

三伏天的开胃硬菜, 黄豆搭上它, 不加一滴油, 美容养颜还解馋

三伏天热浪来袭, 下厨房似汗蒸, 别再煎炒烹炸了, 推荐一道简单又好做的开胃硬菜, 黄豆搭上它, 不加一滴油, 软烂鲜香, 好吃不腻, 上桌就扫光, 美容养颜还解馋, 做法超级简单, 看一遍就会。

这道菜就是黄豆焖猪手, 一道非常美味的家常菜。有没有感觉今夏的天气特别热, 北方人都有点不适应啦! 宅在家里洗个衣服都能汗流浹背, 就别进下厨房了。这道菜做法非常简单, 不用站在灶前掂大勺, 也不用盯着饭菜锅, 所有食材丢进电压力锅, 打开开关, 只需1小时就OK了, 黄豆吸足了猪手的油脂酥烂可口, 猪蹄软糯香滑, 肥而不腻, 满满的都是胶原蛋白, 真是让你越吃越美, 这道菜可是女性朋友们的最爱。

黄豆焖猪手是以黄豆和猪手为主要食材, 二者也是绝配了! 口味浓香, 营养丰富, 适合多种人群食用, 有补血通乳、养颜美容、益气和中、生津润燥的功效。我们都知道猪手营养丰富, 皮多肉少, 含有丰富的胶原蛋白, 脂肪含量也比肥肉低, 并且不含胆固醇。猪手的营养价值非常丰富, 还有很好的养生功效, 可以用作食疗, 人们常常把猪手称为“美容食品”。猪手中的蛋白质, 水解后所产生的天冬氨酸、胱氨酸、精氨酸等十一种氨基酸的含量及营养价值, 能与熊掌媲

美。
【黄豆焖猪手】所需食材: 猪手1个; 黄豆适量; 大葱1根; 姜1块; 蒜5瓣; 香叶2片; 花椒、八角、桂皮、白芷、红烧酱油、蚝油、生抽、料酒、冰糖各适量。

做法及步骤:
准备食材: 买回来的猪手用冷水浸泡后清洗干净, 注意清除指缝间所有的杂质。黄豆最好提前浸泡2小时左右, 胀起来好看。

如果买的是整只猪手, 可以将猪手沿着骨缝斩成块, 注意顺着猪手的骨缝可以轻松斩断, 然后清洗干净。我买的是已经斩成块的猪手, 省略这一步。锅中加入适量的水, 冷水焯烫猪蹄, 大火加热至水沸, 大约煮10分钟。

捞出猪手沥干水分, 再次检查一下边角处是否清理干净, 此时更容易清理掉猪毛及杂质。葱姜蒜去皮胸径切段儿切片, 兑好调料汁, 花椒八角等散碎调味料洗净装入调料盒。

将准备好的所有食材放入压力锅内胆中。

倒入调料汁, 口重的加点盐, 少许加点水, 如果想保留汤汁, 可以多加一点水。

盖上压力锅盖, 接通电源, 功能键选择【豆/蹄筋】, 点击开始, 时间是1小时。一切



交给压力锅, 可以去准备其他的饭菜或者休息了。

时间到, 压力锅会自动排气, 直至排气结束, 就可以打开压力锅盖了。

出锅装盘。

小贴士:

1. 用压力锅时需要注意, 压力锅蒸发水分很少, 一般食材加调料汁即可完成。

2. 黄豆最好提前浸泡2小时, 长胖了再焖, 成品更漂亮。

夏天流汗多, 多给老人孩子吃这菜, 补钙还健脑, 不比牛奶差



进入三伏天, 还真是一天比一天热, 感觉今年特别热, 一年中最热的时候来了, 闷热潮湿, 坐在家一动就是一身汗。夏季天气炎热, 出汗多, 容易导致钙流失, 再加上食欲差, 营养摄入相对少, 这样一来, 钙的摄入量少而排出量增多, 尤其是孩子就更容易导致缺钙了。推荐一道好吃又好做的家常菜, 补钙还健脑, 营养不比牛奶差, 且物美价廉, 我家隔三差五煮一锅, 老人孩子都爱吃。

这道菜就是全家人都爱吃的乡巴佬豆, 做法非常简单, 是一种老少皆宜, 十分可口的美味。天热流汗多, 要多吃豆, 尤其是黄豆, 高蛋白食物, 且含钙量很高, 富含赖氨酸和易被人体吸收利用的铁。营养价值极高, 蛋白质40%左右, 在量和质上均可与动物蛋白媲美, 500克黄豆的蛋白质含量相当于1500克鸡蛋, 或6000克牛奶, 或1000克的瘦猪肉, 所以黄豆有“植物肉”及“绿色乳牛”之美誉。

黄豆的吃法也很多, 豆浆、豆制品最为常见, 炖、煮、炒、炸、煲汤等, 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。黄豆还享有“豆中之王”的美称, 富含蛋白质和钙, 非常适合老人和小孩食用。每天吃点黄豆、豆制品或喝杯豆浆是众多营养学家的建议。人体如果缺少蛋白质, 会出现免疫力下降, 容易出现疲劳的症状。吃黄豆补蛋白, 可增强免疫力。黄豆富含大豆卵磷脂, 它是大脑的重要组成部分之一, 常食有助于增加神经机能和活力, 头脑

更聪明。

吃黄豆不仅有助于提高身体免疫力, 补充营养物质, 同时还能够帮助身体补钙, 一百克的黄豆中含有191毫克的钙物质, 所以经常吃黄豆对于预防骨质疏松, 强健骨骼都会有一定的作用。

【乡巴佬豆】所需食材: 黄豆300g; 原酿酱油适量; 白糖适量。

做法及步骤:

最好选择当年的新鲜黄豆, 口感更好。挑出黄豆中的杂质, 把黄豆淘洗干净。

黄豆需要提前浸泡一下, 冷水浸泡2小时以上, 当黄豆体积长胖时, 黄豆就泡好了, 浸泡后的黄豆更容易煮熟, 如果用压力锅煮可以不浸泡。锅中加入适量的水, 浸泡好的黄豆冷水下锅, 然后大火煮开, 小火慢煮, 至黄豆煮熟。

煮好的黄豆捞出放入汤锅中, 加入适量的白糖, 可以依据个人喜欢的口味添加, 酱油加到与黄豆齐平就好。

然后大火烧开, 文火慢慢煮, 大约20分钟左右, 煮到没有沫子即可。咸甜口, 别看颜色重重, 口感清淡不腻, 下酒下饭菜。如果喜欢, 还可以加些香辛料增加口感。

出锅装盘, 一日三餐都可以端上餐桌, 咸甜口, 越嚼越香。每次都要多做点, 餐桌上最佳的小配菜, 极其受欢迎, 比咸菜好吃, 而且营养更加丰富。补钙补脑还补盐, 常食还有利于增强抵抗力。

港式点心 拿手菜 首推 拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

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

发美食秀, 晒朋友圈 八折优惠券!
具体折扣详情请扫码咨询

燕子螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味, 燕子翩然提来

电话: 301-777-8888

*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)

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

6-121