

节后,婆婆做的减脂餐,简单又美味,晒朋友圈都说超实惠

每逢佳节胖5斤,由于春节家宴太丰富,这大鱼大肉吃得真不少。现在真是后悔了,必须要减脂减肉。最近几天婆婆变着花样做主食,蒸一锅窝窝头,炒点粉丝萝卜丝和青菜搭配着吃很不错。单纯吃窝窝头口感会差很多了,这道菜当地的饭馆子里家家几乎都有,叫法不同而已。有的是用发面做的甜味的窝窝头,既然放菜还是原味的比较好吃。

窝窝头是北方人过去天天吃的主食,现在只是吃个稀罕罢了,换个口味了。计划年代面粉大米叫细粮都是要定量的,每人每月才几斤,有胃病的人必须医院证明才能吃全细粮。还是现在的生活美好啊!想吃啥就有啥了,只要有钱想吃啥都可以做到。

小时候上学午餐就带个窝头和一块咸菜。吃饭的时候,大家都在火炉子上一同烤窝头,味道很香啊!偶尔有带馒头的大家都羡慕了。那时候的日子虽然很苦,但是很快乐!上学没有人给老师送礼,也没有互相攀比谁家有钱和吃喝得好,老师经常利用休息日给同学家访。记得同学叫孙丽,家里很困难交不起3元钱的学费,后来学校给她免了。现在同学聚会还会一起聊起来,烤窝头吃咸菜的日子。

找时间那天也在蒸窝窝头,烤个吃吃还原老味道,现在只能用烤箱烤窝窝头了,没有烧煤的炉子了。

现在眼睛好,身体好,估计和小时候吃

玉米有关系哈,当时都不懂得,现在看营养家们的分享的文章才知道。玉米属于粗粮,它有益肺宁心、健脾开胃、润肠通便、抗癌、降低胆固醇、防止动脉粥样硬化、健脑、促进新陈代谢的功能。玉米的成份很多,一般含蛋白质,脂肪,纤维素,还有钙元素,磷、铁、硒等,增强免疫力。

食谱:大丰收窝窝头,

食材:玉米面2杯,面粉1杯,粉丝适量,青菜适量,植物油,盐。

制作步骤:玉米粉放到容器里边,这玉米粉有点粗的那种,吃着更香。

烧一壶开水烫玉米粉,边烫边搅拌起来,烫的时候注意不要稀了。

然后不烫的时候,再加1杯面粉进来混合一下,再揉成面团,加面粉会减少粗糙的口感。

揉好的面团,需要密封松弛10分钟左右。

然后把大面条,分成小面团,捏成窝窝头的形状。

蒸锅里边铺上屉布,每一个之间留有距离,蒸10分钟即可。按照自己的口味搭配蔬菜就可以了,炒好的菜加上就开饭了。

玉米中含有黄酮类物质,对视网膜黄斑有好处,所以吃玉米对眼睛比较好,尤其适合上班族人群。玉米中的硒和镁可以预防癌症。当硒与维生素E结合时,可预防超过



10种癌症,尤其是最常见的乳腺癌和直肠癌。

贴士选购;

抓一小把玉米面,放在手中反复捻搓几下,然后轻轻地将玉米面滑落,待玉米面都

落光后,手心若沾满细粉面状或浅黄或深黄的东西,即是掺了颜料。也可以将一小把玉米面放入盛净水的容器中,顷刻之间水变混浊,不透明,并呈浅黄或深黄色,说明该玉米面中掺了颜料。

春天下饭菜,焦香开胃,我家吃米饭回回有,多吃也不长肉



皮蛋在我家很受欢迎,比新鲜鸡蛋和咸鸭蛋都受欢迎,因此,我家逢年过节必有一盘皮蛋上桌,基本都是拌皮蛋。今年过年的时候,我就在一个网络平台秒杀了几十个皮蛋和变蛋,作为过节的凉菜。好多小伙伴不知道,皮蛋和变蛋的区别,也有人认为是一个品种,其实不一样的,皮蛋就是鸭蛋做的,而变蛋是用鸡蛋做的,还有几个不同就是:用料:变蛋使用块石灰,碱,谷糠或锯沫等。皮蛋用料为氧化铅及辅料等。

颜色:变蛋透明金黄,有雪花斑点。皮蛋颜色为发黑不透明,有松花斑点。

味道:变蛋味道香,皮蛋味道含铅,有点发涩(硫化氢)。春天下饭菜,焦香开胃,我家吃米饭回回有,多吃也不长肉。

我基本每次买都有皮蛋和变蛋,这样拌出来不仅好吃好看,而且味道还有点不同,就是营养上,也是不会相同的。尤其喜欢那变蛋黄灿灿的颜色,而且炒着吃更加的有口感。我现

在基本吃皮蛋就是凉拌和炒了,家人也认可了这种做法。尤其是辣椒焐出来的皮蛋更加的下饭好吃,搭配米饭,那绝对是好下饭菜了。

这次做的《青椒焐皮蛋》就是很典型的下饭菜,先把青椒不加一滴油干煸成虎皮的颜色,出焦香的香辣味以后,就把皮蛋和大蒜一起炒出来,那青椒的味道吸进了皮蛋里面,真是焦香辣味浓浓,不好吃几碗米饭,真是不配这个做法了,家人都特别给面子,都直呼好吃,香辣的开胃,皮蛋焦香的真有嚼劲,以后又多了一道下饭菜了。

主料:青辣椒5个、皮蛋3个、变蛋3个

辅料:植物油、盐、生抽、小米椒3个、姜5克、大蒜2瓣

做法:1、把青辣椒洗净切大小一样的块,也可以切稍大一些,这样煸炒出来比较有口感,小米椒也洗净切小丁。就是重口味的,加点辣味足

2、皮蛋去壳切块,变蛋也是一样切块,姜切丝,香葱洗净切末,大蒜去皮切末,炒锅不加油烧热,直接下辣椒

块,煸炒出辣椒块去辣味,外皮起小泡泡,捞出来

3、锅里加植物油,烧到8成热,下姜末和大蒜末、小米椒炒出香味

4、下煸炒好的辣椒块翻炒均匀,爱吃的肉的,这时候可以加点肉末一起炒更好吃,下皮蛋和变蛋

5、大火快速翻炒均匀以后,加盐翻炒均匀,加生抽快速翻炒均匀出酱香味

6、加点花椒粉,这样麻辣爽口开胃的好吃,可选哟,不吃的不加

7、加点鸡精,快速翻炒均匀即可出锅了

8、香辣开胃的皮蛋特别的劲道有韧劲好吃,做下饭菜太美了,尤其搭配米饭吃太好了。

小贴士
1、这道菜除了煸炒辣椒的时候要中小火快速煸炒,全程要大火快速翻炒好

2、变蛋和皮蛋如果不嫌弃麻烦的话,可以提前把它们蒸一蒸,这样消毒杀菌,而且更有韧劲好切好。

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各類壽司拼盤
海鮮烏冬面
日式鷄套餐
鰻魚飯套餐
牛肉刀削麵
生魚片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡,冷(熱)飲
地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻壽司 Inari Sushi

每晩6:30後 特價
營業時間:9:30am - 8:30 pm

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

扫码入群

Great American Buffet

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

6-101 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

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

5902 RICHMOND HWY ALEXANDRIA, VA 22303 703-329-1555
新店隆重开业
1730 Carl D Silver Pkwy Fredericksburg, VA 22401
8365 SUDLEY ROAD MANASSAS, VA 20109 703-369-6791

周一至周五 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)

COUPON 15% off
65岁老人额外10% off