

七夕近了 快动手为爱情调调“胃”

都说抓住一个人先抓住他的胃,学学这些美食做顿七夕大餐吧

农历七月初七,是中华民族传统节日——七夕情人节。在中国传统佳节里,吃从来都是一大主题,特别是在浪漫的七夕,想做一道甜蜜的美食收买爱人的胃吗?快来看看这些菜谱吧!

★传统小点心巧果

原料:面粉250克、酵母2克、牛奶125克、白砂糖25克、巧果模子。

做法:将面粉、白砂糖、酵母混合均匀加入牛奶,充分揉成光滑的面团。发酵半小时后,再充分揉匀,排出气泡,搓成长条,切小剂子。将小面剂子放入模子内,按压结实。倒扣模具,轻敲,取出巧果坯。倒扣模具,轻敲,取出巧果坯。锅置火上小火加热,将生坯从边缘开始逐个摆入,烙至两面上色均匀即可。取出,用红线串起来即可。

★清爽开胃的田园沙拉

原料:小番茄、紫甘蓝、西芹、苦菊、苹果、奇异果、杏仁、葡萄干、原味沙拉酱等。

做法:将原料中的蔬果清洗干净。水果去皮切丁,苹果为了防止氧化变色可以先泡在淡盐水中备用。浸泡好的紫甘蓝切成细丝,西芹切小块,苦菊撕成小朵。食用前把各种蔬果沥干水分混合,撒上杏仁和葡萄干,拌入自己中意的沙拉酱即可。



★浓情蜜意的黑胡椒牛排

原料:牛排2块、洋葱2个、西红柿5个、黑胡椒、五香粉、蚝油、白糖、酱油等。

做法:将牛排洗净后用刀背轻轻拍散,然后加入黑胡椒、蚝油、五香粉、白糖、酱油腌制。牛排中途翻几次,然后在烤箱前加入洋葱片腌制入味。烤盘上抹上一层薄油,底层铺上腌制好的洋葱,放上牛排,然后再放入切块的西红柿。放入微波炉用200摄氏度火候,烤10分钟即可。

小贴士:这个牛排还可以用平底锅煎,底层同样铺上一层洋葱片,味道一样好吃。顶层放上几个西红柿,加热后西红柿酸甜的汤汁会渗透到牛肉里,就能起到解腻的作用了,如果喜欢酸甜口味的

话,腌制牛排时,还可以加入一勺番茄酱;配菜中还可以在底层加入土豆片,牛肉和洋葱的汤汁被土豆吸收后,也非常好吃。

★象征比翼双飞的焖鸡翅

材料:鸡全翅、生菜叶、番茄、蒜末、熟白芝麻等。

腌料:盐、生抽、老抽、鸡粉、米酒、蜂蜜等。

做法:洗净鸡全翅,在背面切入一刀(别切断),加入腌料抓匀,腌制30分钟。番茄洗净去蒂,切成块状;生菜洗净沥干水,铺于碟底待用。烧热1碗油,插入竹筷待其四周冒细泡,放入鸡翅以中火炸至双面呈金黄色,捞起用厨房纸吸干余油。烧热1汤匙油,炒香蒜末,倒入番茄块炒至变软出汁,注入1/2杯清水,倒入腌鸡翅的酱汁炒匀煮沸。倒入炸好的鸡翅轻轻拌匀,加盖以小火焖煮10分钟,煮至汤汁呈浓稠状。将鸡翅排放在生菜叶上,淋上番茄汤汁,撒上熟白芝麻,即可上桌。

小贴士:鸡翅用蜂蜜腌制,很容易炸焦,炸时油温和火候不宜过大,否则鸡翅会炸得焦黑难看。要避免鸡翅粘底脱皮,应旺火烧热干锅,用姜片抹一遍锅底,倒油烧熟后,再放入鸡翅炸。将炸过的鸡翅倒出后,应用小火焖煮至熟。番茄的酸味较浓,与鸡翅同焖后应试一下味,如果味道过酸,可加点白糖来中和酸味。

(宗文)



苦瓜要挑果瘤大的

民间素有“苦瓜清热健胃”之说。苦瓜能令人食欲大增,很多人都喜欢吃。苦瓜营养丰富,所含蛋白质、脂肪、碳水化合物等在瓜类蔬菜中较高,特别是维生素C含量,每百克高达84毫克,约为冬瓜的5倍,黄瓜的14倍,南瓜的21倍,居瓜类之冠。

苦瓜身上一粒一粒的果瘤,是判断苦瓜好坏的特征。果瘤颗粒愈大愈饱满,表示瓜肉愈厚;颗粒愈小,瓜肉相对较薄。选苦瓜除了要挑果瘤大、果形直立的,还要选颜色漂亮的。新鲜的苦瓜颜色是翠绿的,如果出现黄化,就代表已经过熟,果肉柔软不够脆了。最后,苦瓜性凉,脾胃虚寒的人最好少吃。

据《生命时报》

喝牛奶1小时内别吃这些

喝牛奶主要为补充营养,但如果随便与任何食物搭配食用的话,只会给人体带来伤害。下面这些东西,喝完牛奶1小时内最好别碰。

果汁:加入过量的果汁在牛奶中,会与大量的酪蛋白发生凝集、沉淀的情况,从而导致人体难以消化以及吸收。

橘子:喝完牛奶后不应该立即吃橘子,起码在一个小时之内不能马上吃。因为牛奶中的蛋白质一旦与橘子中的果酸相遇,就会发生凝固,从而影响牛奶的消化与吸收。

糖:喝牛奶的时候千万不要再额外添加糖,特别是热牛奶。如果放糖的话,会使牛奶中的赖氨酸与果糖反应,生成有毒的果糖基赖氨酸,有害人体。牛奶煮好后稍凉些放糖才不会影响人体健康。

巧克力:牛奶中含有丰富的蛋白质和钙,而巧克力含草酸,如果两者搭配在一起食用,就会结合成不溶性草酸钙,极大影响钙的吸收,甚至会出现头发干枯、腹泻、生长缓慢等现象。

(今晚)

异域美食



在意大利喝咖啡 坐下喝要加钱

意大利人喜欢咖啡,所以咖啡馆可以说是遍地开花。然而你也许不知道,正宗的意大利咖啡是要站着喝的。原来意大利地狭人稠,寸土寸金,倘若如此众多的咖啡馆统统设座,既占地又费钱。因此他们选择了站着喝,反正正宗意大利蒸汽咖啡浓烈无比,提神醒脑,就算站会儿也不觉得很累。需要提醒大家的一点是,如果有侍者对你说:“请你先坐下,我过一会儿把咖啡给你端来。”那那就是一个“圈套”,因为坐下接受服务是要另加钱的。正因为如此,许多位于居民区的咖啡吧干脆没有椅子。还要提醒大家,正宗意大利咖啡是不加奶的,加奶咖啡只有兼卖早餐的铺子里有售,这些铺子都有座位,但意大利人大多认为,它们其实算不上真正的咖啡馆。

(阿晚)

尝秋鲜,多吃点这些时令美食

上午来碗粥最补气,玉米和葡萄也是好东西

大家对初秋有“秋老虎”之喻。此阶段,人体消化和吸收功能受到一定的影响。对于美食者来说,饮食调节显得很有必要。

★秋鱼VS鸭子

经典指数:★★★★★

好吃指数:★★★★★

立秋时节,需要进补。但很多人都害怕大量进补导致肥胖。陕西省营养学会张瑞娟教授建议不妨吃点鱼肉,鱼不仅味道鲜美,而且营养价值极高。另外,鱼还有一定的食疗作用。

立秋燥热,进补还可吃鸭子。营养师表示,夏秋交替的时候,天气炎热,这个时候应该多吃鸭肉。秋季的鸭肉肉质壮嫩,营养丰富。

★养生粥VS菌汤

经典指数:★★★★★

好吃指数:★★★★☆

陕西省营养学会张瑞娟教授说,立秋后特别适合喝粥。若上午能食用一些温食,特别是热的粥,对身体有很好的健脾、补气的滋补作用。除了养生粥,美味的菌汤,是立秋时节难得的美食。



★玉米VS葡萄

经典指数:★★★★☆

好吃指数:★★★★☆

立秋已到,炎热的夏季让许多人伤了脾胃。玉米可调中健脾,利尿消肿,是初秋的上佳补品。吃玉米时,应把玉米粒的胚尖一起吃掉,因为许多营养都集中在这里。

眼下,正是葡萄大量上市的季节,立秋时节最适合吃的水果是葡萄,它可以帮助机体排毒,解内热。除了葡萄外,还可以多吃蔬菜、水果来降暑祛热,及时补充体内维生素和矿物质,起到清火解毒的作用。蔬菜应选择新鲜汁多的,如:黄瓜、西红柿、芹菜等。水果应食用养阴生津之品,如:梨、香蕉等。

(西晚)

秋天喝碗滋补糖水,能舒缓烦躁帮助睡眠



糖水跟煲汤一样,具有滋补养生功效。专家称喝糖水可缓解烦躁失眠。在烦躁而不容易入眠时,可喝糖水,使体内产生大量血清素,亦可助眠。下面这两款糖水就不错。

★糖水小番茄

材料:小番茄约500g、冰糖2大勺、白糖2勺、白醋1/2勺、盐少许和水等。

做法:将小番茄根蒂去掉,用清水冲洗干净。用刀在小番茄表面划一道口子,这样煮的时候更容易去皮。煮一锅开水,将小番茄放进去煮。煮至小番茄切口的皮外翻,就可以捞出来了。锅中的水不要倒掉,待会还要用到。待番茄不是太烫时剥掉皮。把剥完皮的小番茄倒入刚才的水中接着煮。倒入适量的冰糖,煮至冰糖溶化,小番茄开始浮在水面上时,将煮

好的小番茄捞出放到准备好的容器中。加一小勺白砂糖、一点盐和几滴白醋提味,再浇上些煮番茄的水,待番茄水放凉后封上保鲜膜放冰箱冷藏后食用即可。

★枸杞红枣煲鸡蛋

原料:鸡蛋2个、红枣8颗、枸杞子20颗左右、红糖等。

做法:鸡蛋、枸杞和红枣用水清洗干净,备用。锅中加适量水,放入鸡蛋和大枣开始煮。开后,煮10分钟左右,鸡蛋就熟透了。把鸡蛋捞出来放冷水里冰一下,剥去鸡蛋壳。把剥好的鸡蛋再次放入锅中,一起煮。把红糖倒入锅中。枸杞放进去,煮5分钟即可。

(安娜)