

## 酸奶面膜能天天敷吗

**导语：**面膜中含有丰富的营养物质，如维生素、蛋白质等，定期敷一次可为肌肤补充营养。但皮肤对营养的摄取量有限，如果天天敷，过多的营养物质会给皮肤带来负担，会导致营养过剩，引起痘痘等。

敷面膜时，并不是所有的营养都能被皮肤吸收，有一些营养物质会残留在皮肤表面，如果天天敷，这些营养物质很有可能会滋生细菌，这些细菌会损害皮肤，导致肌肤受损。

最好是一周敷两次，次数太多了容易损伤皮肤，太少了不能起到很好的作用，因此一周敷两次最好。敷面膜时可加入一些其他材料，如草莓、蜂蜜等，可增加护肤功效。

## 酸奶面膜怎么做？

## 1.草莓酸奶面膜

**材料：**草莓4粒，面粉1小匙，酸奶少许，蜂蜜1小匙。

**做法：**用清水将草莓冲洗干净，榨出汁。将面粉和酸奶混合后放入草莓汁和蜂蜜搅拌均匀，涂在湿脸上，保留15分钟再洗去。

**功效：**可缓解抑制痘痘，淡化痘印。

## 2.蜂蜜酸奶面膜

**材料：**蜂蜜，1匙酸奶或酸乳酪。

**做法：**把1匙蜂蜜和1匙酸奶或酸乳酪混合后拌匀，涂在湿脸上，保留15分钟再洗去。

**功效：**蜂蜜中含有丰富的水分，可一整天给肌肤水润般滋养。

## 3.酸奶面膜清洁肌肤

**材料：**酸奶、面粉。

**做法：**将适量的酸奶和面粉放在小钵中，调成浓稠的酸奶糊均匀地敷于脸上，15分钟后用温水洗净即可。

**功效：**酸奶面膜可兼做洗脸之用，使用前不必刻意清洁脸部。使用四五次后，肌肤会有全新感受。（综合）

## 舌尖上的商丘

联手一家人餐饮文化连锁有限公司  
打造餐饮美食文化

寻找商丘美味就在《舌尖上的商丘》

美食热线：18603700103



因为距离的关系，开封是商丘市民十分喜欢去的旅游胜地。这里的景点风景优美，到了开封，白天逛景点，晚上在夜市品小吃成了约定俗成的“程序”。在开封品小吃，灌汤包是绝对不可错过的，它外形如白菊，肉馅鲜美可口，更不可错过的是薄薄的面皮里包的那口汤。其实，作为享誉全国

的地方名吃，灌汤包在商丘也落地生根，并受到了市民的欢迎。

今天记者给大家推荐的是马记开封灌汤包。作为他们家的忠实顾客，自2008年以来，记者就经常带孩子光顾这里。一转眼10年过去了，顾客们走了又来，但灌汤包的口味一直没变。

马记开封灌汤包负责人马先生告诉记者，2008年他退伍后就来到株洲路财政局家属院对面开起了包子店，很快就得到了周围居民的认可，每天来吃饭的人络绎不绝。后来店面拆迁，他的店搬迁到哈森路中段，半个月前，又搬到中州路与八一路交叉口西侧路南。虽然店址多次变迁，但生意却非常好，甚至有很多老顾客一路打听来到新

## 开封灌汤包

店，就为了品尝那最熟悉的味道。

现在餐饮行业竞争激烈，要想得到市场的认可，就必须要有自己的一套硬功夫。马先生说，从开始做生意时他就认准了一个道理，那就是真材实料。“很多人都说不敢在外面吃肉包子，就怕吃到不好的肉，在我们这里完全不用担心这个问题。”马先生说。每天早上，他都会到一家经营肉制品的品牌店里打肉馅，对猪肉的选择也很严格，必须是前腿肉才行。肉馅带回来后，添好作料，快速搅拌40分钟以上，肉馅才能“上劲”。肉馅做好后就开始准备面皮了。面皮太软，包不住肉馅中的汤，容易漏底；太硬的话，口感不好，这其中的分寸要经过多次试验才能精准把握。面皮采用雪花高筋面粉，加入适当的清水和若干个鸡蛋清，揉和50分钟以上，确保面皮的弹性筋道。把面皮擀成薄薄的圆片，加入馅料，巧手捏出多个褶皱，放入

蒸笼，3分钟左右即可出锅。

蒸好后的灌汤包如同一个个小气球，轻轻摇动，汤汁在面皮里来回翻滚，仅看着也是一种享受。吃灌汤包一定不能心急。拿出一个小碟子，轻轻夹起一个放在里面，如果这时你一口吃一个，保准烫得你吐舌头。正确的吃法是慢慢咬一个小口，然后吸出里面的汤汁。虽然只是一口汤，但鲜美的滋味和丰富的营养可都藏在这里头，千万不可浪费。吸完汤后，咬一口面皮，面皮虽然薄但筋道十足，很有嚼头。最后吃掉肉馅，油而不腻，滋味醇厚浓郁，让你吃了还想吃。一笼灌汤包7块钱，是多年的老价钱。店里还为顾客配有免费的凉拌辣椒、小咸菜等，以解油腻。再喝上一碗粥，觉得胃部好舒服。

除了能在店里享用，马先生还外卖速冻灌汤包。你买回家自己蒸制，保证随时能吃到这种美味，做早餐也不再发愁了。文/图 晚报记者 戚丹青

## 原来勺子才是化妆必需品

前一阵看到一个美容秘诀：把勺子冻在冰箱里，每天早上拿出来敷在眼睛上可以预防皱纹的产生，并且可以迅速消肿。但是你以为这就“终结”了勺子的用途？错！其实除了吃饭，勺子的用途可多着呢！

## 消除眼袋排水肿

如果你有早上水肿的困扰，请在冰箱里放上一个勺子以备不时之需。一旦发现早上水肿得很厉害，眼袋很重，就拿勺子轻轻按摩，从内眼角往外滑动，重复多次，就可以消除眼袋、排水肿啦。

## 画出完美眉型

韩系平眉慢慢退出一线，有弧度的眉毛越来越流行。但是手残党怎么办？一只勺子解决。

## 忘带睫毛夹 勺子来救驾

出差旅行忘了带睫毛夹，可要来一个勺子帮助你。把勺子扣在眼睛上，然后用手轻轻把睫毛按压在

勺子边缘，模仿夹睫毛的方式，边摁压边往外抽勺子。让眼部睫毛营造出自然卷翘的效果，也可以用吹风机稍稍给勺子加热。这样会让睫毛更加持久。

## 定位修容 不要“络腮胡”

修容是妆容中十分重要的一步，但是总怕过度会修出“络腮胡”。拿捏不准位置，就用勺子盖在颧骨的位置，帮忙定位就好啦。

## 饼装彩妆碎了 勺子酒精帮你补救

眼影、粉饼所有饼状物都有可能一不小心就摔碎，本着勤俭节约的原则，我们不要丢弃哟。滴上几滴酒精，然后用干净的勺子按压，使面目



全非的粉底重新融合，再自然风干就好啦。

## 防止甲油涂出界

涂甲油的时候特别容易涂到

手指上，用勺子顶住指甲边缘，这样就不怕涂到外面啦，最好选择一次性的勺子。

(综合)

梁庄治不孕现已入驻商丘 更名为 商丘新希望

愿每个家庭 拥有孩子的笑 拥有完整的家

送子热线:0370-2626662

地址:商丘市归德路宇航路交叉口向东100米

广告