

入秋后,这3种肉敞开吃,营养滋补不发胖,安稳度秋冬

秋天,是一个五谷丰登、食材丰富的季节。而对于我们来说,选择适合的食材和烹饪方式,能够帮助我们度过寒冷的秋冬季节。入秋后,选择这3种肉,既能享受美味,又能保持身材,滋补不发胖,助您安稳度过秋冬。

一、鱼肉

鱼肉是一种营养丰富的食材,它富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸和多种维生素矿物质。特别是富含的Omega-3脂肪酸,对心脑血管健康大有裨益。鱼肉的低脂肪、高蛋白特性,使其成为入秋后理想的食材之一。

推荐食谱:五香熏鲑鱼

材料:鲑鱼、葱、姜、蒜、八角、香叶、桂皮、干红辣椒、生抽、料酒、老抽、盐、白糖、五香粉、鸡精、食用油

具体做法:

1. 将鲑鱼冷冻2-3小时,切成1.5厘米的块,去掉内脏,洗净,控干水分,加葱、姜、料酒、盐,密封腌制12小时,擦干鲑鱼,热油中小火炸至金黄色,捞出。

2. 热锅,炒香葱、姜、蒜、八角、香叶、桂皮、干红辣椒,加热水,加入白糖、五香粉、生抽、老抽、料酒,煮开,加入炸好的鲑鱼块,大火煮开,小火煨制至汤汁浓稠,加盐和鸡精,煨至汤汁收干即可。

二、牛肉

牛肉是另一种丰富的蛋白质来源,同时还富含铁、锌、维生素B等。牛肉中的蛋白质具有高生物利用率,对于维持肌肉质量和增强免疫力非常重要。入秋后,享受一份美味的牛肉,不仅能提供充足的能量,还有助于保持体温。

推荐食谱:黑椒牛肉粒

材料:牛肉粒、黑胡椒粉、酱油、大蒜、淀粉、食用油

详细做法:

1. 牛肉粒用黑胡椒粉、盐、酱油和淀粉,抓拌

均匀,腌制15分钟。

2. 热锅,加入适量的食用油,放入蒜瓣,小火炒至金黄后,将腌制好的牛肉粒放入锅中,翻炒至变色,熟透。出锅,即可享用美味的黑椒牛肉粒。

三、虾肉

虾肉虽然在肉类中属于低脂肪、低卡路里的食材,但它富含蛋白质、维生素B12、矿物质等。虾肉中的蛋白质是高质量的蛋白质,有助于维持肌肉和提供足够的能量。此外,虾肉中的锌有助于加强免疫系统。

推荐食谱:宝塔菜胡萝卜炒虾仁

材料:虾仁、宝塔菜、胡萝卜、食用油、姜蒜末、盐、鸡精

做法如下:

1. 宝塔菜切小朵,清洗干净,胡萝卜洗净去皮,切成薄片,姜蒜末备好,热锅,加入适量的食用油,加入虾仁翻炒至变色,熟透,取出备用。

2. 同一锅中加入适量的食用油,加入姜蒜末,炒香,加入宝塔菜和胡萝卜块,翻炒均匀,最后,将炒好的虾仁加入,翻炒均匀,加盐和鸡精调味,即可享用宝塔菜胡萝卜炒虾仁。

推荐食谱:香辣炒虾

材料:大虾、食用油、火锅底料、葱、姜、蒜、盐

步骤如下:

1. 大虾去头去壳,背部剖开,去除虾线。
2. 热锅,加入适量的食用油,加入火锅底料,翻炒至溶化后,加入葱姜蒜,加入大虾,翻炒至变色,熟透。最后,加入适量的盐,翻炒均匀。出锅,即可享用香辣炒虾。

这些美味的秋季菜肴既滋补有营养,又不会让您担心发胖。入秋后,少吃猪肉,多品尝这3种肉的美味,助您安稳度过秋冬。无论是五香熏鲑鱼、黑椒牛肉粒、宝塔菜胡萝卜炒虾仁还是香辣炒虾,都是秋天餐桌上的美味选择,祝您品尝愉快,身体健康!



中秋家宴,3道“硬菜”已备好,有荤有素营养好,招待亲友有面子



中秋佳节,是中华民族传统的重要节日之一,是全家欢聚,共度团圆时刻的大喜日子。这个时候,家家户户都会准备一些丰盛的宴席,款待来宾和亲友。而在这些宴席中,必不可少的是一些“硬菜”,让人们倍感食欲和满足。

第一道“硬菜”:糯米鸡

糯米鸡是中秋家宴上非常经典的一道菜,它的制作方法简单,风味独特。糯米鸡的主要原材料就是糯米和鸡肉,这两者混合在一起再用荷叶包裹,一起蒸出来的菜肴就是一块香喷喷,软糯可口的美食。糯米鸡不仅味道好,也营养丰富,因为糯米中含有丰富的淀粉质和多种矿物质,鸡肉则

含有优质蛋白质和多种氨基酸,对人体健康有益。

第二道“硬菜”:清炖老母鸡汤

清炖老母鸡汤是一道非常营养丰富的菜肴。老母鸡是指年龄在1.5-2.5年之间的母鸡,这种鸡肉不仅鲜美可口,而且含有丰富的营养物质,如蛋白质、钙、磷、铁等。清炖老母鸡汤制作简单,口感鲜美,是一道很适合家庭宴客的菜肴。汤品中加入了一些传统的食材,如红枣、淮山、枸杞等,这些食材有补气血和滋润肌肤的作用,很适合女性和老年人食用。

第三道“硬菜”:干煸四季豆

干煸四季豆是一道经典的川菜,它的最大特点就在于“干煸”,即在炒制过程中不加水,只用油煸炒。由于四季豆口感脆嫩,煸制后带有一点焦香和微辣的口感,非常开胃,适合下饭食用。此外,四季豆本身营养丰富,富含蛋白质、碳水化合物、维生素等多种营养物质,对人体健康有很大的好处。

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 麻椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴



招聘企台 小费丰厚



南京饭店

NANJING BISTROT

大华府首家淮扬特色餐厅

电话:703-385-8686 703-352-8686 地址:11213-C Lee HWY, Fairfax VA22032

COUPON
10%off
仅限堂吃
截止4/30/2022

6-100

鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理

欢迎光临

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心,5分钟车程

- 贵妃鸡
- 北京鸭
- XO生翅蚌
- 香脆鱼片
- 金沙龙虾
- 特色黑椒牛柳
- 金条鱼球



莲花园

Lotus Garden

电话:703-255-9888
传真:703-255-5188

地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面

陕西刀削面美味正宗

