

多吃富含B族维生素食物让跑者能量满满

B族维生素包括硫氨酸(B1)、核黄素(B2)、烟酸(B3)、泛酸(B5)、吡哆醇(B6)、生物素(B7)、叶酸(B9)、钴胺素(B12)等。它们在保证跑者能量充足、促进产生红细胞为肌肉输送更多氧气方面扮演着重要角色。那么,哪些食物含B族维生素较多呢?

强化谷物

强化谷物食品主要包括强化米、强化面包、强化面粉。谷类子粒中营养素的分布很不均匀,在碾磨过程中,特别是在精制时很多营养素易损失。因此,许多国家对面粉、面包、大米等都进行营养强化。强化谷物至少能为人们提供25%的日常所需B族维生素,包括硫氨酸、烟酸、吡哆醇、叶酸和钴胺素等。

猪肉

85克左右的猪里脊肉就含有0.5毫克的维生素B6、6.3毫克的烟酸和0.6毫克的硫氨酸。

和蔬菜搭配一起吃更好。猪腰部的嫩肉质量很高,含有的饱和脂肪比较少。

花生

花生中含有的叶酸和烟酸比较多。花生搭配果脯吃比较好,而且跑前吃能够为跑者提供较多的能量。当然,不能距离跑步太近,最少隔一个小时,因为果脯中的脂肪和蛋白质需要消化时间。

鸡肉

85克的鸡肉中约含10克的烟酸、0.5毫克的维生素B6和0.3微克的钴胺素。鸡肉搭配全麦面包可以跑者提供较多的能量。

牛油果

牛油果中含有的叶酸、烟酸、吡哆醇等B族维生素较多。但是,不要在跑前吃牛油果,因为它也含有较多的脂肪,吃过就跑步会给肠胃带来负担。



日式冰乳酪蛋糕—冰凉细腻柔润,最适合火热夏天吃的蛋糕



之前全网流行乳酪面包,后来又流行乳酪蛋糕,我也就跟风试着做一个,别看成品外表平凡单调,但口感却超级的好。柔润松软的戚风蛋糕里里外外的抹上浓浓的奶酪,再沾上满满的奶粉,吃起来松软香甜中带着浓浓的奶酪香味,最适合这样火热的夏天。

冰乳酪蛋糕中最关键的点就是戚风蛋糕的制作,很多人在做戚风蛋糕的时候都会有很多问题,其实我觉得,戚风蛋糕比较难做的一般都是在蛋白的打发,打发的蛋白只要适度,几乎就不会出现问题,一般的蛋白的打发只有三种状态,湿性发泡、干性发泡、介于两者之间的发泡,只要把这三种状态记住,再看你所做的蛋糕需要哪种发泡,再多加练习,就可以了;再有一种情况就是翻拌的手法,翻拌的时候手法一定要轻,不要太重,那样比较容易消泡,翻拌手法一般在网上都可以找到,多试几次就可以。只要做到这两点,完美的戚风蛋糕你也可以轻松的制作。

乳酪戚风蛋糕材料:(2个6寸的或1个6寸和2个4寸的)

蛋黄奶酪糊的材料:奶油奶酪100克、牛奶150克、鸡蛋黄6个、玉米油40克、低粉140克

蛋白糊的材料:蛋清6个、细砂糖100克、柠檬汁几滴

冰乳酪夹心内馅的材料:奶油奶酪240克、细砂糖40克、淡奶油100克

做法:

1、把蛋黄和蛋清分开放到两个无水无油的盆中;

2、蛋黄奶酪糊的做法:奶油奶酪加入1/5的牛奶,用电动打蛋器低速打至顺滑无颗粒,再继续多次加入牛奶,少量多次的

加,每加一次都至完全混合再加入下一次,直到奶酪糊变成均匀的流动酸奶状;

3、加入玉米油用手动打蛋器打匀,再加入蛋黄,拌匀,最后刷入低粉,拌匀成均匀的面糊,备用;

4、蛋白糊的做法:把蛋清中加入几滴柠檬汁,用电动打蛋器把蛋清打出大泡,加入1/3的细砂糖,再用打蛋器搅打,把蛋清打出小泡,再加入另外的1/3的细砂糖,再次搅打,打至蛋清发白,再次加入最后的1/3的细砂糖,再次搅打,直至把打蛋器提起来,打蛋器上的蛋白可以拉出稍微弯弯的小尖角,蛋白糊打发好了,备用;

5、面糊的混合:把打发好的蛋白糊的1/3倒入蛋黄糊中,翻拌均匀,再把翻拌好的蛋糊倒入剩下的2/3的蛋白糊中,翻拌均匀,一定要轻轻的翻拌;

6、把拌好的面糊的倒入准备好的圆形模具中,轻轻的震几下,震去面糊里的小气泡;

7、烤箱提前预热,150度,35分钟(4寸的32分钟,6寸的35-40分钟),烤好的蛋糕出炉,倒扣在烤网上,放凉;

8、冰乳酪夹心内馅的打发:奶油奶酪加入细砂糖,用电动打蛋器搅打至奶酪顺滑,细砂糖完全融化,看不到细砂糖的颗粒,再加入打至6-7分发的淡奶油,继续打至扣盆不掉的状态,即可;

9、给蛋糕脱模,把蛋糕坯切十字刀,分成四块,每块在中间再横切一刀,但不要切断,在夹缝中填满冰乳酪,再把蛋糕切面都涂满冰乳酪,将蛋糕包裹起来,再涂满冰乳酪的地方都撒上奶粉,再把四块重新组装在一起,在蛋糕表面也涂上一小点冰乳酪,撒上一层奶粉,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

6-122

yanzinoodle.com

燕子螺蛳粉

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

现有充值优惠活动!
具体折扣详情请扫码咨询

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