

冬天喝红豆陈皮浓汤,好处多多,不积食上火,胃口好气色美

赤小豆在民间的养生地位颇高,有去湿等效果。除了药用价值外,把赤小豆做为日常美味也具有极好的食疗效果,比如用赤小豆焖饭、煮粥、蒸馒头、做羹汤,可谓细水长流见成效。

赤小豆和红小豆并不是一字的区别,前者形状似“腰子”,呈椭圆形,药食同源;后者形状更接近于圆形,颜色更鲜艳,只有食用价值;在价格上前者比后者要贵一些。所以在购买时要注意区别。

陈皮,即时间放得久的橘子皮,放得时间越久,颜色越深,效果越好。像平时炖肉时放两块,就能很好地理气,防止因食肉过多而积食、上火。日常饮食加几块陈皮,还有化痰的作用。

用破壁料理机将赤小豆、陈皮、黑糖打得细腻滑爽,一饮而尽,既可当热饮,又可当保健汤,货真价实,可比这水那羹的高价营养品强多了!

---【红豆陈皮汤】---

【材料】赤小豆1碗,黑糖2块,陈皮1块,干桂花1撮,凉水适量

【制作】

1. 赤小豆提前数小时泡发;
2. 黑糖2块,用散装的红糖也可;
3. 多年的陈皮1块,年头越久越好;
4. 1撮干桂花;
5. 赤小豆、黑糖、陈皮放入破壁料理机中,加入适量水;水量多少可调整,喜欢喝糊状的少加水,喜欢喝汤状的多加些水;

6. 用破壁料理机的“浓汤”程序轻松搞定,做好后倒入杯中,撒少许干桂花即可食用。

【小提示】

1. 几种食材的比例没有固定,爱吃甜的可以多放点黑糖或者红糖,不爱吃甜的可不放糖,也可在豆汤稍冷却后加适量蜂蜜调节风味;
2. 陈皮用年头越久的,食疗效果越好;干桂花不是必须放,放一些香气扑鼻,更促进食欲;
3. 没有加热破壁料理机,可用煮锅小火煮熟,带些颗粒状的口感也很好。



吃馒头会长肉? 那是你吃得不对,这馒头当主食低脂饱腹还清肠



馒头的确是淀粉类食物,很多人认为吃馒头会发胖,不敢吃馒头甚至不吃馒头,大海今天给大家推荐一道可以放心吃的馒头,换种面粉这样做,浓浓的麦香味,当主食低

脂饱腹不胖人还养胃。同时还能排出体内垃圾,达到健胃清肠减肥的效果。

其实,馒头不算是超高热量的食物,而且馒头是经过发酵的,相对来说营养价值更

高,更容易消化吸收,做主食吃是不会发胖的。当然,馒头也不属于低热量的减肥食物,100克馒头热量有221大卡左右,如果每次吃很多,超出了身体基础代谢热量,还是有风险的。

馒头是我们常吃的一种主食,馒头也有很多种类,现在的外边买的馒头大多都是用精细的面粉做成的,虽然很好吃,但它的确有长肉的风险。我们今天要做的馒头大可以放心吃了,因为我用的是全麦面粉,具有低热量、高纤维、麦香味浓的特点。松软香甜,连孩子都爱吃,不但补充微量元素,低脂饱腹还养胃,早餐和正餐都是不错的选择。

全麦面粉的营养价值高是众所周知的,所含营养素完美无缺,富含多种维生素、多种微量元素,矿物质、维生素、必需氨基酸等,是面粉中营养价值最高最全的一种面粉,有抗忧郁、防便秘的作用。所以常吃全麦馒头,不仅饱腹,也不会长胖,用来做减脂餐也是非常合适的。

全麦不仅能提供人的生存能量,还是理想的减脂食物。因其富含大量的纤维素,纤维能在消化系统内溶解又不易被肠胃吸收,但它能协助肠胃蠕动,加强肠胃吸收营养,同时排出体内垃圾,清理肠胃,达到减肥的

效果,所以纤维素是治疗困扰很多人的便秘和减肥的绝妙良方。

接下来就一起看看具体做法吧!

【全麦馒头】所需食材:全麦面粉300g;酵母3g。

做法及步骤:

准备食材,准备50g的温水,加入3g酵母,溶解后用来和面。

把酵母倒入温水中,溶解后倒入面粉中,再加入适量的水,搅拌至无干粉,然后揉成面团,盖上保鲜膜,温暖处发酵1小时左右。

发酵好的面团取出揉匀排气,然后松弛15分钟左右。

将面团揉成长条,均匀地分成4份,再将每个面团揉成馒头形状,揉至光滑。也可以切成方形,随自己喜欢的形状做吧。

码入蒸屉后,再饧发15分钟左右。蒸锅加入适量的水,放上蒸屉,大火烧开,蒸15分钟左右,视馒头大小而定。出锅装盘,胖胖的全麦馒头,看着就有食欲,放心吃吧,好吃不长肉还养胃。

馒头当主食低脂饱腹还清肠,不仅能提供人的生存能量,还是理想的减脂食物。

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