

青椒和它是绝配,简单一炒比肉都香,一周吃两次,排毒去湿气

青椒是我们餐桌最常见的美味佳肴,口感爽脆,味道鲜美,百搭食材,怎么做都好吃,和它搭配,简单一炒,比肉都香,我家一周至少吃两次,每次一大盘,汤汁都不剩,老人孩子都爱吃,好吃又营养,还能排毒去湿气。

它就是杏鲍菇,给大家推荐一道简单又好吃的青椒炒杏鲍菇,别看是素炒,比肉都香。杏鲍菇是一种菌肉肥厚、质地脆嫩、营养丰富、味道鲜美的食用菌,有杏仁的香味,如鲍鱼的口感,和青椒是绝配,这两种食材都是很常见的蔬菜,价格不贵,营养价值高,尤其是青椒中含有辣椒素,这种物质食用后可促进脂肪的新陈代谢,减少脂肪在体内的堆积,而且经常食用青椒,有助于刺激胃液的分泌,促进肠胃消化,润肠通便,预防便秘,排出体内多余的油脂和毒素,对减肥有辅助作用。

而杏鲍菇属于低热量、低脂肪的食物,并且含有丰富的膳食纤维,食用后可加速新陈代谢,促消化排宿便,减少脂肪堆积,有助减肥,而且常吃杏鲍菇有助增强人体免疫力,软化血管,降低胆固醇,所以将青椒和杏鲍菇一起炒着吃,肠胃消化好了,毒素排出了,常食有助缓解由于消化不良引起的口臭,这道菜做法简单,美味又营养。

青椒炒杏鲍菇,非常简单的家常小炒,也是一道快手菜,看一遍就会,厨房小白也能零失败。超级喜欢里边的杏鲍菇,口感极

佳,比肉还香,家人都抢着吃,解腻下饭,最后连汤汁都不剩,泡饭吃当真是非常的美味。杏鲍菇属于珍惜食用菌之一,富含蛋白质,碳水化合物、维生素及各种微量元素,具有高蛋白,低脂肪的特点,好吃不长肉。无论凉拌还是热炒,或者红烧或者煲汤都极其鲜美,经常食用能提高人体免疫功能,对人时体具有抗癌、降血脂、润肠胃以及美容作用。

接下来就一起看看具体做法吧!

【青椒炒杏鲍菇】所需食材:青椒1个;杏鲍菇2根(小);胡萝卜半根;油适量;盐适量;五香粉适量;生抽适量;葱适量;

做法步骤:

买回来的杏鲍菇摘洗干净,切片,锅中加入适量的水,水开下入杏鲍菇焯水,然后捞出过冷水备用。

胡萝卜去皮洗净,斜切片,青椒在淡盐水中浸泡10分钟。然后反复清洗干净。

炒锅加入适量的油,爆香五香粉和葱花,加入胡萝卜片翻炒,炒至胡萝卜片变软。

加入青椒翻炒,翻炒至青椒变色。然后加入杏鲍菇翻炒,少许淋点水,让青椒口感更脆嫩,颜色更漂亮。

加入轻盐酱油或者生抽调味,口重的可以加点盐,冬日饮食尽量清淡哈!良好的饮食习惯,有助于身体健康。

出锅装盘。这色彩搭配看着就有食欲,口感爽脆,杏鲍菇像肉一样香,特别好吃。



冬天碰到它别手软,维C是苹果的60倍,女人常食充满活力不显老



天冷了,空气干燥皮肤也容易缺水,饮食调理宜多补充水分多喝汤羹,多吃富含维生素C的食物,维生素C对人体健康有很多好处,可以促进身体中铁、钙和叶酸的利用,从而转化成人体所需要的营养物质,它还是强力的抗氧化剂,是对抗自由基抗衰老的最好武器,常食富含维生素C的食物,能提升人体元气,美容养颜,最终达到增强人体免疫力的效果。

尽管富含维生素C的食物很多,进入冬季,有一种水果碰到千万别手软,维生素C的含量是苹果的60倍,我每次碰到都要买上几斤,无论是直接吃还是做成小零食都极其有营养,可惜很多人都不知道,这种水果就是冬枣,只有这个季节才有。具有健脾养胃,益血壮神、美容养颜的功效。

古人有“日食三枣、长生不老”的说法,新鲜的冬枣我们这边也才3元多一斤,不仅价格便宜,营养价值也很高。据营养学分析,冬枣的维生素C含量丰富,每百克的冬枣中大约含有200~350毫克的维生素C,远远超过苹果,是柑橘的6~10倍,有“百果之王”和“活维生素丸”的美誉,被称为“平民维C之王”。《中国居民膳食指南》中建议每天的维C摄入量是100毫克,也就是说,二两鲜枣就可以满足你一天的维C需求。

冬枣怎么吃呢!当然最简单的吃法就是洗干净直接吃,营养不流失。但是一次也不要吃

太多,会伤胃,而且冬枣存储的时间短,所以,我们还可以把它做成蜜枣、蜜饯、果脯和枣干来吃,做好了密封起来保存,能放一个冬天,随吃随取很方便。今天给大家分享一道最简单的做法,切片加工成枣干儿,既可以当茶喝,也可以当零食吃,大枣片泡茶更强,大枣片泡在水里微量元素非常容易被溶解,女人常食皮肤好,充满活力不显老。

接下来我们就一起看看具体做法吧!

【冬枣干】所需食材:冬枣1000g。

厨具:空气炸烤箱,真空保鲜机

做法及步骤:

买回来冬枣加点玉米淀粉或者面粉加水浸泡10分钟左右,然后反复清洗干净,这样可以最大限度地去掉水果表面杂质及农药残留物。

把冬枣切薄片,我是两面切片,中间有枣核部分用来煮粥了,所以都是完整的冬枣片。

空气炸烤箱取炸篮铺上一层锡纸,把切好的冬枣片码入炸篮。没有空气炸锅可以用烤箱或者干果机,也可以用炒锅来炒,当然一定要控制小火哈。

把炸篮送入烤箱中层,选择空气炸模式,设定温度180度,烤15~20分钟,中间拿出来翻动两次,注意观察,烤好为止。

烤好的冬枣片直接吃酥脆香甜,吃不完的可以把它装入密封袋里。

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

请扫码入稻寿司群

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

周一至周五 11 AM - 9 PM
周六 9 AM - 10 PM
周日 9 AM - 9 PM

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