

适合女人吃的菜, 补充能量不长胖, 晚上照着吃, 体重悄悄的就轻了



过去一段时间, 因为疫情, 我们每天都要测量体温, 而现我们每天测量的却是体重, 很多人属于易胖体质, 在这个长假当中肉长得非常快, 一不小心就胖了十多斤, 眼下春暖花开, 气温升高, 打开衣柜, 翻出去年的衣服, 发现已经完全穿不上了。心里那个痛苦呀, 怎么办呢? 从现在开始, 赶紧行动起来, 减脂餐吃起来。

今天给大家带来一道适合女人晚餐吃的菜, 低脂低热量, 高蛋白, 既能补充能量不长肉, 又能解馋填饱肚子, 晚上照着吃, 身体狠狠瘦, 对于我们女人来说, 身材就是我们最好的衣服, 而我们自己是这件衣服唯一的裁缝, 好不好看, 全由我们自己说了算, 学会正确的吃法, 不用挨饿也能瘦。

【西兰花虾仁汤】

食材: 西兰花, 虾仁, 胡椒粉, 料酒, 生姜, 蒜末, 生抽, 淀粉, 食盐, 食用油,

做法:

1、西兰花掰成小朵, 加盐和淀粉浸泡15分钟, 再用流动的水反复冲洗两到三次, 把水分控干待用。

2、去壳冰冻虾仁解冻之后, 用清水冲洗干净, 加一勺料酒, 一勺胡椒粉抓匀腌10分钟, 去除腥味。

3、锅中加水烧开, 滴两滴食用油, 倒入西兰花焯水, 再次煮至水沸腾之后, 把西兰花捞出来过冷水, 把水分沥干待用。

4、锅中淋入少量的食用油, 两个鸡蛋打散之后倒入锅中, 煎至底部成型之后, 用筷子划散成小块, 出锅待用。

5、锅中再次淋入食用油, 先煸香生姜蒜末, 再倒入虾仁, 旺火快速的翻炒至上色。

6、倒入西兰菜, 鸡蛋翻炒均匀, 加入一大杯的水, 没过食材即可。

7、盖上盖子, 大火煮5分钟。我用的是现在韩国很火爆的HAPPYCALL 石墨焗炒锅。少油少油烟, 是我近几年来用过的最好用的不粘锅, 用过的人评价都很高。

8、开盖之后, 加一勺盐, 再来一丢丢的生抽调味, 一锅高蛋白高营养, 又鲜美的西兰花虾仁汤就做好啦, 春季晚饭这样吃, 补充能量不长肉, 体重悄悄的就轻了。

【小厨的秘诀】

1、西兰花比较难清洗, 一定要先加盐水和淀粉浸泡之后再冲洗, 直接用清水洗等于没洗。2、去壳冰冻虾仁也可以换成新鲜的虾仁。就是处理起来麻烦一些。

春天, 孩子就馋这道菜, 酸甜可口, 开胃下饭, 在家做好吃又卫生!

在传统美食中, 最讲究的是酸辣香甜的口感交融, 做到口感搭配适中才是最棒的。而在很多美食当中, 甜味也是一种特别重要的味道。比如一些传统的东坡肉、糖醋里脊都会放点糖, 味道会显得非常好。其实是西红柿炒鸡蛋用一点点糖来点缀一下, 口感也会好上很多哟!

类似的例子还有很多, 今天我们做了一款酸甜可口的美食, 吃上一口, 好吃又过瘾! 它就是菠萝咕嚕肉。虽然不用放糖, 但会让你真正感受到一口酸甜, 一口软嫩的极致口感。而且每吃一口都给你不一样的口感享受! 春天, 孩子就馋这道菜, 酸甜可口, 开胃下饭, 在家做好吃又卫生!

真是开胃又解馋了, 尤其是对孩子来说, 这味道实在太棒了, 吃

多少都会有意犹未尽的感觉, 而且吃一口就馋的不行哦。下饭更解馋的特色美食, 酸甜开胃颜值高, 一吃就上瘾, 太美味了! 今天我们就跟我一起感受一下! 肯定会给你不一样的惊喜。

【菠萝咕嚕肉】

制作配料: 梅花肉 500克 菠萝 1/4个 青椒 1个 鸡蛋 1个 淀粉 1勺 面粉 1勺 蚝油 1勺 生抽 2勺 料酒 1勺 胡椒粉 2克 酱汁: 番茄酱 4勺 白糖 2勺 淀粉 1勺 白醋 2勺 清水 6大勺

制作方法:

1、准备梅花肉 1块, 清水浸泡清洗干净后, 切成 2-3 厘米的小块;

2、加入鸡蛋 1个 淀粉 1勺 面粉 1勺 蚝油 1勺 生抽 2勺 料酒 1勺 胡椒粉 2克, 搅拌均匀, 密封冰箱腌

渍 1小时;

3、青椒切成小块备用, 菠萝或是凤梨切成小块备用;

4、锅中多加一点植物油, 油温 5成热的时候, 放入肉块炸制, 大约炸 5分钟左右, 表面微黄色, 捞出, 油温升高至 7成热, 再把肉块放进去复炸 30秒捞出即可;

5、最后炸好的就是这个样子;

6、碗中加入番茄酱 4勺 白糖 2勺 淀粉 1勺 白醋 2勺 清水 6大勺 调成糖醋汁;

7、锅中点植物油, 油热后放入青椒翻炒出香味, 盛出备用;

8、另起锅加入几滴植物油, 倒入糖醋汁炒至汤汁变黏稠;

9、再把所有的材料倒进去翻炒均匀即可, 均匀裹上糖醋汁出锅即可;

10、我们的菠萝咕嚕肉就做好



啦。颜值超高, 看着就特别有食欲。而且一口香甜一口软嫩, 越吃越过瘾, 特别下饭哟。最重要的是这款美食非常适合孩子的口感, 每

次做一盘, 就是孩子最快乐时光。现在是菠萝上市的季节, 千万不要错过菠萝这个好吃的做法。

鸡翅和它配一脸, 很多人竟然还没发现

鸡翅这种好做又好吃的居家肉菜, 想必大家平日里做得多了, 什么可乐鸡翅、奥尔良鸡翅、蒜香鸡翅等, 风味不同, 却都有好味道。

不过今天想安利一款用来不太常见用来搭鸡翅的好佐料——腐乳。

乍一听腐乳可能会下意识想到它特殊的味道, 但腐乳搭配着入菜并不少见, 大到有名的腐乳肉, 小到家常腐乳菜花、腐乳空心菜, 随便一道拿出来, 就是下饭的绝佳好菜。

而加了腐乳的鸡翅, 相比常见做法更多了一些独特风味。

小火炖煮中, 腐乳腴嫩的脂质感和发酵



后的酒香渗入到酥烂鸡翅的每寸肌理, 再捡几块年糕作陪, 整道菜红亮油香、软糯十足, 配一碗白米饭, 就算是极高的家常菜配置了。

另附一个腐乳传统吃法, 绝对惊为天

人: 「夹一块腐乳, 淋上一勺麻油、撒上白砂糖, 即可食用」- 田野厨娘 yimi

油腐乳鸡翅炒年糕

年糕 100-150克 鸡翅 6-8个

油腐乳 一块 料酒 一勺 (约5克)

生抽 一勺 (约5克) 盐 1-2克 葱花 一把

1 | 准备食材, 鸡翅解冻、年糕切片。

2 | 解冻鸡翅洗净, 如图用刀斜着划两

下, 用厨房纸吸去多余水分 (沥干也行)。

3 | 鸡翅 加料酒、生抽、盐腌制 15分钟以上, 油腐乳一块用勺子压碎。

4 | 锅里不放油, 直接放入鸡翅煎至两面金黄色, 盛出。

5 | 锅里加入适量清水, 煮沸后加入碾碎的油腐乳。

6 | 加入年糕一起煮, 煮至年糕飘起。

7 | 加入鸡翅一起煮, 调味 (由于油腐乳本身就有味道, 这个时候可以按自己口味调节咸淡)。

8 | 煮至汤汁浓稠收干关火。

9 | 洒一把葱花。

10 | 装盘洒白芝麻即可。



CHINA GARDEN RESTAURANT

11333 Woodglenn Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务, 港式点心, 任君选择
全天候免费提供停车位 (汉宫正门斜对面停车场)

**大华府地区
最富丽堂皇的大酒楼**

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定
6-122

yanzinoodle.com

燕子螺蛳粉

柳州

华府首家正宗柳州螺蛳粉店

万里寻家之味, 燕子翩然提来

电话: 301-777-8888

***本店另有广西其他风味特色小吃, 燕子私房菜供君选择

OPEN HOURS:
10:00am-8:00pm
全年无休

6-121

New York Mart MD (中国城超市内) 15108 Frederick Rd Rockville MD 20850