

# 立秋饺子试试这个馅,既能抓秋膘也不会长肉肉,好吃又助眠

很快就要立秋了,对北方人而言,这几天下雨,温度都在30度以内,温度舒适,湿度较大,有些潮湿,早晚出门要搭上一件薄外衣,突然就有立秋的感觉啦!昨天好朋友问我立秋饺子吃什么馅好,既想抓秋膘也不要长肉肉,当然不难,我推荐她试试这个馅的水饺,荤素搭配,清香不腻,既能抓秋膘也不会长肉肉,好吃又助眠,顺便分享给大家,喜欢吃饺子的朋友都可以试试。

这个饺子馅就是猪肉油麦菜馅,这是一款小众化的水饺,相信很多朋友都没有吃过油麦菜馅水饺,因为在餐馆众多的饺子馅中,可能根本找不到油麦菜馅,所以没吃过的朋友一定要尝尝,真的很好吃,质地脆嫩,有淡淡的清香,东北人叫它鲜亮,不油腻,多吃也不用担心长肉肉,还有清热利尿、静心安神的作用。

抓秋膘不仅仅局限在吃肉,而是通过饮食调理肠胃,让身体更好地从“苦夏”中恢复过来,更好地吸收和蓄积能量,这款饺子馅有肉有菜,荤素搭配,好吃又营养。

而其中的油麦菜属于富含膳食纤维,低脂肪、低糖分食物,尤其适合减肥人群。主要特点是矿物质丰富,含有大量的维生素和大量的钙、铁、硒等多种人体不可或缺的微量元素,其中的膳食纤维和维生素C,有消除多余脂肪的作用,故又称减肥生菜,与猪肉

搭配,营养互补,既能抓秋膘也不会长肉肉。而且由于油麦菜中含有莴苣素,具有镇静作用,经常食用有助于缓解紧张、帮助睡眠、改善神经衰弱等,更适合大暑三伏天。

【油麦菜猪肉馅水饺】所需食材:猪肉300g;油麦菜1把;油适量;盐适量;五香粉适量;葱姜适量;味达美臻品蚝油适量;轻盐原汁酱油适量;味达美珍品料酒适量;蘑菇粉适量。

做法及步骤:

面粉加入适量的水和成面团,揉匀盖上保鲜膜饧着。面粉可以是高筋粉或者饺子粉,做出来的饺子好吃又劲道。也可以是普通面粉或者全麦面粉,包饺子都可以,只是口感上有一些差别。

猪肉我选的是后臀部有肥有瘦的肉,可以切碎也可以用绞肉机绞碎,加少许老汤、葱姜末、盐、五香粉、酱油、蚝油沿一个方向拌匀后再加入油拌匀,这一步很关键哦,馅调好了味道才鲜美。

油麦菜清洗干净,在淡盐水中浸泡10分钟左右,再反复清洗干净,切碎,加入适量的盐腌制10分钟左右,然后攥掉水分,备用。

将调好的猪肉馅放入盆中,加入已经攥掉水分的油麦菜馅。

然后搅拌均匀,猪肉油麦菜馅就准备好了,如果馅干可以少许加点腌制油麦菜的汤



汁,绿绿地看着都有食欲吧。

包饺子:把饧好的面团揉成长条,揪成均匀的小面剂子,擀成饼,包上馅,两手对捏就好了,这是饺子最简单的包法,人人都会哈。

煮饺子:我家习惯这样煮饺子,锅中加

入适量的水,水开下入饺子,煮开浇点冷水,再煮开再次浇点冷水,第三次煮开关火,捞出,饺子煮的恰到好处。

出锅装盘。清香可口,香而不腻,全家人都爱吃。

## 早餐不用出门买,自己做,营养美味一点不少,荤素搭配吃得香



早餐基本不用出门买,都是我自己做,这样的早餐模式,基本从有了小家就开始就形成了习惯了。孩子也是从小时候就开始养成了不吃早餐不出的好习惯。尤其是木头老公,把他婚前有胃病的毛病都吃好了。因此,吃早餐对胃很重要。你想想,如果不

吃早餐,到中餐时,不吃饭时间长达16个小时,很容易导致人体低血糖和低血压,这样以葡萄糖为能量的心脑血管器官供应不足,器官会缺氧缺血,严重时会造成不可逆的损伤。时间久了,对胃伤害很大,好多有胃病毛病和胆结石的就是不吃早餐而得。

今天的早餐离太丰盛有点距离,太丰富算是真的,有荤素炒菜,还有米面主食,更有粗粮甜玉米和糯玉米,还有汤汤水水的面汤(也叫做面籽,面疙瘩),不过,看起来颜色亮丽,很有食欲哟!早餐不用出门买,自己做,营养美味一点不少,荤素搭配吃得香!

蒜薹炒肉

我就爱吃蒜薹这样搭配,肉丝切好,用生抽和五香粉拌匀腌制一会,蒜薹切段,青辣椒切条,姜切末,先热锅凉油炒肉丝变色出锅,锅底留底油下姜末炒出香味,下青辣椒和蒜薹炒出辣味和蒜薹味,变色以后,多翻炒几下,下肉丝翻炒均匀,大火快速翻炒,加盐翻炒均匀,加少许的清水,大火快速翻炒均匀,加鸡精翻炒均匀即可出锅,其实也就几分钟出就可以炒好了,蒜薹不可久炒,太软就不爽口脆嫩了。

清炒油麦菜

油麦菜喜欢大火快速翻炒,我直接大火爆炒,加点盐翻炒均匀,出锅前加点蒜末炒出香味出锅。

香豆子花卷,是买的,早上用蒸锅加热,蒸锅下面煮玉米,中间加热米饭,一锅出三种主食了,特别的省事。

黄色是甜糯玉米,花色也是一样,我10元买了4根,任意搭配颜色。早餐一般我和

孩子爱吃玉米,甜糯粘,真好吃。我一次都用蒸锅煮好,吃不完放在冰箱里保存,想吃了,再次加热就特别省事了。

面汤(也有叫做面籽或者面疙瘩)

我也是用面粉加少许的清水,不停的搅拌成小疙瘩,在开水下锅,不停的搅拌均匀,煮开就可以了,喝起来带有面粉的天然甜味,做早餐真不错。

这是孩子爸爸爱吃的米饭和炒菜,还要喝点汤汤水水的。他早餐胃口都比午餐好,就爱吃炒油大的菜。

这是闺女爱吃的早餐,花卷和玉米都要吃点,也是要喝一碗汤汤水水,炒菜爱吃清淡一些的。

这是我吃的,每种都吃,就是不爱早餐吃米饭,最爱吃玉米,可以吃饱为止,所以,我家玉米是常备的早餐之一。

有小伙伴说,我家早餐太丰盛了,比晚餐都丰盛,这样吃合适吗?我真是晚餐和早餐颠倒了位置,家人都吃习惯了,如果用营养专家的话说法,我家早餐就吃得像皇帝了,晚餐就吃得像乞丐了,真的很简单的晚餐,基本就米饭搭配炒家菜蔬菜和豆制品之类的,家人都不喜欢太油腻的晚餐,焖鱼是晚餐中的大菜了,因此,家人没有一个胖子,也没有一个三高的,所以说,晚餐不要吃的太好哟!

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各类寿司拼盘  
海鲜乌冬面  
日式鸡套餐  
鳗鱼饭套餐  
牛肉刀削麵  
生鱼片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡,冷(热)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

# 稻寿司

## Inari Sushi

电话:301-315-8818

每晚6:30後 特價

营业时间:9:30am - 8:30 pm

扫码入群

Gift Certificate

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠

10% off on purchases above \$100

6-101 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

5902 RICHMOND HWY  
ALEXANDRIA, VA 22303  
703-329-1555

# 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

丰富健康沙拉吧  
精美甜点

周一至周五 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)

生日聚会 大型团体  
周末丰富多彩的早餐

COUPON  
15% off

65岁老人额外10% off