

冬天女人多吃它,维C含量是蔬菜之冠,常食皮肤滋润气色好

冬天气候干燥,女人一定要多补充水分补充维生素C。爱美之心人皆有之,尤其是女性朋友,用化妆品还不如从内调养,其实,要真正的追求肌肤以及身体健康,我们更应该多吃一些绿色有机蔬菜和水果,多喝营养粥。有一种蔬菜这个冬天一定不要断,它就是青椒,维C含量是蔬菜中的冠军,常食有助于由内而外改善肌肤,面色红润气色好,让你越来越年轻。

青椒的做法很多,可凉拌、热炒、炆拌、包馅、腌渍等等。家常做法凉拌热炒和包馅更多一些,怎么做都好吃,脆嫩爽口,开胃下饭。今天给大家推荐一道青椒炒肉的最简单做法,别看是简单的家常菜,要想做出脆嫩好吃的青椒炒肉也是有窍门的,不用勾芡汁一样爽口入味,喜欢的朋友可以一起做起来吧。

冬天寒冷,一定要多吃富含维生素C的蔬菜,滋养肌肤,有助于恢复皮肤弹性。青椒当然是首选,我家从来不断,餐桌上的常青树,超级美味的家常菜,好吃易做,易储存,特别适合临时搭配上桌,特点是果实较大,一个青椒就能炒一盘,辣味较淡甚至根本不辣,果肉厚而脆嫩,营养价值高,不但维生素C含量丰富,而且青椒中还含有能促进维生素C吸收的维生素P,就算加热维生素

C也不会流失。低脂低卡粗纤维,具有促进消化,防止体内脂肪积存,加快新陈代谢的作用,是备受女性朋友青睐的美容瘦身之佳品。

接下来就一起看看具体做法吧!

【青椒炒肉】所需食材:青椒1个;猪瘦肉适量;色拉油适量;盐适量;生抽适量;蚝油适量;料酒适量;淀粉适量。

做法及步骤:

准备食材,猪瘦肉洗净切片,装入碗中,加入适量的料酒、生抽、淀粉、少许油,抓匀腌制10分钟左右。猪瘦肉富含蛋白质、脂肪、碳水化合物以及多种维生素,还含有钙、磷、铁钾、钠、锌等微量元素,有助于促进身体发育,具有补肾养血、滋阴润燥、补中益气、保护皮肤的功效。

青椒在淡盐水中浸泡10分钟以上,然后反复清洗干净,切大小适中的块备用。

今天我用的是多功能炒菜机做的青椒炒肉,爆炒功能,三分钟就能搞定一道菜,用这锅炒菜不用炆锅,直接把所有食材放进锅内,省事,而且无油烟。

然后直接倒入色拉油、生抽、蚝油,口重的加点盐,

盖上锅盖,选择爆炒功能,时间三分钟,启动电源。



多功能炒菜机自动完成,时间到,打开锅盖,颜色碧绿,口感特好,非常入味,简单好上手,适合厨房小白,无油烟更健康。没有炒菜机,若用炒锅来炒,记住关键步骤,一样好吃。锅中热油先滑入瘦肉翻炒,炒至变

色(可取出),加入青椒翻炒,记住关键点,需要淋入一点水,加入调味料,让青椒熟透,颜色更绿,口感更爽,不用芡汁也入味。

出锅装盘,看着很有食欲吧,记住女人冬天多吃点青椒补充维生素C。

小雪节气,老人说多吃它,5种做法样样补,一家老小安稳过寒冬

小雪是冬季的第2个节气,24节气中第20个节气,进入小雪,北方已经是冰封大地了,天气寒冷,气候干燥,每到这个季节,家里老人都会叮嘱要多吃羊肉,既能抵御风寒,又可滋补身体,还能预防干燥引起的各种不适。每个节气,都有属于它自己的传统食俗,小雪当然也不会例外。老传统,这一天有吃糍粑、腊肉、刨汤、羊肉的食俗,北方人家更多的是吃羊肉,老人说顺应节气,越吃越健康。俗话说“冬天进补,开春打虎”,小雪提醒人们要开始进补了,进补的作用是提高自身体的免疫功能,促进新陈代谢,健康过寒冬。按中医的说法,羊肉味甘而不腻,性温而不燥,具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效。羊肉的吃法很多,爆、炒、烤、烧、酱、涮等等,今天给大家推荐羊肉的5种做法,这样补身体倍棒,一家老小安稳过寒冬。

第一道:牛奶羊肉火锅

专家建议,冬天食用羊肉进补,可以和山药、枸杞等“混搭”,营养更丰富。这是一道营养型的羊肉火锅,特别适合寒冷的冬天补充能量,火锅底料有大枣、枸杞、牛奶、椰子油、冬瓜、胡萝卜,不用我说,想想这些食材搭配在一起多么有营养。特别适合老人孩子吃,清淡口味,奶香浓郁,椰味飘香,满屋子的香气,忍不住多吃点,而且蔬菜偏多,特别有食欲,牛奶与椰子的芳香,令人欲罢不能。

食材:羊肉卷500g;各种丸子200g;红薯

1个;生菜1棵;油菜心4个;冻豆腐半块;莲藕1节;冬瓜1块;胡萝卜半根;青椒半个;香菇、金针菇、洋葱各适量。

火锅底料:大枣6个;牛奶1盒;枸杞子、冬瓜、胡萝卜、香菇、椰子油、蒜、姜各适量。

调料:韭菜花、芝麻酱、盐、油腐乳各适量。

做法:涮火锅最省事,所有食材洗净切段切块切片即可开火涮。

电火锅先加入适量的水,下入大枣、枸杞、冬瓜、胡萝卜、蒜、姜,5档大火烧煮2~3分钟,然后降至3档,加入牛奶、1~2勺椰子油,煮开锅底就做好了。

把羊肉和蔬菜用牙签串起来,色彩斑斓,特别有食欲,加上奶白色的汤汁,真是欲罢不能的感觉。接下来就是准备好各种喜欢的食物涮起来吧,热乎乎地煮一锅,一家人围在一起其乐融融,这是羊肉最有营养的吃法,羊肉火锅,让你吃出奶味椰香,尤其适合老人和孩子,百吃不厌!蘸料按照自己喜欢的口味加入韭菜花、芝麻酱、盐、油腐乳等。

第二道:烩羊排

羊排最好吃的做法,烩上一锅,吃肉喝汤,暖心暖胃又大补,抵御寒冷非他莫属。做法简单,原汁原味,鲜香滑嫩,香而不腻,大口吃肉大口喝汤,冬季进补正当时。

食材:羊排1000g;葱1根;姜5片;红辣椒1个;白酒少许;八角、香叶、花椒粒、蒜、香菜、海鲜酱油各适量。

做法:羊排冷水浸泡半小时以上,泡出血水捞出,焯水捞出空净水分备用。葱姜洗净切段切片,锅中加入适量的水,加入各种调料和葱段姜片,少许白酒去膻,加入羊排,大火烧开,小火慢炖,约1小时左右,奶白色的汤是,加入盐,撒上香菜叶调味。出锅,蒜泥加入适量的盐、海鲜酱油调味,做蘸料,有肉有汤,味道极其的鲜美哦!

第三道:孜然羊肉

小朋友最爱的一道菜,羊里脊肉加点葱头,配上孜然等佐料,简单一炒,口感嫩滑,鲜香四溢。有养胃、益血、补肝、明目、增强抵抗力之功效,是冬季进补佳品。孜然具有理气开胃,驱风止痛的功效。

食材:羊里脊肉300g;葱头3个;蛋清1个;油、盐、姜、生抽、白芝麻、淀粉、料酒各适量。

做法:羊里脊肉洗净切薄片,葱头也叫毛葱,比洋葱味道更好,去皮洗净切片,姜切丝。羊肉加入一个蛋清、料酒、少量生抽和淀粉腌制10分钟,炒锅加入适量的油,爆香姜丝、葱片和五香粉,滑入腌制好的羊肉爆炒,加入孜然、芝麻、盐、少许生抽调味,出锅。

第四道:烤羊排

烤羊排是小朋友的最爱,冬天多给老人孩子吃羊肉,肉质细嫩,味道鲜美,含有丰富的营养,尤其是蛋白质的含量很高,可为人体提供充足的氨基酸来源,促进自身蛋白质的合成,增强免疫力。

食材:羊排:1000克;香辣烧烤酱1包;葱姜、花椒大料、香叶、肉桂、盐、蜂蜜各适量。

做法:羊排冷水浸泡出血水,锅中加入适量的水、葱姜、花椒大料、盐,羊排,大火烧开,小火慢慢将羊排煮熟,煮好的羊排捞出,控净水分,抹上香辣烧烤酱腌制半小时左右,烤盘铺上锡纸,四周叠起来,避免出汤,烤箱预热,上下火200度,中层烤20~30分钟,前10分钟用锡纸盖上羊排,然后打开,中间注意观察,可以再次涂抹香辣酱,最后涂抹蜂蜜烤10分钟出炉,外脆里嫩超级好吃。

第五道:羊肉炖酸菜

羊肉与酸菜是绝配,把羊腿焯熟了再炖酸菜,不一样的美味,羊肉软烂鲜香,酸菜解腻,汤汁浓郁,原汁原味,一口下去齿留香,令人回味,老人孩子都爱吃。

食材:羊腿1只;酸菜半棵;油、盐、花椒粒、八角、小茴香、香叶、葱姜、料酒、生抽各适量。

做法:羊腿冷水浸泡1~2小时,浸泡好的羊腿焯水放入压力锅中,加入适量的水、葱、姜、料酒及各种调料盖上锅盖大火烧开,中火压45分钟。出锅,焯熟的羊肉切成块或者撕成块,酸菜洗净切丝,攥掉水分,炒锅加入适量的油,爆香五香粉、葱、姜,加入酸菜翻炒,加入适量的羊汤,加入羊腿骨和羊肉大火烧开,中火炖5~10分钟左右,炖好的羊肉酸菜,不用收汁,可以喝汤,酸爽开胃,汤汁泡饭特香,加入盐、生抽调味,出锅。

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

扫码入稻寿司群

Gift Certificate

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠

10% off on purchases above \$100

6-101 **Great American Buffet**

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

新店隆重开业

1730 Carl D Silver Pkwy
Fredericksburg, VA 22401

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

8365 SUDLEY ROAD
MANASSAS, VA 20109
703-369-6791

周一至周四 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