

过年油腻的吃多了,试试这8种食物,刮油解腻,怎么吃都不怕胖



过年期间,总是免不了大鱼大肉,油腻吃多了容易发胖。如何避免“每逢佳节胖三斤”呢?今天,小编就给大家推荐8种能够去油腻的食物,开胃助消化,怎么吃都不怕胖。

第一种食物:红薯

红薯中所含的纤维质松软、易消化,可促进肠胃蠕动,从而助于排便。

芝麻红薯脆条

【材料】:红薯 150克、低筋面粉 150克、黄油 90克、糖粉 40克、盐 2克、蛋黄 1个、黑芝麻适量、白芝麻适量

【做法】:

- 1、红薯切块蒸熟,用叉子捣成泥状,放凉备用;
- 2、大碗内放入低筋面粉和软化了的黄油,搅拌均匀;
- 3、倒入红薯泥和糖粉,揉成面团,用保鲜膜盖着,静置约15分钟备用;
- 4、面团放入保鲜袋中(这样擀起来不会粘黏),擀成约5mm厚的长方形薄片,;
- 5、撕掉保鲜膜上层,表面刷上一层蛋黄液,均匀的撒上黑白芝麻,切成长条状;
- 6、烤盘上铺上油纸,把红薯条移到烤盘上,烤箱预热170度,上下火烤20分钟左右,烤好后不要立刻打开烤箱,在烤箱内放置15分钟左右才取出来。

第二种食物:山药

山药中含有淀粉糖化酶、淀粉酶等多种消化酶,有促进消化的作用,而且含有丰富的膳食纤维,减肥期间食用山药,能够减少身体中热量的摄入,帮助肠道蠕动,还能减少皮下脂肪的堆积,可以帮助人们减肥。

山药蒸肉饼

【材料】:山药 300克,猪肉 100克,鸡蛋 1个,香葱 适量,胡椒粉 少许,料酒 半汤匙,淀粉 1茶匙,生抽 2汤匙

【做法】:

- 1、先将猪肉剁碎,放入胡椒粉、料酒和半茶匙盐、淀粉拌匀,放置在一旁备用;
- 2、戴上厨房手套,把山药清洗干净切片。山药的黏液弄到手上会很痒,要小心;
- 3、把山药片绕着圆圈摆好在盘子里;
- 4、将碎肉放在山药片旁边,中间挖一个

洞,然后敲入一颗鸡蛋,肉末一定要摆好,否则鸡蛋容易漏到肉上,蒸出来就没有那么好看了;

5、水烧开后放入蒸锅,大火蒸15分钟左右;

6、最后用2汤匙生抽和半碗热水调开,淋在蒸好的肉饼上,撒上葱花即可。

第三种食物:莲藕

莲藕的膳食纤维是米饭的4倍,能促进肠胃蠕动预防便秘,还能加速胆固醇代谢,增加饱足感。

糖醋莲藕

【材料】:胡萝卜 1根、莲藕 1大节、蒜 3瓣、姜 2片、酱油 2勺、白糖 3勺、白醋 3勺、番茄酱 3勺、淀粉 2勺

【做法】:

1、胡萝卜去皮切小块,莲藕去皮切块,水开后入藕丁和胡萝卜焯水5分钟,捞出沥干水份;

2、调糖醋汁:2勺生抽、3勺醋、三平勺糖、3勺番茄酱,搅拌均匀;

3、锅里放入适量油,烧开后爆香姜蒜蓉,然后放入胡萝卜块和莲藕块翻炒;

4、藕丁炒变色时加入糖醋汁,翻炒均匀上色后转中小火,让胡萝卜和莲藕吸收糖醋汁;

5、用2勺淀粉加半碗水调成淀粉水,倒入锅里翻炒收汁;

6、最后关火前撒上葱花即可。

第四种食物:银耳

银耳富含膳食纤维,可加强胃肠蠕动、减少脂肪吸收。吃完大鱼大肉,喝一碗滋润的银耳羹,可以将肠胃中的油腻感一扫而光。

雪梨红枣银耳羹

【材料】:梨子 1个、银耳 1朵、红枣 10颗、冰糖 适量、枸杞 少许

【做法】:

1、用温水分开泡发银耳和红枣,泡20分钟左右;

2、红枣切开去核,银耳去掉黄色的根部并掰成一小块一小块,撕小块有助于出胶

3、将银耳入锅,加适量清水,盖好锅盖,大火煮开后小火炖1个小时;

4、雪梨去皮后切块,和红枣一起放进锅里继续煲40分钟;

5、最后10分钟放入冰糖和枸杞待融化即可。

第五种食物:黑木耳

黑木耳中的植物胶质有较强的吸附力,可将残留在人体消化系统内的杂质排出体外,起到清胃涤肠的作用。

黄瓜拌木耳

【材料】:黄瓜 1根、干木耳 15克、小米椒 2个、蒜 3瓣、香菜 2颗、生抽 2汤匙、蚝油 1汤匙、香醋 2汤匙、白糖 1茶匙、香油 半汤匙

【做法】:

1、干木耳用清水洗去浮尘,用清水泡发,泡发至木耳变柔软;

2、木耳泡开后在锅中用热水煮一分钟,捞出,再用凉水冰一下,口感会更好;

3、用刀背拍扁黄瓜后切斜段;

4、木耳和黄瓜放入大碗里;

5、放入小米椒、蒜末和香菜末,淋入香油、生抽、蚝油、香醋和白糖;

6、最后撒上芝麻,搅拌均匀后放置20分钟左右让其入味即可。

第六种食物:海带

海带可以减肥健美,海带几乎不含脂肪而含大量纤维素、褐藻胶物质及多种微量元素。褐藻胶因含水率高,在肠内能形成凝胶状物质,有助于排除垃圾物质。

凉拌海带丝

【材料】:海带丝 250克、胡萝卜 1根、蒜 4瓣、剁椒或辣椒酱 2汤匙、熟芝麻 适量、白糖 半汤匙、盐 1茶匙、生抽 2汤匙、香醋 2汤匙

【做法】:

1、海带切成丝或者去市场直接买切好的海带丝。锅中放水,待水开后,下海带焯3分钟,捞出放入凉水中;

2、胡萝卜去皮后,先切成薄片再切丝,锅内烧开水,放入胡萝卜丝焯水30秒后捞起放碗里;

3、放入海带丝,煮约五六分钟后捞起放碗里,这个可以根据个人口感;

4、把蒜蓉和白芝麻放入碗里,烧热3汤匙热油,淋入碗里搅拌一下;

5、再倒入生抽、香醋、白糖、盐搅拌均匀;

6、把调好的酱汁淋在海带上面,倒入泡椒;

7、所有材料拌匀,装盘即可。

第七种食物:玉米

玉米在世界上被称为“黄金作物”,这是因为它较高的营养价值。它含有的维生素A和E及谷氨酸,这些成分可以促进人体细胞分裂,延缓衰老,减少皱纹,而且,玉米的热量非常低,女人平时多吃,或助你改善肤质,瘦出“小蛮腰”。

玉米煎饼

【材料】:玉米 2根、糯米粉 1碗、鸡蛋 1个、黑芝麻 适量、白糖 2汤匙

【做法】:

1、将玉米粒用刀切下来,不用加水,放入搅拌机中打成碎糊状;

2、玉米浆倒入大碗中,放入白糖,倒入糯米粉,再打入一个鸡蛋;

3、向一个方向搅拌,直到玉米糊成黏稠状,面糊不要太稀,太稀就煎不成小饼,只能煎大饼了;

4、不粘锅放少许油,油热后,用勺子将准备好的面糊舀入锅中,放入一大勺面糊,撒上香香的芝麻;

5、小火一面煎黄,再煎另一面,翻面炸至金黄就可以出锅啦。

第八种食物:薏米

薏米可促进体内血液循环、水分代谢,发挥利尿消肿的效果,有助于改善水肿型肥胖。

薏米祛湿粥

【材料】:赤小豆 20克、薏米 20克、红米 适量(可以多些)、莲子 1把、白扁豆 15克、冰糖 适量

【做法】:

1、所有豆类和米类都用水提前泡2个小时;

2、将以上所有食材放入电饭煲(汤锅啥的都OK),多加点水开煮!我用的电饭煲煮粥是90分钟;

3、按个人喜好添加冰糖待融化即可。

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

请扫码入稻寿司群

每晚6:30後 **特價**

营业时间:9:30am -8:30 pm

电话:301-315-8818

稻寿司祝新老顾客春节快乐!
 购买本寿司店礼品卷\$50以上
 可享**10%折扣优惠**
 新春节日期间,欢迎预定寿司拼盘

6-100 **鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理**

欢迎旅行团光临

特色菜系:本店靠近泰森角购物中心,5分钟车程

贵妃鸡
 北京鸭
 XO生蝴蝶
 香脆鱼片
 金沙龙虾
 特色黑椒牛柳
 金条鱼球

莲花园

Lotus Garden

电话:703-255-9888
 传真:703-255-5188

地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面
 陕西刀削面美味正宗