

# 这两种食材简单一煮，赛过大鱼大肉，一次多做点少了不够吃

夏天要多给家人吃点黄豆，有“绿色乳牛”之称，营养全面，营养价值高，加点花生这样做，赛过大鱼大肉，钙含量比牛奶还高，我家隔三差五做一次，风味独特，老人孩子都爱吃，可谓是一种价廉物美的高蛋白营养品。

黄豆的做法很多，怎么做都好吃，而且是百搭食材，尤其是与肉类搭配，比肉都香。通常人们喜欢打豆浆，各种豆制品居家做还有一定的难度，今天给大家推荐一道黄豆的最简单吃法，不打豆浆也不加工豆制品，搭配花生简单一煮，出锅给肉都不换，小时候是老爸最喜欢的美味下酒菜，还是补钙佳品。而且做法非常简单，没有难度，厨房小白也能做得来。但它却是最健康的吃法之一，没有油脂，原汁原味，好吃又健康。

黄豆素有“豆中之王”的美誉，被人们称为“植物肉”、“绿色的乳牛”，是数百种天然食物中最受营养学家推崇的食物，由它制成的豆制品可谓是五花八门。黄豆的营养价值极高，其中蛋白质的含量比猪肉高2倍，是鸡蛋的2.5倍，是牛奶的12倍，同时大豆脂肪中含有许多不饱和脂肪酸，很容易被人体消化吸收，为理想的补益食疗之品，能增强人体免疫力。

花生被人们誉为“植物肉”，具有润肺、

和胃、润燥、滑肠等多种作用。丰富的维生素及矿物质，尤其钙、磷、铁比牛奶、肉、蛋等都高，可以促进人体的生长发育。孩子常吃有利于补钙长身体，老年人还能预防骨质疏松。花生中含有丰富的锌元素，可以有效地提高记忆力。丰富的氨基酸能有效地提高细胞活力，还有滋润皮肤延缓衰老的作用。

【凉拌五香豆】所需食材：黄豆300g；花生米200g；鲜茴香适量；花椒适量；八角适量；肉桂适量；香叶2片；轻盐酱油适量；蒜适量。

做法及步骤：

黄豆、花生米分别挑选饱满的颗粒，清洗干净，提前一天晚上浸泡上，我大约浸泡了15小时左右，泡至黄豆、花生米完全涨发。

锅中加入适量的水，下入浸泡好的黄豆和花生米，把花椒、八角、肉桂等调味料清洗干净，装入调料盒，避免吃的时候往外挑麻烦。香叶比较大，洗净直接扔进锅中就好，大火烧开，中火慢煮。

大约煮10多分钟就煮好了，因为已经浸泡一个晚上，很容易煮熟的。不用收汁，煮好就捞出来备用。

新鲜的茴香洗净，摘下细嫩的茴香针，现在我们这边茴香比较鲜嫩，也比较细小，还



不能完全摘下茴香针，最好用茴香针才好看。大蒜去皮洗净，切成蒜末，不要蒜泥，有颗粒感口感好，有味道。

取大一点的容器，放入准备好的所有食材，加入轻盐酱油调味，无需其他调味料，提

倡轻盐饮食，超简单的下酒下饭菜。拌匀装盘，上桌就可以开餐了，这是小时候老爸最爱的一道下酒菜，茴香的加入别有风味，喜欢的朋友试试吧！

# 夏天要多吃这道菜，清热解暑，爽口开胃，一碗饭不够吃



果蔬沙拉，是我家小朋友夏天最爱吃的一道家常菜，主要食材是穿心莲，北方现在正是吃穿心莲的季节，加上火龙果和芒果，应季蔬菜与应季水果搭配，不但色彩漂亮，营养更加丰富，重要的是脆嫩爽口，清热又解暑。

尤其是天气越来越热了，即将考试的孩子们每天都在紧张的复习中，学习压力大，容易生胃火，适当给孩子们吃点穿心莲，清热去火，又开胃下饭。因为穿心莲最好的作用是消胃火，口感不苦，吃到胃里爽爽的感觉，特开胃，是一款很好的消炎食品，天然的消炎药，清热解暑，凉血燥湿，提高免疫力效果非常好。

这道菜的做法也非常简单，所有食材准备好，加点沙拉酱、辣椒酱、芥末酱一拌就OK了，分分钟就能端上桌，调味料也是随自己喜欢的口味添加，特别适合早餐，脆嫩爽口，开胃下饭，一天都有精神头。接下来就一起来看看做法吧！

【果蔬沙拉】所需食材：穿心莲沙拉；芒果半个；火龙果半个；洋葱适量；小水萝卜3个；冠利塔塔酱适量；冠利辣椒酱适量；冠利芥末青瓜蓉汉堡酱适量。

做法及步骤：

穿心莲去掉老梗老叶，摘洗干净，淡盐

水中浸泡10分钟，主要目的是为了把它里面的细菌去掉，再反复清洗干净。

芒果、火龙果去皮洗净切片，网购的大芒果特别甜，属于高糖高能量水果，被誉为“热带水果之王”，营养价值高，富含蛋白质、维生素、膳食纤维鸡微量元素，对眼睛有好处，常食还能极大地提高机体免疫力，抵御各种疾病。还有美容养颜，延缓衰老的作用。火龙果现在物美价廉，10元4个，含有一般植物少有的植物性白蛋白及花青素，丰富的维生素和可溶性膳食纤维。有抗氧化、抗自由基、抗衰老的作用，还具有抑制脑细胞变性，预防痴呆症的作用。

调味料可以选择自己喜欢的各种产品，我今天用的都是孩子最爱吃口味，别以为辣椒酱很辣，其实一点也不辣，我家小朋友吃馒头都爱抹这个辣椒酱，比番茄酱好吃，不辣确透着淡淡的辣味。芥末青瓜酱，浓郁的芥末味既不辣也不呛，超好吃，小朋友的最爱。小水萝卜洗净切片，把准备好的所有食材装入盆中。

加入沙拉酱、辣椒酱、芥末酱，拌匀就OK了，不用加盐，因为水果是甜的，各种酱料口味都刚刚好，所以一拌就成，非常简单。

装盘，用洋葱片装饰一下，吃的时候一拌就OK了。

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各類壽司拼盤  
海鮮烏冬面  
日式鷄套餐  
鰻魚飯套餐  
牛肉刀削麵  
生魚片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡、冷(熱)飲

地址: 15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

# 稻壽司 Inari Sushi

每晩 6:30 後 特價  
營業時間: 9:30am - 8:30 pm

電話: 301-315-8818

Gift Certificate  
凡購買禮品卷\$100以上有10%優惠  
10% off on purchases above \$100

# Great American Buffet

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜  
生日聚会 大型团体  
周末丰富多彩的早餐

Large Variety of American Cuisine, Elegant and Upscale  
美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

丰富健康沙拉吧  
精美甜点

5902 RICHMOND HWY ALEXANDRIA, VA 22303 703-329-1555  
1730 Carl D Silver Pkwy Fredericksburg, VA 22401  
8365 SUDLEY ROAD MANASSAS, VA 20109 703-369-6791

周一至周四 11 AM - 9 PM  
周五 11 AM - 10 PM  
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业  
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)

COUPON 15% off  
65岁老人额外10% off