑。而咖啡的主要成分咖啡因，有刺激中枢神经和肌肉的作用，还会加快新陈代谢。

如果酒后再喝咖啡，会使大脑从极度抑制转入极度兴奋，并刺激血管扩张，加快血液循环，极大增加心血管的负担，对人体造成的损害会超过单纯喝酒的许多倍，甚至诱发高血压，如果再加上情绪激动、紧张，危险性会更大。其实，不光白酒，即使有多种保健作用的葡萄酒也是如此。

因此，饮用30度以上白酒超过50克的人，酒后最好不要喝咖啡，而对于喝了少量酒的人，喝咖啡最好不要超过一杯（200毫升）。在饮用白酒30分钟~60分钟内，饮用葡萄酒1小时~3小时之内，人体中游离的酒精含量会达到最大值，在此期间不要喝咖啡。

有人在酒后喝咖啡是为了解酒，其实，解除酒后头痛的最佳办法是喝蜂蜜水。可以在饮酒之前或是之后喝杯加有一汤匙蜂蜜的水。蜂蜜中含有一种果糖，可以促进酒精的分解和吸收，提高血液中葡萄糖的含量。此外，西红柿汁里面也含有丰富的果糖，酒后吃一个西红柿也能起到醒酒的功效。（常亮）

教你做香喷喷的家常炸酱面

原料：黄瓜1根，木耳若干，鸡蛋3个，西红柿1个，绿豆芽、芹菜、黄酱、猪肉、油适量。

做法：把黄酱倒出来（多少视你制作的面条量而定）放在一个碗里，然后用水慢慢调匀；猪肉切成小丁，最好是有一点肥肉，做好后比较香；葱切成末备用。

烧开后，放入猪肉丁，煸炒至八成熟时，把调好的黄酱倒入锅内，调成小火，在小火上慢慢熬酱，用锅铲不断地搅动，以免粘锅；将切好的葱末倒入锅内，并打入两个鸡蛋（半袋干黄酱放两个鸡蛋比较合适），用锅铲搅匀；待酱出香味，色泽变成油亮的微黄色时关火，酱出锅。

木耳用沸水余一下捞出晾凉；西红柿切块备用；绿豆芽、芹菜焯好备用。

锅放火上，放少许油烧热，把鸡蛋放入锅内1个即可炒，放入切成几瓣的西红柿，再放入发好的木耳，放少许盐。

面条煮好后，就可以拌酱，加入炒好的蔬菜及黄瓜丝。美味的炸酱面就做好了。（张玉）

节约用水有妙招

用淘米水洗菜，再用清水冲净；

家庭浇花，宜用淘米水、茶水等；

家庭洗洗手巾、小件衣物、瓜果等，宜用盆子盛水而不宜开水龙头放水冲洗，炊具、食具上的油污，先用纸擦去再洗涤可节约水；

洗涤蔬菜水果时应控制水龙头流量，改不间断冲洗为间断冲洗；

将卫生间里水箱的浮球向下调整2厘米，每次冲洗可节省水近3公斤，按家庭每天使用4次算，一年可节约水4380公斤；

手洗衣服：用洗衣盆洗比开着水龙头洗节省水；

洗衣机洗衣服，建议衣服满一桶后再洗，这样可以省水；

洗车：用抹布擦洗比用水龙头冲洗，至少每次可节约水400公斤。（刘玉书）

生活百事通

◆家里少用塑料桌布

请尽快换掉家里的塑料桌布，因为塑料桌布是由聚氯乙烯制成的，含有毒的游离基，摆放热的食物时，有毒物质可能会挥发出来，因此不要使用。

◆别共用毛巾

有些细菌，如葡萄球菌会经皮肤接触传染，共用个人用品也有可能传染，所以，最好改掉共用毛巾的习惯。

◆巧收塑料袋

吃完桶装薯片可别把桶扔掉，擦干净后将塑料袋放在里面，既方便又省地方。

◆醋去衣裤折痕

用旧牙刷往裙襟、裤脚的折痕处涂一点

醋，然后以低温熨烫，折痕就几乎看不出来了。

◆牛奶除盘子裂痕

将有裂痕的盘子放进锅里，然后倒入牛奶，加热5分钟，取出盘子后裂痕几乎消失不见。

◆小方法测太阳镜质量

戴好太阳镜，然后看直线的物体，移动头部，如果发现直线出现缺陷，就说明镜片存在缺陷，不宜购买。（林雨）



旅游快车 栏目联系电话: 3313877 13033876436

鹤壁市大地旅行社
 许可证号: L-HEN-GN09487
 ★河南省最佳青年文明号 ★河南旅行社先进单位
 ●青岛、日照海滨二日游常规团 180元/人；
 豪华团 258元/人(每周二、五铁定发团)
 ●秦皇岛、南北戴河两日游 420元/人
 ●蓬莱、长岛两日游 420元/人
 ●北京双卧五日游 980元/人
 ●秦皇岛、南北戴河双卧五日品质游 1380元/人
 ●承德避暑山庄、坝上草原双卧六日游 1600元/人
 ●大连 旅顺 烟台 威海 蓬莱 双卧六日游 1660元/人
 ●昆明、大理、丽江双飞七日游 2280元/人
 ●华东五市+水乡双卧七日游 1280元/人
 ●海南双飞豪华五日游 1680元/人
 另有多条线路，欢迎大家来电垂询!!!
 美好旅程 源自大地
 旅游热线: 0392-2178178 2178179
 13938001113 15039250669
 地址: 新区九州路东段市委五号院对面

鹤壁盛源旅行社
 许可证编号: L-EN-GN091183
青岛 日照
 欢乐周末游
 游览太公岛海水浴场，体验沙滩浴、海水浴、阳光浴，拥抱大海，感受大海风情，尽情嬉戏，放飞心情；五四广场、八大关、乘船海上观光百年栈桥……
 带您畅游美丽的海滨城市
渔家乐 188元/人 品质团 258元/人
 水运之都日照经典2日游 180元/人
 每周二周五下午7时山城区东方红广场发车，新区7时30分火车站胜隆宾馆发车。
 新区地址: 火车站胜隆宾馆盛源旅行社责任有限公司
 山城区地址: 春雷路中段房管所二楼
 电话: 新区 0392-2180009 传真: 0392-3330777
 老区 0392-2631888 13839231991 13939201177

假日旅行社
 许可证号: L-HEN-GN09585
 ●北京、故宫、长城、鸟巢、水立方二日游 品质团: 398元/人(周五发团)
 ●杭州西湖、上海+水乡周庄二日游 品质团: 388元/人(周五发团)
 ●蓬莱、烟台、威海二日游: 390元/人
 ●蓬莱、长岛二日游: 428元/人
 ●青岛、日照二日游常规团: 180元/人(每周二、周五发团)
 ●龙潭大峡谷、伊河漂流二日游: 328元/人
 ●秦皇岛、南北戴河二日游: 428元/人
 ●蓬莱、烟台、大连、旅顺 5日游: 660元/人
 ●桂林双卧五日游: 1180元/人
 ●海南双飞五日游: 1580元/人
 ●大连、旅顺、金石滩双卧六日游: 1380元/人
 ●昆明、大理、丽江双飞七日游: 2220元/人
 总部电话: 2686540 2691661 13839222230
 总部: 山城区长风中路鹤壁饭店对面原粮食局办公楼二楼
 新区电话: 3367035 3333650 13569648975
 新区: 华山路中段(国税局东墙外侧门面房)

龙游天下旅行社
 许可证号: L-HEN-GN091105
 祝君好运行天下
 ●青岛、日照休闲二日游: 198元/人；
 精品二日游: 248元/人(周二、周五发团)
 ●北京长城、欢乐谷二日游: 498元/人；
 (每周五发团)
 ●秦皇岛、南北戴河周末游 398元/人；
 卧铺 468元/人(周二、周五发团)
 ●蓬莱、长岛两日游: 428元/人
 ●蓬莱、烟台、威海二日游: 395元/人
 ●龙潭沟、鹤河漂流二日游: 398元/人
 ●北京、长城、故宫、欢乐谷五日游: 880元/人
 ●桂林、阳朔四星纯玩五日游: 1280元/人
诚聘优秀导游数名!
 地址: 新区九州路中段瑞奇大厦四楼 405室
 办公电话: 0392-3285111 3285222
 13849201625 13613928908

假日旅行社精品线路推荐
 许可证号: L-HEN-GN09585
 国家AAAA级景区 国家地质公园 国家森林公园
 龙游水世界 太行山水游
八里沟
 河南新乡辉县
 八里沟景区第六届亲水节已经开幕
 亲水飞歌系列篇章精彩纷呈，等你来尽享夏日清凉
 第一幕 夏日激情 水中“CS” 第四幕 瀑水飞歌划浆赛艇
 第二幕 猜谜闯关寻宝 第五幕 相约峡谷 水中寻宝
 第三幕 游景诵诗得惊喜 第六幕 放声回音壁 冰爽无尽来
 谢幕畅游八里沟，欢乐中大奖
 活动日期: 7月25日-8月25日
 景观特点: 百潭百瀑水连天 天河瀑布天连水 特色景点: 桃花湾 山神庙 羊湖地一线天 红石河
 总部电话: 2686540 2691661 13839222230
 总部: 山城区长风中路鹤壁饭店对面原粮食局办公楼二楼
 新区电话: 3367035 3333650 13569648975
 新区: 华山路中段(国税局东墙外侧门面房)

鹤壁市信裕旅行社
 许可证号: L-HEN-GN09974
 ●日照休闲两日三晚游 180元/人
 ●青岛、日照两日三晚游 208元/人
 ●威海两日三晚游 398元/人
 ●蓬莱、长岛两日三晚游 418元/人
 ●寨沟、蝴蝶谷两日游 268元/人
 ●寨沟、鹤河漂流两日游 318元/人
 ●秦皇岛、南北戴河两日游 428元/人
 地址: 新区中州快捷商务厅
 电话: 3298863 13939258863
 2678878 13783011113