

六一到了,超简单的小零食在家做,有滋有味,比买的好吃又健康

六一儿童节到了,相信很多家长都有带孩子出去游玩的计划,孩子们也是满怀期待,毕竟一年才有一次属于孩子们专有的节日,不用为学习各种忙碌,快快乐乐爽一天。无论是郊游还是去游乐场,或者逛逛书店看场电影,小零食都不能少。今天给大家分享一道超简单的小零食,也是孩子们最爱吃的小零食,外边买一份8到11元,自己做2元孩子能吃饱,好吃又健康。

这小零食就是薯条,薯条无论是做零食还是做主食,外焦里糯,不但孩子们爱吃,大人也喜欢,但是,外边卖的薯条都是油炸食品,经常食用油炸食品不利于孩子健康成长,所以,薯条不要买,孩子想吃就自己在家做,不用油炸,口感不差,重要的是无任何防腐剂,吃得健康,多吃也不怕胖。

薯条的做法很多,有人焯水,有人冷冻,然后大热天再去油炸,好不好吃暂且不论,光油炸就不利于健康,何况还要闻着油烟顶着高温去操作,今天推荐给大家的做法超级简单,只需3步就能吃到外焦里糯的薯条,不用汗流浹背去油炸,只要有烤箱或者空气炸锅或者电饼铛都可以,将准备好的薯条丢进去,剩下的就等待开餐啦,好吃到没朋

友。土豆被称为“十全十美”的最佳食物,也是众所周知的抗衰老的食物,有很好的呵护肌肤、保养容颜的功效,同时因含有丰富的膳食纤维可以起到通便排毒和清肠刮油的作用,还是非常好的减肥佳品。

接下来就一起看看具体做法吧!

【烤薯条】大土豆2个;色拉油少许;辣椒面少许;孜然粉适量;黑胡椒粉适量;盐少许;沙拉酱适量。

做法及步骤:

市场买来的土豆个头很大,2个一斤多,土豆去皮洗净,切条,宽窄厚薄随个人喜欢的口感而定,但是粗细要尽量均匀一些,成熟度才会一致(这是第一步土豆切条)。

将色拉油、盐、黑胡椒粉、辣椒粉、孜然粉放入土豆条中。

端起盆摇一摇,晃一晃,让每个薯条都裹上调料(这是第二步,裹上调料)。

烤盘里面铺锡纸或者油纸,将土豆条摆放到烤盘里面,尽量平铺摆放,最好不要重叠起来。

烤箱提前220度预热,预热完成以后,将烤盘放入烤箱中,设置上下火中层,温度220度,时间20分钟。换成空气炸锅或者电



饼铛都是可以滴。烤箱不同,温度和时间都有差异,请根据自己的烤箱设置。(第三步,丢进烤箱就OK了!)

出炉装盘。简单、少油、健康,口感好,直接吃已经是非常美味了,再粘上沙拉酱,那真是有滋有味美滋滋啊!无可挑剔。

夏天来了,吃啥都不如吃烤肉,真解馋! 还是自己做省钱



前几天看同学晒烤肉,馋得直流口水,忍着不吃!周末我家大学生回来了,更是嗷嗷馋烤肉!必须动手烤一盘,给全家人解馋,打开冰箱一看,1条五花肉也就半斤多,那怎么能够吃呢,再去超市买1斤,控制点,就烤一斤五花肉,卷生菜吃,没想到一斤烤五花肉吃得精光,真解馋,这是烤少了的节约吗!

一到夏天,我们这边大街小巷,撸串烤肉真叫一个火啊!三五好友相聚当真是吃啥都不如吃烤肉,啤酒加烤肉,那感觉真爽,绝对是北方最具特色的美食!不过,我更喜欢自己做,一斤五花肉,一包烧烤酱,搭配点洋葱和生菜,这一份也就20多元,现在肉便宜啊,抓紧吃吧!在烧烤店一份烤肉从58到98元不等,看你要的部位和分量,只从这一点也要自己动手做,是不是?

再说,自己做烤肉,货真价实,料好料足,还没有添加剂,吃得也放心啊!有人担心吃烤肉会长胖,也不尽然,其实烤肉的过程,五花肉中的油都烤出来了,香而不腻啊!如果在吃烤肉的时候,搭配一份蔬菜,用菜卷肉吃,再来点大蒜,营养平衡,还能帮助清肠,烤肉的同时多配点薯类和青菜,既能养胃,又能增加膳食纤维,还有利于各种矿物质的平衡,在很大程度上避免血脂和血压上升的麻烦。再说,也不是天天吃烤肉,不过偶尔解馋而已,趁着现在物美价廉,放心吃吧!

【烤五花肉】所需食材:五花肉500g;大

喜大黑椒烤肉酱1包;蜂蜜1勺;冠利辣酱2勺;蒜适量;姜适量;洋葱半个。

做法及步骤:

买回来的五花肉清洗干净,切片,薄厚随自己喜欢,可以略微厚一点,口感好,吃起来特别香,肉皮劲道。大蒜去皮洗净切成蒜末,姜去皮洗净切成姜末,准备一代烧烤酱,自己喜欢的品牌都可以。

将五花肉、蒜蓉、姜末放入盆中,加入适量的大喜大黑椒烧烤酱、2勺冠利辣酱,1勺蜂蜜,带上一一次性手套,抓一抓,让五花肉更入味,然后腌制半小时左右。

洋葱去皮洗净,切条,烤盘铺上锡纸码上一层洋葱条,将腌制好的五花肉码在上边。

烤箱180度上下火中层,烤20分钟,中间可以翻面一次。烤箱品牌不同,烘烤的温度和时间都有差别,请根据自己的烤箱设置。

出炉,烤出来好多油哇!搭配生菜、大蒜吃,香而不腻,真解馋。

夏天来了,吃啥都不如吃烤肉,真解馋!还是自己做省钱又放心。记着吃的时候,一定要用生菜卷起来吃,又爽口又解腻,还能增加膳食纤维,有利于各种矿物质的平衡,再吃上两瓣大蒜,大蒜不仅解油腻,也符合养生之道,俗话说“吃肉不吃蒜,营养减一半”,有一种说法大蒜可以化解肉中的有害成分,转化脂肪,促进其中蛋白质的吸收,因此吃肉时最好吃点蒜。



CHINA GARDEN RESTAURANT

漢宮

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区
最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定

6-122

yanzinoodle.com
New York Mart MD(中国城超市内)
15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

燕子 柳州 螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味,燕子翩然带来
电话:301-777-8888

OPEN HOURS: 10:00am-8:30pm
凡购买礼品卡\$100以上有10%~15%优惠
全年无休

9-121

本店另有广西其他风味特色小吃,燕子私房菜供君选择
*外卖平台点餐: freshgogo, chowbus, hungrypanda, 饭团外卖
*店内订送餐: 10-20mile 以内, 需消费满\$60-\$100 以上
*定点送餐: 周三、周六、周日(取餐地点详情扫码或电话咨询)

发美食秀,晒朋友圈八折优惠券!
具体折扣详情请扫码咨询

DC, MD, VA 各地都可送餐!