

春节多油腻,这凉拌菜要常吃,是肠道的“清洁工”,不懂吃真亏了



时间飞逝,猪年马上就要过去,转眼间除夕就要到了,很多家庭的年夜饭都开始准备起来了。春节的年夜饭是必须的,不但要好吃,还要寓意好,而这道新年福袋绝对算

是新年饭桌上的常客。福袋做法有很多种,馅料也是五花八门,我家通常会拿白菜来做外皮,白菜寓意“百财”,大白菜化身福袋,将颜色鲜艳、营养丰富的各类食材包裹在内,

系上一根绿茵茵的小葱,造型别致讨喜,翠生生的很漂亮,而且吃起来不太油腻,特别适合团圆美满的除夕年夜饭餐桌。愿大家2020,好运福气财源滚滚来!

福袋起源已久,古代是皇宫贵族随身携带的挂饰,里面放置贵重玉印或避邪宝石等神圣之物,用于趋吉避凶,官运亨通。于是乎博大精深的中华美食便有了福袋这一寓意吉祥富足、招财进宝、代代有福的美食。新年之际自己做几个福袋,样子好看,寓意也好,把所有美好的愿望包在里面,讨个好彩头,增添喜庆又有年味的气息。

年夜饭——新年福袋

【材料】:猪腿肉 200克,香菇 8朵,木耳 10克,大白菜 适量,香葱 适量,生抽 3汤匙,盐 半茶匙,蚝油 1汤匙,胡椒粉 少许

【做法】:把干香菇和木耳都泡发,然后把香菇蒂剪掉,将泡发的木耳搓洗干净,干香菇和木耳都切碎备用;

2、将大白菜的叶子掰下来洗干净,然后把白菜帮切下来,白菜帮切碎,然后放入半茶匙盐腌一会儿,让它出水,出水后把水挤干;

3、把剁碎的猪肉、白菜碎、干香菇和木耳装进大碗里,放入 2 汤匙生抽、1 汤匙蚝

油,少许胡椒粉,磨一点姜蓉进去;

4、用筷子顺时针搅拌,直到馅料不松散,有粘稠感为止;

5、锅内烧开水,将菜叶放进去,菜叶变软后就捞起,沥干水备用,将香葱也放入热水里过一下水,变软即可拿出,这样处理过等下绑的时候才不容易断;

6、把适量的馅料放在菜叶中央,然后包起来,像一个小袋子一样;

7、扯一根香葱把菜叶收口处绑好,缠一圈或者两圈,绑一个结就好;

8、锅内放入适量清水,把做好的小福袋放入蒸锅里,大火蒸 20 分钟;

9、把盘子里蒸出的水倒入小锅里,再加入半碗水,淋入 1 汤匙生抽煮开,倒入 2 汤匙的淀粉水勾薄芡,最后淋在福袋上面即可;

只需一点点创意、勤劳、耐心和时间,好看又好吃的福袋就做好啦,最后祝大家新年快乐! 代代有福!

【小提示】:

1、白菜叶子尽量选用大小差不多的,免得做好的福袋大小悬殊太多。

2、系绳用的蔬菜可以用小葱,可以用韭菜或芹菜,大家根据自己的方便来选择就好。

减肥中,主食怎么吃才不会胖?

减肥中的朋友都很关心主食怎么吃的问题,不过这里必须告诉大家,减肥也不仅仅和主食有关,想减肥的话控制每日摄入的总热量才是关键,如果仅仅主食吃得科学,肉菜、蛋奶等食物肆无忌惮的话,可能减肥也是失败告终。回到问题,我们怎么吃主食才能更好地辅助减肥呢?

选择饱腹感更好的主食

我们日常吃的最多的主食估计是白米饭、白馒头、白面条等面食,不过其实这些食物我们可以定义为“细粮”,也就是出厂前加工程序较高,处理精细的食物,精细的处理有利有弊,比如可以除掉更多砂石杂质,不过又会损失更多谷物类的麦麸成分,麦麸中富含膳食纤维,膳食纤维无法直接被消化吸收,能够拖延食物消化速度,因此有延长胃排空时间的效果。不过细粮由于膳食纤维含量低,很容易被消化吸收,淀粉更易转化为葡萄糖进入血液,餐后血糖上升快,而且胃排空快,饱腹感较差。

所以,我们可以选择和细粮相对的“粗粮”来代替细粮,或者可以“粗细搭配”,这样一来不仅口感好,而且也有益增强饱腹感。比如,我们可以把白米饭做成粗粮饭、杂粮饭,平时的白馒头也可以多选择粗粮馒头,黑米馒头等,面条可选荞麦面,或者多增加蔬菜搭配,以提高饱腹感,同时还有助稳定

餐后血糖。

薯类食物是代替细粮的不错选择,薯类食物既富含膳食纤维,而且还含有不少淀粉,能够满足能量所需,例如土豆、山药、紫薯,都是不错的选择。饱腹感强我们能够更好地抑制食欲,有助避免额外零食的摄入,减少摄入能量超标的几率。

控制主食的摄入量

虽然我们可以选择粗粮结合细粮的主食吃法,不过主食的摄入量还是应当控制。主食主要为我们提供葡萄糖能量,摄入过多也造成糖分摄入过多,过多的糖分会先转化为糖原,糖原在我们缺乏能量的时候再次转化为葡萄糖供能,不过如果我们血液中的葡萄糖一直处于充裕状态,糖原得不到利用,最终会转化为脂肪,同样不利于减肥。

膳食指南推荐每日主食摄入量 250~400g(生重),其中薯类食物占 50~100g,粗粮,全谷物类食物占 50~150g,所以,我们最好是粗细搭配,控量食用。平均到每一餐我们推荐吃 1~2 小捧(生重)谷物,一个拳头大小的薯类。

注意主食的烹饪方式

主食的烹饪方式选择蒸、煮最好,特别是薯类食物千万别选择油炸、烧烤,这样增多油脂摄入量,还可能破坏本来的营养价值。米饭也最好少吃油多的炒饭。



“额外主食”的摄入需要注意

但凡可以提供碳水化合物的食物,我们都可以作为主食,所以其实很多间点零食它们也算作主食,但我们往往会忽略它们,例如面包、蛋糕、饼干、薯片、坚果等食物,这些

食物是典型的营养价值低,油脂高或含糖高的主食类食物,更容易让我们发胖,但往往我们不会把它们算作主食内,如果两餐之间解馋吃了不少,可适当减少三餐中主食的摄入量,但千万不要一口都不吃。

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 松椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

店长首推!

南京饭店祝新老顾客春节快乐,万事如意,恭喜发财!

COUPON
10% off
仅限堂吃
截止3/31/2019
*优惠不可叠加使用

南京饭店
NANJING BISTRO

大华府首家淮扬特色餐厅

电话: 703-385-8686 703-352-8686
地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA22032

GREAT AMERICAN BUFFET

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

6-101 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

5902 RICHMOND HWY
ALEXANDRIA, VA 22303
703-329-1555

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

周一至周五 11AM - 9PM
周五 11AM - 10PM
周六 9AM - 10PM 节假日照常营业
周日 9AM - 9PM (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

1780 Carl D Silver Pkwy
Fredericksburg, VA 22401
703-369-6791

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