

火龙果这样做,比葡萄还甜,好看又好吃,快来试试吧!

无论是朋友小聚还是家人团聚,总是要有一盘餐后水果,平常都是随意切了或者洗干净就上桌,偶尔一次做个花式果盘端上桌,再搭配一点调味料,所有人都眼前一亮,原来水果还可以这么吃,就连不爱吃水果的小朋友都抢着吃水果,于是,一发不可收拾,每次聚餐,都会制作一盘有模有样的果盘,有颜值有卖相,好看又好吃,大人小孩都喜欢,每次都要多做点,少了不够吃。

今天给大家推荐一道红心火龙果沙拉,是家人聚会的果盘,很受欢迎,做法及其的简单,挖个球,码个盘加点糖、沙拉酱就OK了,好吃到停不下来。这个夏季火龙果特别多,而且物美价廉,小个头的火龙果10元7个,大个头的火龙果10元4个,重要的是这个价格都是红心火龙果,如果白心火龙果就更便宜了,我每次都选择红心火龙果,不但因为红心火龙果颜色漂亮,还因为红心火龙果要比白心火龙果更清甜,口感更好,而且其营养价值也略胜一筹。

红心火龙果颜色深,胡萝卜素含量更高。胡萝卜素是对抗自由基最有效的抗氧化剂之一,有助于提高免疫力,保护眼睛晶体的纤维部分。还有,红色火龙果维生素C也比较多,有很好的美颜美白皮肤的效果,而且红心火龙果饱腹感强,有良好的减肥功效。其实无论红心还是白心火龙果,都是一种低能量、高纤维的水果,水溶性膳食纤维

含量非常丰富,因此具有减肥、降低胆固醇、润肠通便等功效。

接下来就一起看看这个火龙果沙拉果盘的具体做法吧!喜欢的朋友可以给家人做上一盘,好看又好吃哦!

【火龙果沙拉】所需食材:火龙果1个;黄瓜少许;香菜少许;白糖适量;沙拉酱适量。

做法及步骤:

新鲜的红心火龙果去皮,其实火龙果皮也是很有营养的,凉拌也很好吃,不过,火龙果不是北方地产品,来自南方,运输到我们这边果皮就不够鲜嫩了,所以基本上都给扔掉了。

香菜洗净,本来是想用香菜来搭配果盘,不过看上去叶子有点小,改用黄瓜皮来搭配叶子,感觉还是不错的。

火龙果用挖球器挖出圆形,也可以按照自己喜欢的方式造型。

然后码入盘中,准备做成一串葡萄的样子。

先做个叶子吧,直接用香菜叶不好看,取黄瓜皮,雕刻成葡萄叶子的模样,还有点接近哈,就用它吧!

搭配起来感觉还过得去。

再码入剩余的葡萄粒子,这个做法很简单吧,可以按照自己的想法设计哈,更多精彩尽在您的智慧中。



最后可以在火龙果上撒点糖,在盘子边上挤入适量的沙拉酱,吃的时候可以蘸沙拉酱或者拌在一起吃。

小贴士:

火龙果是集水果、花卉、蔬菜、保健、医药于一体的神奇蔬果。尽管火龙果分为白心和红心,但是二者的功效还是较为相似

的,含有花青素,具有抗氧化、抗自由基、抗衰老的作用,而且火龙果中富含一般蔬果中较少有的植物性白蛋白,有解毒和保护胃壁的作用。丰富的维生素C,可以消除氧自由基,具有美白皮肤的作用,火龙果中芝麻状的种子有促进胃肠消化的功能。

立秋将至,瘦人抓秋膘,胖子忙减肥,我选二合一,香到流口水



马上就要立秋了,节气不饶人,尽管还是三伏天,这几天受台风烟花的影响,北方也是连降大雨,最高温度也降到了二十三度,明显的感觉天冷了,有点立秋的味道了。你那里立秋都有哪些习俗,东北有贴秋

膘、吃饺子的习俗。民间有句俗语,立秋到,贴秋膘,冬去春来身体好,说的就是天凉以后,胃口好了,多吃点肉食,增加一点营养,补偿因伏天食欲差,加上流汗多而带来的亏虚,提高免疫力。其次在立秋这一天,还有

吃饺子的习俗,也叫做抢秋膘。我抢你碗里的一个饺子,秋天就能身体健壮,让身体更好地从“苦夏”中恢复过来,补上夏天的亏空。此外还有一个不成习俗的习俗,立秋吃黄瓜,据说立秋吃黄瓜就会瘦成一道风,我身边很多朋友立秋这天都改成吃黄瓜了。

今天给大家带来一道二合一,立秋饺子黄瓜馅,既能抢秋膘,又能瘦成风,真没想到黄瓜包饺子居然这么好吃,那股清香在唇齿间流淌,香到流口水!

黄瓜现在是最物美价廉的是食材了,今儿用的黄瓜更好,是姐姐自家种植的黄瓜,无农药无化肥,几场大雨过后,黄瓜苗都淹得半死,叶子都黄了,抢秋膘得赶紧吃了,再不吃没得。黄瓜的营养价值非常高,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。

黄瓜所含的丙醇二酸,可抑制糖类物质转变为脂肪,含有的细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,是最好的减肥食材,想瘦立秋千万别错过。黄瓜中的黄瓜酶,有很强的生物活性,能有效地促进机体的新陈代谢,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,黄瓜不仅减肥,还能美容养颜。

【猪肉黄瓜馅水饺】所需食材:面粉300g;猪肉300g;黄瓜1根;香菜适量;油适量;盐适量;五香粉适量;葱姜适量;蚝油适量;轻盐原汁酱油适量;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,揉匀盖上保鲜膜饬着。北方人爱吃饺子,我家一周至少吃一顿饺子,几天不吃还真想得慌呢!

今天用的是一块里脊肉,全瘦肉,可以切碎也可以用绞肉机绞碎,加入葱姜末、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,馅调好了味道才鲜美,因为黄瓜汁水比较多,所以猪肉馅不要调得太稀。

然后攥掉水分,喜欢碎一点地可以再切碎一点,否则这样就可以直接拌馅了。

将准备好的黄瓜馅加入到肉馅中,搅拌均匀。香菜洗净切碎,加入到黄瓜馅中搅拌均匀,加上香菜,味道就是不一样。

包饺子很简单,把饬好的面团揉成长条,揪成大小均匀的小面剂子,擀成饼,包上馅,两手对捏就好了,这是饺子最简单的包法。

出锅装盘,满屋子清香味,切记一定要加点香菜,味道更鲜美。

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