

夏天,我家从来不买冰棍,在家做只需2种食材,冰爽香甜又解渴!



夏天,我家从来不买冰棍,在家做只需2种食材,冰爽香甜又解渴!冰棍用这哈密瓜、牛奶这2种食材做,热量很低。想吃多少就吃多少,再也不用担心会长胖!三伏天,最过瘾就是吃冰棍、喝冰饮,吹

空调。很多爱美的女生想吃冰棍又担心含糖太多,热量太高,总是不敢吃。我今天给大家介绍牛奶哈密瓜冰棍,食材常见就是脱脂纯牛奶、新鲜的哈密瓜,低糖又健康的食材。尤其是孩子,都可以吃哦。妈妈们再

也不用担心孩子吃冰棍不健康了。毕竟外面的冰棍含糖精各种添加剂,不适合孩子吃。

牛奶哈密瓜冰棍,不仅食材常见,做法也特别简单。想要好吃是有技巧的。第一、哈密瓜挑选,哈密瓜要选择新鲜的哈密瓜,外皮光滑,纹路越粗糙,哈密瓜越甜,片就越薄。第二、牛奶要挑选有机脱脂、或低脂的纯牛奶,日期要新鲜。第三、哈密瓜需要榨汁,榨汁的时候要加牛奶,做成的冰棍,牛奶味更浓香。如果有奶泡,要用勺子撇掉,冰棍就会形成气泡,不光滑,冰棍口感就不好吃了。第四、不是所有水果都适合做冰棍。给大家推荐用哈密瓜、火龙果、猕猴桃、荔枝等。也可以用绿豆、红豆。掌握好技巧,接下来分享具体做法给大家:

【哈密瓜牛奶冰棍】食材:新鲜哈密瓜、脱糖纯牛奶。工具:冰棍模具、榨汁杯、臻米砧板刀具消毒柜。做冰棍因为是冷冻,没有通过高温,容易有细菌。所以切哈密瓜的刀具、砧板都要烘干、消毒,干净卫生还不串味。普通家庭用的刀具和砧板不仅切蔬菜还会切肉。如果没有消毒烘干,再切哈密瓜,做冰棍就有细菌,味道还特别不好吃。

步骤1:哈密瓜清洗外皮,然后去籽去皮,切小块。我用的砧板和刀具都是用臻米消毒过哦,水果格外新鲜甜蜜。其中切好的

哈密瓜,要留少许不要榨汁,放入冰棍里。

步骤2:把切好哈密瓜块放入榨汁杯,倒入适量牛奶。不加牛奶的可以加少许,矿泉水。这榨汁杯是便于携带,很方便,少量就可以榨汁。

步骤3:双击开关,把榨汁杯倒扣,默认40秒,哈密瓜就榨汁完成。

步骤4:把哈密瓜汁倒入模具中,半杯就好,接着放哈密瓜,倒入牛奶,八分满就可以。

步骤5:合上冰棍的盖子,轻轻晃动一下,让牛奶和哈密瓜汁能均匀混合在一起。

步骤6:放入冰箱冷冻2小时以上,让冰棍成型。具体时间看冰箱的冷冻效果,每个冰箱不同,时间略有差异。冷冻好的冰棍从冰箱取出,在冰棍棒上轻轻左右晃动一下,就可以脱模,冰爽甜蜜,解暑解渴。

【温馨小贴士】1.哈密瓜牛奶冰棍,最佳比例为一半牛奶一半哈密瓜汁,做成的冰棍,浓香实在,淡淡的哈密瓜香甜,很冰爽。2.自己做的水果冰棍,没有任何添加剂,更健康,但是需要尽快吃完,别放太久,影响口感。3.哈密瓜汁要细滑,如果看见有粗糙粒状,需要多次循环几次,哈密瓜就很细很滑,很香甜。4.如果想做火龙果、猕猴桃等水果冰棍可以用相同的方法。

木耳丝瓜炒鲜鱿,一道快手小炒的风味美食



今天做的木耳丝瓜炒鲜鱿这道经典风味美食,三种食材都很鲜甜,都很有营养,也都非常搭配,叠加起来,是一道很令人开胃的快手小炒,不仅鲜嫩爽脆,口感丰富,而且色彩鲜艳,营养健康,既是平民百姓餐桌上的一道佳肴,又酒楼餐馆里的一道舌尖美味。

黑木耳享有“素食之王”的美称,是一种营养价值非常高的食用菌,含有糖类、蛋白质、脂肪、磷脂、氨基酸、维生素和矿物质。还含有木耳多糖、麦角甾醇、黑刺菌素等成分。其中矿物质含量丰富,铁的含量极高,是猪肝的7倍,钙、镁含量也非常丰富。它不仅是食物,还是一味中药,除了保健功能外,还具有补气、润肺、止血等功效,可养血驻颜、令人肌肤红润、容光焕发,常吃很养生。

潮汕人俗称的秋瓜,学名叫丝瓜,有些地方又叫水瓜,为夏令时蔬,含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及各类维生素,还有皂甙、植物粘液、木糖胶、丝瓜苦味质、瓜氨酸等营养物质,在瓜类食物中属于营养较为丰富的一种。中医认为,丝瓜味甘性凉,有清暑凉血,解毒通便,祛风化痰,润肌美容,通经络,行血脉,下乳汁,调理月经不顺等功效。

鱿鱼也称柔鱼、枪乌贼,和墨鱼、章鱼等软体腕足类海产品在营养功能方面基本相同,除富含蛋白质和人体所需的氨基酸外,还含有大量的牛黄酸,可抑制血液中的胆固醇含量,缓解疲劳,恢复视力,改善肝脏功能。中医认为,鱿鱼有滋阴养胃、补虚润肤的功能。现在的季节,正是南澳岛捕鱿的最佳时候,在市场上

常常可以买到刚刚上水的鲜鱿。新鲜的鱿鱼外表有层完整的膜,呈现粉红色半透明的光泽,不新鲜的鱿鱼颜色会比较暗淡,而且很容易闻出臭味。买回家如果没有马上食用,就要放入冰箱冷藏。

处理这道菜式时,木耳要提前泡发,焯水备用;冷藏的鲜鱿要解冻,剖开,摘下头部,去掉墨汁内胆、眼睛和软骨,洗净,也可不用那么啰嗦,整只下锅;秋瓜去皮,用滚刀法切块,青葱洗净切段,蒜头敲碎剁成蓉。烹制时,锅中放入食用油,将蒜蓉爆香后放入鲜鱿大火猛炒,加入适量鸡精调味后起锅,再放入段爆香,加入丝瓜翻炒片刻,随即加入木耳焖煮一下,见丝瓜稍微变软,将炒好的鲜鱿倒入,翻炒均匀,加入蚝油调味即可起锅食用。

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

Gift Certificate
凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠
10% off on purchases above \$100

每晚6:30後 **特價**

营业时间:9:30am -8:30 pm

请扫码入稻寿司群

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

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)

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