

牛奶是最受大家青睞的健康飲品，但每次喝完後，常會覺得喉嚨干干的。其實，這是因為大家忽略了最後一道「工序」——喝一小杯水。

為什麼呢？

奶類製品中含某種酵素，會讓喉嚨黏膜變得乾燥，導致喉嚨產生不適感。

乾燥的口腔還為厭菌菌提供了生存環境，細菌會分解奶製品中的蛋白，產生含有硫化物臭味的氣體，導致口臭等現象出現；

解決辦法：一小杯溫水：清水不但可以清除口腔內殘餘的牛奶，還能沖掉附著在喉嚨上的牛奶，起到清潔口腔、保護牙齒的作用。



# 牛奶 + 溫水 = 營養才到位！

喜歡菇類鮮香味道的人，對它們的好處自然瞭如指掌，除了平常經常吃到的冬菇、金針菇、木耳外，其實還有很多形狀特別，功效獨特的菇類產品，認真發掘一下，有些更是價值連城的呢！

**獨家品嚐黑松露菌刺身**

雲南素有「食用菌王國」之稱，名特菌類很多，像冬蟲夏草、松茸、羊肚菌、金耳、虎掌菌等，但對於舉世聞名的法國「黑色鑽石」黑松露，原來在雲南也有出產，並且現在不少高級西餐廳也從雲南找這種黑松露進行烹製，味道功效不比法國黑松露弱。

**黑松露菌**

松露與魚子醬、鵝肝醬，在歐美同被稱為三大珍品，法國「黑色鑽石」黑松露以及意大利「白色黃金」白松露最為珍貴。

黑松露的味道很特別，有人用舊床單、蒜頭、麝香、肉桂、草菇、腐菜等散發的氣味來形容它的特別氣息。據說這種香氣具有催情的效果，能讓人神魂顛倒，這也是吸引小母豬、

小豬尋找松露的原因。它的口感也很特別，但入口的感覺就沒有聞起來的味特別。好的松露生食會有一種難以比擬的脆爽口感，而且還帶一點甜味。黑松露可以削皮後刨成片、切成絲或丁後加入菜餚，它的周皮較硬不太可口，製作精緻菜餚時一般先削皮。喃咪醬是用西紅柿在炭火上燒熟，去皮，然後與蔥、蒜、蕪荳、香茅草、野花椒、剝碎的小米椒、鹽拌和而成，黑松露蘸醬後食起來充滿蔥蒜的清香。沾水則有特別的香甜味，還帶著微辣。

**雞油菌**

雞油菌個體不大，呈杏黃色，菌蓋表面光滑，富含粗蛋白質、碳水化合物、胡蘿蔔素、維生素A、C和鈣、鐵、磷等。中醫認為，該菌性微味甘，有清目利肺、益腸胃之功效，經常食用可治療維生素A缺乏所引起的皮膚粗糙或乾燥症、夜盲症、視力失常、眼炎等疾病。因為有雞內的香味，因而得名。一般用作清炒，如雞油菌清炒西芹百合。

**松茸菌**

松茸菌具抗癌、抗輻射、強身、益腸胃、

止痛、理氣化痰、驅蟲等功效。還有治療糖尿病及抗癌等作用。據日本有關資料報道，松茸菌抗癌效果可達90%以上。松茸菌的經濟價值很高，國際市場每噸鮮松茸菌售價達3~5萬美元，是其它菌類所望塵莫及的。雲南的松茸菌生長在中滇、麗江等地。新鮮松茸形若傘狀，色澤鮮明，菌蓋呈褐色，菌柄為白色，均有纖維狀茸毛鱗片，菌肉白嫩肥厚，質地細密，有濃郁的特殊香氣。松茸營養豐富，含有蛋白質、氨基酸、多種維生素、碳水化合物和礦物質等有效成份。

**黑虎掌菌**

黑虎掌菌體型大，肉肥厚，呈自然黑色，含有豐富的蛋白質、多糖類物質、維生素等營養成分，味道鮮美，用之煲湯，則菌香溢四座。

**黃牛肝菌**

黃牛肝菌具有清熱解煩、養血和中、助消化等藥效。據有的資料所載，食用之後有的人也會發生中毒現象，因此黃牛肝菌不能隨便與菌類搭配食用。以旺火油爆炒黃牛肝菌，口感脆嫩，鮮香可口，如美味山珍牛肝菌。

# 野蠻雪糕夠辣

冬天吃雪糕會不會太瘋狂？

之所以反季節推薦是因為Home-PlusCafé的雪糕實在太特別了。這杯名叫「野蠻女友」的雪糕適合情侶二人共用。至於為何叫野蠻？原因是這款雪糕夠辣。外表看似溫柔精緻的甜品，其實是三種不同品種的勁爆辣椒榨成汁後與朱古力雪糕混合變成可愛殺手——朱古力小磚粒，入口含著先感覺冰凍，待慢慢融化後開始有種慾火焚身的感覺。嘗完一粒後小記不但不覺得凍反而臉變得紅彤彤了，終於明白什麼叫「雪上加火」。喜歡辣又畏首畏尾的你就最適合不過，GG吃了還會瞬間覺得眼前的妹妹也不是很野蠻哦。



# 「菇」芳自賞百媚千嬌



# 千奇百怪的世界火鍋

**日本的紙火鍋**

這是近兩年來在日本新興的一種火鍋，其使用非常簡單，人們在旅遊，出差及休閒時均可品嚐。這種新興的紙火鍋不漏不燃，其主料和湯料均用特製的紙包裝。在這種火鍋中加水點燃後即可食用，而且其味道鮮美無比，食時別有一番情趣。這種紙火鍋的佐料組成是日式高湯和淡醬油以及味精汁等，其搭配比例是24：2：1，主要包括有牛肉片、魚片以及鹿肉片等。

**瑞士奶酪火鍋**

在瑞士的諸多種火鍋中，其奶鍋先是將酪班進鍋裡，待其煮成液體狀後再加入一定數量的白酒和果酒，吃的時候要用長柄的叉子將一塊法式的麵包叉起來，放進鍋中拿出來吃。這時的麵包又熱又香，吃起來特別的爽口宜人。就這樣一邊燒一邊蘸，直到火鍋中的液體奶酪快要燒干燒焦時為止。一些嗜食瑞士奶酪火鍋成性的歐洲人，一次甚至可以吃上二三十塊蘸有液體奶酪的麵包。

**印度火鍋**

印度最為著名的火鍋要首推「咖哩火鍋」其所用佐料是本土的特產咖哩、番薯、椰子粉以及香料等，涮的東西有魚頭、草蝦、雞肉和牛肉等，鍋底還為米粉浸汁，有盡吸原汁之雅趣。

**韓國火鍋**

韓國最傳統的火鍋就要算是「石頭火鍋」了，大有「辣死人不償命」的韓國風情。在這種火鍋的底部放的儘是辣椒油和辣椒粉等辣味調料。上面蓋滿了肉塊和肥雞塊，吃時會辣出大汗、眼淚，真可謂「辣死人，樂死人」。

**日本鋤禾火鍋**

鋤禾火鍋主料有牛肉片、雞片、蝦片、魚片、豬排肉、豬腰片以及明蝦等，配料有粉絲、魚圓、菠菜、京菜、洋菜和色拉油等，其具體的食用方法是先點燃平底鍋，等油燒熱時將菠菜和洋蔥等放入鍋中拌炒至八成熱，再放入白菜梗同炒，加白糖和醬油，待全部炒熟後再把自己喜愛的各式主料加放到鍋中煎熟，一邊食用一邊煎煮，吃到一半時，再加入一些鮮湯煮熟，加佐料後再在鮮湯內涮以主料食用之。

**泰國冰炭火鍋**

國地處熱帶，在曼谷氣溫常是攝氏33度上下，尤其在4-6月間，天氣更是炎熱，而街上常見有「火鍋」店。大熱的天，有許多人圍著一個火爐吃「火鍋」。只見一盤盤牛肉片、羊肉片、魚蛋、魚片、魷魚、豆腐、生菜、粉絲擺滿台，人們蘸著很

**日本迷你火鍋**

這種日本迷你火鍋在日本又有「涮涮鍋」或是「一人天地」之美稱，它是由微型小鍋盛高湯，如豆腐和番茄以及香菇等，並且另外加一碟肉，自吃自添，尤其適合於單身火鍋迷一人享用。

**意大利火鍋**

意大利火鍋的主要原料是牛肉片、火腿、豬排肉和蝦仁等，配料有菠菜、洋蔥以及黃油等。人們在吃火鍋時，先將火鍋燒熱，然後再將菠菜和洋蔥放入鍋內煮一下，稍後再放火腿、雞片和豬排肉等，待開始吃的時候再放入蝦仁等海鮮產品，以保持火鍋的鮮香味。

辛辣的辣醬大吃起來，吃得津津有味，並不感到燥熱，這是空調冷氣，使餐廳溫度維持在10度C下的原因。泰國人在比較正式的宴席中，喜用「火鍋」，這是泰國人的愛好，一邊吃「火鍋」一邊喝「冰茶」和冷飲小吃，說這是「冰炭結合」，並以此為口福，別有一番情趣。

辛辣的辣醬大吃起來，吃得津津有味，並不感到燥熱，這是空調冷氣，使餐廳溫度維持在10度C下的原因。泰國人在比較正式的宴席中，喜用「火鍋」，這是泰國人的愛好，一邊吃「火鍋」一邊喝「冰茶」和冷飲小吃，說這是「冰炭結合」，並以此為口福，別有一番情趣。