

这道菜,无油烟低脂少油,自从学会了它,我家一周至少吃3次



菜花很多朋友都非常喜欢的一道菜,无论是爆炒还是凉拌都非常好吃。特别是对女性朋友来说,是非常营养的。只不过好多朋友觉得,这菜做起来不容易入味,而且自己在家做得怎么就不如饭店里做出来的味道更好吃呢。这些天,试验了一种新吃法,不用开火,没有油烟。可以做少油少盐做低脂版,有烤箱就能解决的做法,菜花更

容易入味,自从学会它,我家一周连吃三回都不腻,对于减肥的朋友也是非常友好的呢!

但是我们经常会遇到这样的问题:花菜买回家后发现上面有黑色的斑点,那到底能不能吃呢?下面为大家支招:

如果花菜上的黑色斑点只是少量的,而且斑点只是表层有几个,那么这样的花菜是可以吃的,我们所需要的就是在煮前将花菜上的黑斑点削掉就可以了。

如果黑色的斑点成片状,而且斑点长得很深,那么最好就不要吃了,黑色斑点其实是花菜表面生霉菌的表现,有时候是因为创伤导致生黑斑点。如果少是可以吃了,多了就说明花菜已经变质了,最好不要食用。

菜花含有丰富的维生素类物质,每200克新鲜菜花可为成年人提供一天所需维生素A的75%以上。其维生素C的含量更为突出,每百克可达80毫克,比常见的大白菜、黄豆芽菜含量要高3-4倍,比柑桔的含量要多出2倍。中医素有“色白入肺”之说。现在已经渐渐入秋了,秋天是呼吸道感染疾患多发季节,菜花无疑是一种适时的保健蔬菜。

用料

有机菜花 一颗 植物油 少许 盐 少许 椒盐 少许 生抽 少许 蚝油 少许 孜然 少许 韩式辣酱 一勺 可以用辣椒粉代替

有机菜花一颗。提前用盐水浸泡半小时。清水冲洗干净。沥干水分。这道菜,无油烟低脂少油,自从学会了它,我家一周至少吃3次

烤盘铺锡箔纸。刷油。菜花摘小块放袋子里,加生抽2勺,孜然1勺,韩式辣酱1勺,食用油1勺,盐一丢丢,摇摇拌匀,家里人特此喜欢孜然的味道,所以我在菜花上撒了一层孜然。可以根据自家喜好自由选择。烤箱预热,180度20分钟美味出炉。

各家烤箱脾气不同,大家可以自行调节。不用担心不熟,外脆里嫩。非常入味。值得一试。

菜花在一般室温下容易开花,那么应该如何来保存花菜时间才会更加长久一些呢?花菜的家常保存方法:因花菜放在一般室温下容易开花,所以一定要将菜放入保鲜袋,再放到冰箱冷藏室保存。花菜贮藏特性:菜花也称花椰菜,食用部分是其花球。菜花同白菜的属性、特点一样,属耐寒适宜低温贮藏的蔬菜。

立秋了,冬瓜南瓜都靠边站,最该吃它,低脂肪秋燥,紫薯饼看着就有食欲

立秋了,饮食要调整。经过了一夏天的消耗,秋季人体易进入气血两虚的状态,所以补气、健脾、养血的紫薯正适宜此时食用。紫薯又叫黑薯,这是因为它的果实颜色呈紫色至深紫色而得名。紫薯营养丰富,除了具有普通红薯的营养成分外,还富含硒元素和花青素。花青素是一种非常有效的抗氧化剂,能改善血液循环,增强皮肤光滑度,绝对是典型的美容良品。

秋天多吃点紫色食物,不仅有益身体健康还能减肥。因为薯类食物原本热量就比米饭低,其中含有丰富的膳食纤维,很容易有饱腹感,能够用更少的能量让人感到满足,间接减少进食的量,而且膳食纤维多的食物人们也会不经意地多嚼几下,而咀嚼往往容易刺激大脑神经中枢,让大脑产生饱了的错觉。此外,膳食纤维也有助于保持肠道健康,缓解便秘,有助减肥。只是需要注意的是,对于一部分人来说,吃了薯类食物容易胃胀反酸,应当注意控制进食,也最好不要空腹将薯类作为主食来食用。

【紫薯饼】

[材料]:紫薯330克,糯米粉95克,糖35克,酸奶65克,黑芝麻适量。

新鲜的紫薯用清水洗净之后备用,挑选紫薯不要挑选圆滚滚的,蒸熟后去皮,然后用筷子压成泥,越细腻越好,判

断紫薯熟没熟透可以用筷子试一下,如果可以轻松穿透就是熟了。

加入糯米粉,糖,酸奶,酸奶的量可以视面团情况增减,原则是紫薯成团不粘手。材料加好后直接用手把紫薯提示碎,揉成面团,紫薯的水分不一样,如果还是比较干可以加入酸奶奶。把紫薯和糯米粉混合揉成一个光滑的面团备用。

用手将适量紫薯面团揉成球状,然后按压成饼,喜欢的可以加上点红豆馅会更好吃。原味的也非常赞。

团成圆球后再按压成饼状,沾取适量黑芝麻,放在轻食机里烤5-6分钟,打开查看,可以翻个面,紫薯饼开始鼓起来就差不多了。

也可以放烤箱170度提前预热,放入紫薯进去烘烤18分钟左右即可。一盘软糯香甜的紫薯饼就做好了,健康无油,吃起来也是特别美味的。当零食,当早餐都是非常不错的。重点是低脂,低脂,低脂,还有饱腹感。减肥期间的解馋小零食。

紫薯挑选长条状的为佳,表皮光滑的最好,有黑斑的那些做出来口感会不好,发芽的紫薯也不要选择。由于紫薯含有大量的膳食纤维,可以促进肠胃蠕动,不仅能改善消化道环境,还有利于减肥瘦身,所以想要好身材的可以适量多吃一些紫薯。





CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

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)

6-122

大华府地区
最富丽堂皇的大酒楼



6-122



yanzinoodle.com



现有充值优惠活动!
具体折扣详情请扫码咨询

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

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

OPEN HOURS:
10:00am-8:00pm
全年无休

6-121

