

中伏多吃醋, 过得更舒服! 推荐4款家常饭菜, 开胃解腻不上火

中伏到了之后, 明显感到天气更加炎热, 弄得人食欲下降, 看到什么都不香, 于是有人经常随便应付吃饭, 甚至饿一顿饱一顿, 若你也这样, 要及时调整, 否则会伤害身体。其实我们可以多改变一下烹饪方式, 以酸味为主, 促进胃液分泌, 增强食欲。

说到酸味, 自然离不开醋, 中伏多吃醋, 过得更舒服! 推荐4款“酸味”家常饭菜, 开胃解腻不上火。

快来看看这几款饭菜, 学会了常做着吃, 保准胃口好。

一、莲藕馅酸汤水饺

做法步骤:

莲藕擦成丝, 再剁碎待用。猪肉剁成肉末, 加姜蓉、葱花、盐、生抽、胡椒粉、老抽、鸡精、鸡蛋、莲藕碎, 朝着一个方向搅拌上劲。

然后倒入少许水搅拌, 再加适量香油混合, 馅料调好了, 接着包成饺子的形状。

大碗中放入辣椒面、熟白芝麻、蒜末、葱花, 烧热油倒进去, 再加盐、鸡精、陈醋、生抽、紫菜搅拌均匀。

锅内加水, 烧开后放入饺子煮熟, 接着盛一些汤出来倒进碗中。

再捞出饺子放进碗里, 最后撒点香菜碎, 这样莲藕馅酸汤水饺就做好了, 开胃解腻, 饺子吃完, 汤也喝掉, 太过瘾了。

二、糖醋藕丁

做法步骤:

莲藕去皮洗净, 切成小丁, 清洗两遍去掉淀粉, 控水待用。

碗中放入盐、白糖、生抽、香醋搅拌均匀, 根据自己的口味调整好。

锅内加少许油, 烧热后倒入藕丁翻炒, 炒一两分钟后倒入料汁, 继续翻炒, 炒到料汁裹在藕丁上。

盛出后撒点葱花或者熟白芝麻, 这样糖

醋藕丁就做好了, 酸甜可口, 非常开胃, 适合伏天吃。

三、酸辣汤

做法步骤:

准备几样食材, 分别有香菇、豆腐、鸡蛋、木耳、胡萝卜、火腿肠, 喜欢别的菜可以自行调整。

所有食材洗净准备好后, 将它们切成细丝。锅内加少许油, 烧热后放入葱花爆锅, 再倒入香菇翻炒, 炒软后加水。

放入其它所有食材, 煮开后放入盐、生抽、醋、胡椒粉, 喜欢吃辣的可以放点辣椒油。

然后淋入淀粉水, 煮到浓稠状态, 再淋入蛋液, 撒点葱花或者香菜末, 这道好喝的酸辣汤就做好了, 做法简单快捷, 不妨多做。

四、凉拌凉粉

做法步骤:

准备一个碗, 用它盛一碗豌豆淀粉倒进大碗中, 再用它盛一碗水倒进大碗, 搅拌到没疙瘩的状态待用。

然后给锅里倒入五碗水, 大火煮开, 沸腾后调小火, 再将淀粉水搅拌均匀, 缓缓倒进锅里, 一边倒一边搅拌。

全部倒完后继续不断搅动, 煮到颜色透明关火, 再搅拌到没动静, 倒进模具中。

放凉定型后就是凉粉了。空碗中放入蒜泥和凉白开搅拌均匀, 静置一段时间, 泡出蒜水。再给另一个空碗中放盐、生抽、香醋、五香粉、鸡精搅拌均匀, 最后将凉粉切成块, 倒入料汁、蒜水、香油、辣椒油, 再放花生碎或者黄瓜丝等食材, 混合均匀就可以食用了。

以上四款家常饭菜特别适合伏天吃, 酸爽开胃不油腻, 快做出来尝尝吧, 舒服地度过伏天。



高纤低脂, 好吃不胖, 自制燕麦小饼干满足你的零食愿望

怎么说呢? 想要瘦, 方法其实很简单, 就是管住嘴迈开腿, 只要做到这两样, 瘦下来便是时间的问题了。只是我们胖的原因, 也是因为管不住自己的嘴啊, 在减肥的过程中, 特别想吃零食怎么办? 总不能为了减肥, 而让自己毫无幸福感吧!

这确实是一个比较难以解决的问题, 不过这两天刷手机还是有一个收获的, 就是我发现了一下高纤维低脂的小零食, 不仅吃起来很美味, 做起来也是超级简单。如果真的嘴馋了, 不如给自己做一些这种小零食, 吃起来也没什么负罪感, 不是两全其美的事情吗?

那么今天, 给大家分享的这道小零食, 就是自制燕麦小饼干了, 丰富的口感, 加上高纤维低脂的食材, 想怎么吃就怎么吃, 吃到你开心为止哦!

这道美味所需要的食材也是非常简单的, 包括燕麦片、低筋面粉、红糖、盐、小苏打

粉、玉米油、熟黑芝麻、椰蓉、蓝莓干, 在准备一些热水就可以了。好啦, 准备好食材, 就挽起袖子, 开始制作美食吧!

第一步: 把准备好的食材拿出来, 每一种都单独放到一个小碗里面, 拿的时候好拿一些。然后拿出红糖, 在红糖里面加上一些热水, 用勺子搅拌均匀, 要让所有的红糖颗粒都融化哦, 然后加入少许的玉米油搅拌均匀;

第二步: 将低筋面粉和小苏打都过筛一下, 然后混合放入红糖水中, 再放入一点点盐。加入适量的盐可以烘托出糖的甜味, 而且吃起来不会那么腻, 所以建议不要去除此个步骤。将这些食材都粗略的搅拌一下, 不用太细心的搅拌, 只要看起来都混合在一起了就可以。随后将燕麦放进去, 芝麻也放进去, 还有果干和椰蓉, 都可以放进去, 用勺子使劲儿搅拌一下, 使其均匀;

第三步: 用手将这些食材搓成小球。如

果不想让手上沾太多的食物显得黏腻, 可以拿出一个一次性的手套套在手上, 做完之后直接丢弃或者清洗之后晾干, 不会让双手太黏, 是非常不错的办法哦;

第四步: 拿出一个烤盘, 在烤盘底部放上吸油纸, 防止食物黏在烤盘上, 然后将小球放进去, 每一个要留下比较大的空隙, 随后用手将小球压扁, 变成一个一个的圆形小圆饼就可以了;

第五步: 在放小饼干的时候可以打开烤箱预热, 上下火调成150度就可以, 预热五分钟。之后将放有小饼干的烤盘放到烤箱的中间, 时间设置成25分钟。等烤箱叮声一响, 美味的燕麦小饼干就做好了!

当然, 也会有朋友表示, 饼干当中还是有红糖和面粉, 碳水化合物和热量同样的有的啊。确实, 我们制作小饼干的时候, 无法避开这两种食材, 只是我们尽量将面粉替换成为了更加高纤维一些的燕麦, 所以在整体



的热量上, 还是要比普通的小饼干低很多的。

而这样的制作办法, 也是能够在保证口感的问题上, 使得热量尽量减少, 当然, 每次也不要吃太多, 稍微解馋一下就可以了, 然后再去做一套运动。

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各類壽司拼盤
海鮮烏冬面
日式鷄套餐
鰻魚飯套餐
牛肉刀削麵
生魚片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡、冷(熱)飲
地址: 15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻壽司 Inari Sushi

每晩 6:30 後 **特價**
營業時間: 9:30am - 8:30 pm

電話: 301-315-8818

Gift Certificate
凡購買禮品卷\$100以上有10%優惠
10% off on purchases above \$100

6-100 **鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理**
欢迎光临

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心, 5分钟车程

貴妃雞
北京鴨
XO 生蠔蚌
香脆魚片
金沙龍蝦
特色黑椒牛柳
金條魚球

蓮花園 Lotus Garden

電話: 703-255-9888
傳真: 703-255-5188
地址: 224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面
陝西刀削面美味正宗