

午餐吃1盘鸡蛋香蕉麦片沙拉,高纤维清肠效果佳,口感也不差

前几天吃麻辣锅有点上火,好几十岁的人脸上居然还起了痘,这两天忍住馋虫了,吃了几顿“草”。满满一大盘子,清脂、败火、饱腹效果极佳,跟大家分享一下。

鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和铁、磷、钾等人体所需要的矿物质,被人们称作理想的营养库。鸡蛋蛋白质含人体所需的8种氨基酸,与人体蛋白的组成极为近似,吸收率高达98%。

鸡蛋的脂肪和碳水化合物的含量较低。一个鸡蛋所含的热量相当于半个苹果或者半杯牛奶的热量,所以很多减肥餐中都配有水煮蛋,不用担心发胖,还能补充人体所需要的营养。

香蕉富含蛋白质、膳食纤维、碳水化合物、维生素B、维生素C以及无机盐中的钙、磷、铁、钾等,其中的碳水化合物和淀粉能够为身体提供足够的能量,减少饥饿感,丰富的膳食纤维又能促进消化、预防便秘。在奥运会上,射击小将杨倩就好几次在比赛之后食用香蕉,也是为了补充能量。

此外,西红柿、生菜、胡萝卜都提供了丰

富的维生素C、E、膳食纤维等,时常来这么一盘,看着素,其实一点儿都不难吃。

---【清肠败火的鸡蛋麦片果蔬沙拉】---

【材料】水煮蛋1个,香蕉1根,西红柿1个,生菜4片,胡萝卜半根,奇亚籽坚果综合麦片适量,酸奶沙拉酱适量

【制作】

1. 生菜、胡萝卜、西红柿清洗干净,鸡蛋煮熟,大香蕉1根,奇亚籽坚果综合麦片;
2. 生菜撕大块,胡萝卜切细细的丝,准备一张深盘,二者均匀铺底;
3. 香葱剥皮切薄片;西红柿切片;鸡蛋切片;沿边码放一圈;
4. 奇亚籽综合麦片倒在盘子中间;
5. 淋适量酸奶沙拉酱或者原味酸奶,边吃、边拌、边淋。

【小提示】

1. 食材不限这些,可根据喜好和一年四季进行调整;
2. 西红柿酸甜多汁,香蕉香甜软糯,都为这次沙拉增加不少味道。



秋天了,这锅金汤牛肉娃娃菜酸辣爽口,光看颜色就招人喜欢



金汤肥牛是一道让人着迷的开胃菜,自己在家做,只需一包金汤调料,就可以变换出不同食材的金汤菜,就比如今天这锅金汤牛肉娃娃菜,从品相到口感,一点儿不比金汤肥牛差,而且还因为食材好取而更加接地气儿。娃娃菜清鲜软糯,适合牙口不好的人,这点就比金针菇胜一筹;而且娃娃菜富含植物纤维,钙、铁、维生素C含量也不低。

传统的金汤肥牛的油脂不少,汤中常泛着厚厚一层油,吃着香但不利健康,换成脂肪含量极少的瘦牛肉,用蚝油和淀粉上个浆,口感香嫩,轻轻一嚼就化了。

家常做法不要拘泥一格,简单、方便、随手取材,像大白菜、豆腐丝、蟹味菇、猪肉片、牛蛙等都能做成金汤菜。酸汤肥牛的料包中含有海南黄灯笼辣椒酱,色泽金黄、酸辣爽口,喝一碗开胃,喝两碗暖身,秋风乍起的季节,吃它正合适。

---【开胃上瘾的金汤牛肉娃娃菜】---

【材料】蚝油牛肉片200克,娃娃菜1棵,酸汤肥牛调料1包,大蒜4瓣,香菜1棵,植物油10克,热水2碗

【制作】

1. 食材准备好:娃娃菜、香菜清洗干净;牛肉切薄片,放蚝油、淀粉抓捏上浆,酸汤肥牛调料包准备好;
2. 娃娃菜切大块;
3. 大蒜切碎,香菜切寸段;
4. 炒锅中倒少许油,将大蒜碎和少许干辣椒碎炒出香味;
5. 娃娃菜全部入锅,中小火煸炒2分钟变软;
6. 淋入适量酸汤肥牛调料汁,因为不能吃特别辣的,所以我只放了一半,剩下的一半用封口夹夹紧,放冰箱冷藏保存;
7. 翻炒均匀后倒2碗热水,盖上盖子,小火焖煮5分钟左右,使娃娃菜完全熟透并烂乎,娃娃菜久煮之后,不但口感软糯,而且能充分释放其甜味;
8. 将牛肉片一一夹入锅中,全部变色后关火,出锅装盆,撒上香菜段即可。

【小提示】

1. 娃娃菜也可换成大白菜、金针菇等耐煮的蔬菜;牛肉片也可换成肥牛、羊肉片、猪肉片、牛蛙等;
2. 调料包的实用用量及水量可根据菜量及个人口味进行调整。

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

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