

懒人饮食——懒人美食谱

懒人饮食,酷暑时节,MM们最重视的就是防晒护肤了,但尽管涂了很多防晒霜皮肤还会变得粗糙、暗黄。那么不妨试试美白法吧,让你由内而外的白。



海带猪蹄汤

猪蹄中含有大量的胶原蛋白,是皮肤恢复活力的法宝。一日的三餐需要维持的胶原蛋白摄入量,如果少于这个量就有产生皱纹的危险。而胶原蛋白足量后,皮肤的弹性自然好,人的气色

也会随之变化,脸色也能变得白皙起来。

而海带中含有较高的锌元素,可以参与皮肤的正常代谢,使上皮细胞正常分化,减轻毛囊皮脂腺导管口的角化,有利于毛孔的通畅,还能减少角质的积累。

枸杞米酒

这不但是一道口感极佳的美食,更是一道美白的大餐。热爱美容的MM可以将其作为下午补充能量的甜汤,不但美白还能滋补。鹌鹑蛋中含有丰富的蛋白质、B族维生素和维生素A、E等,与酒酿一起煮,它还会产生有利于女性皮肤的酶类与活性物质。

而枸杞子则能滋补肝肾,其中含有的维生素A与米酒相结合能促进营养成分的吸收,女性食用后的脸色更加滋润动人。

猕猴桃色拉

猕猴桃的美白原理与西红柿相似,它同样含有大量的维生素C,多吃可以帮助肌肤排毒,并可干扰黑色素生成,有助于消除皮肤上的暗沉,让肌肤更明亮。

黄瓜粥

粥是很多MM都十分喜爱的食物,因为粥不但简单易做、口味清淡还可以帮助瘦身和美容。此粥则是夏日里美白、降暑的不二选择,最好每天早晚食用,可以润泽皮肤、祛斑、减肥。现代科学研究证明,黄瓜含有丰富的钾盐和一定数量的胡萝卜素、维生素C、维生素B1、维生素B2、糖类、蛋白质以及芥、磷、铁等营养成分。经常食用黄瓜粥,能消除雀斑、增白皮肤。

山药青笋炒鸡肝

这是一道适合身体虚弱的MM食用的滋补美食。山药是中医推崇的补虚佳品,可以健肾益气、补精强脾。鸡肝虽然是动物的肝脏,但一点都不必肌肉营养差,反而含有大量的铁、锌、铜、维生素A和B族维生素等,不仅有利于雌激素的合成,还是补血的首选食品。而青笋则富含膳食纤维,能通便、补气,是很好的美容蔬菜。将三者混合,具有调养气血、改善皮肤的滋润感

和色泽的作用。

不过需要注意的是,在食用这道菜时,一定不要在餐前和餐后喝咖啡或浓茶等饮品,以免影响食物中营养物质的吸收。如果不容易买到鸡肝的话,选择猪肝或鸭肝代替也可以。

薏仁牛奶粥

相信大家薏仁的美白效果一定不会陌生,被很多专家都誉为美白的圣品。其主要成分为蛋白质、维生素B1、B2,有使皮肤光滑,减少皱纹,消除色素斑点的功效。除此之外,薏仁还对面部粉刺及皮肤粗糙的有明显的疗效,同时对紫外线有吸收能力,其提炼物加入化妆品中还可达到防晒和防紫外线的效果。

而在薏仁粥中又加入了牛奶则使此款粥品的美白效果更胜一筹,两者结合无疑是美白食材上的强强联手,保证你喝了以后又美又健康。

家居世界

家装性价比之王:家养植物的选购与搭配都在这里

绿植是家里最划算的投入,不接受反驳。植物自带的天然气质能一秒钟活跃气氛,让家显得生机勃勃;造型优美的植物,又提供了极大的观赏价值,看着心里美美的。人人都希望拥有一片植物花园,营造一种“这个家真像样”、“家里氛围很舒适”的感受。那么请牢牢mark这份家养植物的选购与搭配指南,从此拒绝绝物、避免踩坑、正确配盆,让植物完美融入你的家。

1 最提气的网红植物

经常在歪果仁的家居美图里看到一些又仙又大的观叶绿植,我们拉几种最常见、并且容易购买的品种来认识一下吧!

▲ 琴叶榕,北欧家居搭配里的万年宠儿,大叶+独杆的造型十分美观。除了不好养之外几乎没毛病,坊间甚至流传着这样一个说法:「没养死过琴叶榕的人,不足以谈园艺。」琴叶榕是喜光喜湿的植物,一定要把它放在家里光照充足、通风良好的地方,才能健康生长。

▲ 无花果树,榕属乔木,长得很像琴叶榕的亲戚。比较特别的是,无花果叶子能散发一种淡淡的椰奶清香,小时候爷爷家门前种了一棵巨大的无花果树,那味道飘满半个院子,是最难忘的夏日风物诗。

▲ 散尾葵,丛生常绿灌木,肆意生长的样子真好看啊。现在越来越多人喜欢在家里营造热带雨林的感觉,选它错不了。

▲ 鹤望兰(又名天堂鸟),很有存在感很霸气的一种植物,你以为观叶就足够赏心悦目了?其实它开的花更惊艳……

▲ 量天尺(又名仙人柱),这个是文艺青年的好盆友!线条感超强的形态,看起来有点冷冷的、不迎合的气质,和当下流行的极简风格配一脸。

▲ 龟背竹,天南星科,喜阴喜湿。叶片分叉是它独有的特色。种一棵龟背竹用处可多了,客人来了剪一支单插在花瓶里也好看,重要宴会可以用来装饰餐盘。

▲ 多肉,一个庞大的族群,有着肉肉的叶片和多变的颜色,萌到心坎里完全抵挡不住好嘛。

认识完一波高颜值的植物,先别急着买。一种植物火爆的同时,

陷阱也会随之而来……下面就教大家如何避坑。

2

花市老板害怕被你知道的秘密

① 叶子长锈斑的琴叶榕别买

为了利润最大化,很多花商会去进那种三棵连体栽种的琴叶榕,然后再把它们像切糕一样一刀切开,单棵分盆进行售卖。这种凶残的切法破坏了原本盘在一起的根系,根受损了,一定会反映在叶子上。最直接的表现就是,叶片出现黑褐色锈斑,持续掉叶子。在花市看到这样的琴叶榕,最好不要买回家。

② 多肉组合拼盘别买

各种多肉品种混合在一起的景观盆,花市上没少见吧?

为了追求形式上的美观,强行把不同生长习性、不同需求量的多肉放在一个盆里,什么仙人掌科、番杏科、景天科各种乱入,然后7天一浇水,最后徒的徒死,旱的旱死,尤其是菜鸟新手们,不要轻易尝试。

3

没有丑植物,只有丑花盆

植物的一半气质取决于花盆,赶紧把家里的花开富贵老干部款花盆扔掉,看看下面这几种才是家居界新宠:

【红陶盆】形态质朴,透气性良好。是大部分见干见湿的草本植物的首选,也适合养月季、玫瑰等花卉。

【水泥盆】粗犷的工业美学,简约富质感。适用于多肉、仙人掌、虎皮兰。

【黄铜盆】优雅贵气,要避免放在窗台等阳光直射的地方,会发烫。适用于多肉、苔藓、阴生蕨类植物。

【竹筐盆】刚买来的大绿植一般会自带塑料盆,不想换盆的话套上竹筐就好了,一招遮百丑。

【悬挂盆】像佛珠多肉、绿萝、空气凤梨等天生属于空中的植物,就把它们挂起来吧。

【支架盆】不知道你们有没有中型植物不知道往哪儿放的困惑?放在桌上太大,放在地上又显得不够提气,用一款支架盆就能完美解决啦。

看完以上,不知不觉又燃起了心底的植物美家梦……如果你还没有理想的家,还不赶紧找造居?

