

夏天,教你用水果做甜品,低脂又消暑,换种吃法老少皆宜

大暑三伏天,到了一年最炎热的季节,如何才能解暑降温呢?最简单的食物便是各种冰淇淋雪糕以及各种冰镇饮品了,但是,这些食物都不宜多吃,吃多了会影响胃肠功能,引起不适,于是水果为炎热的夏季带来一丝清凉感,绝对算是夏季消暑降温的主角,解暑又解渴,百吃不厌。水果的吃法很多,教你把水果变成甜品,原汁原味,低脂又消暑,我家常做,老人孩子都爱吃。

每到夏天,我们都喜欢吃些冰凉感觉的食品,水果无疑可以担当此任,夏天有许多水果,各种色彩斑斓的水果搭配在一起,绝对是夏天最清爽的味道。水果除了直接吃,更多的是用水果做甜品,我们可以做成各种甜汤、榨汁,也可以做成各种甜点,今天给大家分享的就是一款孩子超级喜欢的小甜点,用西米和火龙果制作而成,无任何添加,当主食当零食都是不错的选择,晶莹剔透,Q弹黏糯,咬一口都弹牙,做法非常简单,蒸一蒸就OK了。

西米又叫西谷米,是一种加工米,经常被用于做粥啦羹啦和点心等。西米主要成分是淀粉,有温中健脾,治脾胃虚弱、消化不良的功效。而且,西米还有使皮肤恢复天然润泽的功能。所以西米羹很受人们尤其是女士的喜爱,与火龙果搭配,颜色非常漂亮,火龙果糖分较少,热量低,是一种低能量的水果,富含的水溶性膳食纤维,还具有减肥降低胆固醇预防便秘等作用。接下来

就一起看看具体做法吧!

漂亮的水晶甜点蒸一蒸就上桌,Q弹筋道,看着就有食欲,是不是很有亲自动手的冲动?其实做法非常简单,看一遍你也会做,最大的特点是直接用新鲜的水果做馅料,没有任何加工,没有任何添加剂,绝对原汁原味,好吃不胖人。

【水晶甜点】所需食材:西米150g;玉米淀粉适量;白糖适量;红心火龙果1个;猕猴桃1个。

做法及步骤:

准备食材。除了火龙果,还用了猕猴桃,不过猕猴桃颜色不够漂亮。西米各大超市都有售的,水果随自己喜欢的口味选择,重要的是颜色要鲜艳,做出来的甜点颜值才高。

将西米放入容器中,加入适量的白糖,白糖用量根据自己喜好的口感添加,也可不放。然后加入没过西米的纯净水,浸泡15分钟。

浸泡后的西米已成糊状,用筷子搅拌均匀就碎了,颗粒基本泡开即可。加入适量的玉米淀粉,戴上一次性手套,揉成面团。玉米淀粉量的多少取决于浸泡西米的用水量,所以不要加太多的水。

准备水果馅:火龙果和猕猴桃去皮洗净,切块,略大一点,一个甜点包一块水果,去掉棱角,好操作。

取出饧好的面团揉成长条,均匀的分成



40g左右的面剂子,揉匀,我用的是50g的月饼模具。

取一个面团压扁慢慢用手推薄,包入备好的火龙果肉,虎口慢慢向上推移,使面皮均匀的包裹住馅料,收口搓圆,不能有缝隙。放入模具中,用手压平。

桌面铺一张油纸,直接挤压成型到油纸上边,便于移动上屉蒸。

同样的同样的方法包入猕猴桃馅,将所有包好的甜点码入蒸帘,送入蒸烤箱。选择

纯蒸功能,100度蒸20分钟。

时间到,出锅装盘,这颜色看着特漂亮吧,喜庆,包什么颜色的水果,甜点就呈现什么颜色。

小贴士:

1、西米加水浸泡,不要加太多,没过西米就好,通常为等量的水。

2、水果块不要太大,因为切下来的水果有棱角,加上水果的水分,太大了容易被压坏。

三伏天多吃黄瓜,这做法第一次见,好吃又消暑,比吃肉还过瘾



大暑三伏天,热浪滚滚,老人孩子都没有胃口,早餐不知道吃啥好,试试这道快手早餐,刚刚跟外甥女学的,1根黄瓜2个鸡蛋再加半碗面粉,不加一滴水,10分钟搞定,没想到这么好吃,清香可口,好吃不腻,生津止渴,消暑又开胃,特别适合大暑三伏天,又简单又好吃又营养,真是高手在民间,长见识了。

今天给大家推荐一款超简单的黄瓜鸡蛋饼,这是外甥女家一个夏天吃得最多的一道快手早餐,太好吃了,我也是第一次品尝,没想到这么好吃,赶紧拿来分享给大家,绿绿的色彩看着都有食欲,特别清香的味道,爽口开胃,令人回味无穷,一家老小都爱吃。做法也是非常的简单,看一遍就会,厨房小白也能做出来的超级美味,你也试试

吧!

黄瓜是我们生活中最常见的蔬菜,到了夏天,它是上桌率最高的食材,别看物美价廉,营养价值非常高,凉拌热炒包馅都好吃,有清热解毒、生津止渴、利水消肿的功效。

黄瓜含有细纤维素,这种纤维素能够促进肠道蠕动,帮助体内宿便的排出,有利于“清扫”体内垃圾,常吃还有助于预防肾结石。黄瓜也是一味可以美容的瓜菜,被称为“厨房里的美容剂”,经常食用或贴在皮肤上可有效抵抗皮肤老化,减少皱纹的产生,所以,黄瓜是备受女性青睐食材,好吃不胖人,还能美容养颜。

接下来一起看看具体做法吧!

【黄瓜鸡蛋饼】所需食材:黄瓜1根;鸡蛋2个;面粉半碗;油适量;葱1根;五香粉适量;胡椒粉适量;盐适量。

做法及步骤:

准备食材,昨天来到大庆的姐姐家,满园子的蔬菜色彩斑斓,黄瓜、茄子、豆角、西红柿、青椒、辣椒、白菜真是应有尽有,随便吃,她种的黄瓜黑绿的颜色,很鲜嫩,现在吃刚刚好,摘了一小筐,除了凉拌,还包了饺子,外甥女又给我们做了这道黄瓜鸡蛋饼,连小朋友都超级喜欢吃。

黄瓜洗净,自家种植的黄瓜无农药无化肥,无需去皮,也不用在淡盐水中浸泡,直接

洗净就好了,然后用擦丝器擦丝。

小葱去皮洗净切碎,加入到黄瓜丝中,磕入2个鸡蛋,加入盐、五香粉、胡椒粉搅拌均匀。

搅拌均匀后,加入半碗面粉,食材用量请根据用餐人数而定,这是2人份早餐。

搅拌至完全无干粉状态。

选择大小适中的勺子,舀面糊,一勺一张饼就OK了。

最好选用平底锅,平底锅薄薄地刷层油,1勺1张饼,小火慢煎,喜欢大一点的饼就换成大勺子。

翻面煎熟,没有平底锅用炒锅也是可以的,注意小火就好。我用的就是炒锅呢,懒人没换锅。

出锅装盘,黄瓜鸡蛋饼,简单易做,好吃还有营养,多吃也不会胖人,尤其适合夏日早餐。

小贴士:

1、黄瓜与鸡蛋可谓是绝配,这是2人份的早餐用2个鸡蛋,如果人数增加可按比例适量增加食材。

2、鸡蛋营养丰富,是人类“理想的营养库”,每人每天至少吃一个鸡蛋,常食鸡蛋能健脑益智,改善记忆力,保护肝脏,延缓衰老,增强抵抗力。

CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

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

***** DC, MD, VA 各地都可送餐! *****

发美食秀,晒朋友圈八折优惠券!
具体折扣详情请扫码咨询