

# 被减肥界“拒之门外”的4种主食,卡路里高,女生全部都爱吃!

**炒粉**  
女生都爱吃炒粉,吃过炒粉的人都知道,这种主食必须用食用油炒制,味道才会非常的香,所以里面的脂肪含量也会变高,尤其是有些人为了增加口感,食用油更是加的非常多,减肥的人是绝对不会吃这种卡路里高的食物的。

**土豆**  
土豆是我们生活中常吃的一种主食,大家都知道它里面的淀粉含量很高,很多减肥的女生还总以为它可以当做减肥食物来吃,其实土豆若是清蒸的话还好,如果做成干锅土豆的话,热量会非常高,减肥的人一定要把它拒之门外。

**威化饼**  
威化饼干是以小米粉、淀粉为主要原料制作而成的,它比精白面粉营养稍高,里面的奶油脂肪含量十分高,所以卡路里也是相当高的,多吃也不会有很大的饱腹感,女生基本都爱吃这种食物,但是减肥的话一定要避免。

**泡面**  
很多人以为泡面不会发胖,但其实它的面饼一般都是油炸出来的,面饼经过这样处理之后,里边也没有什么营养,而且含有的卡路里也是特别的高,为了保持神祠啊,最好还是少吃这种食物吧。

## 谷雨养生,祛湿排毒是关键! 喝谷雨茶时加上它,平安度过春夏换季

不知不觉春季已经进入尾声,谷雨是春季最后一个节气,谷雨节气的到来意味着雨量增多,空气中的湿气加重。在传统医学中我们讲究顺应自然节气的变化,针对气候特点进行调养。

中医认为,湿热之邪容易侵袭人体,使人体抵抗力下降,造成胃口不佳、身体疲惫不舒服、精神不济、关节肌肉僵硬酸痛等症状,尤其对于风湿性关节炎患者伤害更大。

想要预防这些症状,从中医角度来说,应该注意利尿祛湿,这时候喝一些茶来保健养生是比较好的。今天就跟大家介绍几种利尿祛湿的谷雨茶。

谷雨茶就是谷雨时节采制的春茶,又叫二春茶。谷雨时节温度适中,雨量丰沛,茶树芽叶肥硕,色泽翠绿,叶质柔软,富含多种维生素和氨基酸,使春茶滋味鲜活,香气怡人。

传说谷雨这天的茶喝了有清火,辟邪,明目的功效,所以南方有谷雨摘茶习俗,谷雨这天不管是什么天气,人们都会去茶山摘一些新茶回来喝,加一些药材一

起泡可以很好地增强食疗功效。

**芡实薏米茶**

薏仁有健脾、祛湿、淡斑的功效;芡实可益肾固精,补脾止泻,将芡实、薏米仁加上适量的绿茶放在一起煮,每天早晚各喝一杯,不仅祛湿还能健脾,在春季人体湿气逐渐积累的时候尤其适合喝一些。

**陈皮白术茶**

陈皮味苦、辛、性温,具有理气健脾,燥湿化痰的效果。做药用时可缓解胸脘胀满,食少吐泻,咳嗽痰多。

白术味苦、性温,有健脾益气,燥湿利水,止汗,安胎的功效。把陈皮和茯苓清洗干净,加入谷雨茶和适量的热水,冲泡五分钟就可以喝了,平时工作间隙喝一些,可以起到化痰瘦身,健脾利湿的效果。

最后还要提醒大家,喝茶要注意适量,不要贪多、贪浓。正常人每天喝4到5杯就可以了,喜欢浓茶的朋友也要少喝一些,每天最多喝1到2杯中浓茶。饮茶过多的话,会增加心、肾负担,而且浓茶会使大脑过分兴奋,心跳加快,导致尿频、失眠等不舒服的症状。



## 美食严选:海米炒三鲜,奶香玉米粒,豆腐香菇猪肝汤,孜然炒藕片



让做饭更具幸福感,让不会做饭的人人会做,让会做饭的人更会做,和最重要的人一起做。

吃饭是一种幸福,品味是一种情趣,而透明墨香感受文字中的麻辣咸甜,更是一种快乐。能吃者得到一份暖胃的享受;会吃者找到一份心的平静。

于吃,中国人有太多的话要说。追溯到遥远的从前,我们就听说过「民以食为天」。再到现在,「舌尖上的中国」家喻户晓。我们寄托在美食上的不仅仅是味蕾的享受,有时候更多的反而是味道带来的记忆。而美食本身,也携带着最质朴最强大的治愈效果。

不论是身处异乡孤独流浪的游子,还是被紧张急促生活节奏追赶的白领,亦或是因为恋情受挫内心苦痛的小女生,好像只需要一份热腾腾的美食,瞬间就带来了寒风冷雨中一股窝心的暖流。

三餐茶饭,四季衣裳。共同造就了一个叫家的地方,人因食物而聚,人不散,家就在,烟火人间,风味常存。接下来,我就给大家分享一些家常菜的做

法,让家更有味道!

**海米炒三鲜**

材料:韭菜苔、水发海米、水发银耳、鸡蛋、盐、鸡粉、胡椒粉、黄酒、烹调用油。

做法:1.先把鸡蛋打散,用热油把鸡蛋炒熟盛出备用。

2.锅中留底油下入海米煸炒。

3.把海米炒香后下入银耳煸炒,当银耳完全受热后下入韭菜苔煸炒均匀。

4.然后烹入少许黄酒,再往锅中烹入少许清水翻炒。

5.炒匀后倒入事先炒熟的鸡蛋。

6.用盐、胡椒粉和鸡粉调味。

7.然后用旺火再次翻炒均匀便可出锅码盘。

**奶香玉米粒**

食材:冻玉米粒、白糖、牛奶、盐、食用油

做法:

1、锅内倒入玉米粒,牛奶,中小火煮,边煮边搅拌;

2、玉米粒煮熟后,放适量白糖,少许盐,改大火收汁;全程一直用勺子搅

拌;

3、牛奶快煮干时,加少许油,收汁即可。

**豆腐香菇猪肝汤**

用料

猪肝300g;内酯豆腐适量

做法

猪肝洗净切丝。漂于盐水中30分

钟。

捞出沥干,用盐,料酒生粉,腌渍10

分钟。同时锅中准备烧开水。

水开后依次放入:香菇,豆腐,猪

肝。水开后,放入适量盐和胡椒调味。

加入香菜和葱花,滴入两滴香油。

即可

**孜然炒藕片**

做法:

1、莲藕洗净切薄片,泡在水里防止

氧化。

2、锅内下稍多的油,放油辣椒炒一

下,然后放入薹干水的莲藕继续翻炒。

3、最后放入孜然粉、生抽,加一点

白糖调味出锅即可。

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

电话:301-315-8818

每晚6:30後 **特價**

营业时间:9:30am -8:30 pm

扫码入群

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

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

# 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

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

新店隆重开业

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)