

补虚祛痰吃点山药

山药是个好东西,不仅有补脾健胃、补虚祛痰的作用,而且还能美容养颜,提高人体免疫力。这么多好处,不妨跟菜谱来试一下。

椰汁蒸山药

原料:山药、椰汁、枸杞、白砂糖。

做法:

- 1.枸杞用水泡一下;
- 2.山药去皮切条放入盐水里备用;
- 3.撒枸杞上锅蒸20分钟;
- 4.装盘后撒白砂糖即可。

香菇山药炒肉片

原料:山药、香菇、里脊肉、青椒、油、葱、盐、白糖、料酒、生抽、淀粉、鸡精、香油、姜。

做法:

- 1.里脊肉切成片,加入料酒、糖、生抽、淀粉抓拌均匀;
- 2.鲜香菇剪去蒂,开水煮上2分钟;
- 3.香菇切条,山药切片,青椒切菱形块;
- 4.炒锅倒油爆香葱姜,倒入肉片翻炒之变色盛出备用;
- 5.底油中放入香菇、山药翻炒,并加入生抽、糖、盐;
- 6.淋入少许冷水翻炒片刻,再放入青椒、肉片翻炒均匀关火关火。

据搜狐网

春节是中国人最重要的一个节日,每到年关无论身在何处,都要在除夕前赶回家中,伴随着鞭炮声与家人围坐一起,吃上一顿热热闹闹的年夜饭,共同辞旧迎新。



一桌营养均衡的年夜饭



一顿年夜饭,既要吃得讲究,还要吃得丰盛和营养,可以试试下面的菜品:

鸡丝蕨菜粉

蕨根粉是一种天然野生健康食材。因其性味甘、凉,可清热解毒,降低血压,治疗冠心病,是不可多得的一种健康保健美味。用它再配上鸡肉丝做的美食,也可作为宴客菜中一道非常有特色而又受欢迎的健康美味菜品。

土豆烧牛肉

土豆烧牛肉是一道传统的家常菜,堪称是兼具了色、香、味,深受民众的喜爱。土豆中含有丰

富的营养价值,牛肉更是优质的高蛋白食品,所以这样搭配的菜品,不仅吃起来口感好,营养肯定也很丰富。

鳕鱼炖豆腐

豆腐含大量钙质,若单吃,其吸收率较低,但与富含维生素D的鱼肉一起吃,对钙的吸收与利用能有更佳效果。

栗子焖鸡

鸡肉为造血疗虚之品,栗子重在健脾。栗子烧鸡不仅味道鲜美,造血功能更强,有养胃健脾,补肾强筋,活血、止血的功效。尤以老母鸡烧栗子效果更佳。

百合炒鸡蛋

百合能清痰火,补虚损,而蛋黄能除烦热,补阴血,同食可以很好地清心补阴。

茄汁虾球

茄汁虾球,以虾仁为主料,以茄汁简单入味煸炒。此菜品不仅营养丰富,搭配番茄酱汁口感酸甜、入口爽滑,备受儿童们的欢迎。

洋葱炒猪肝

猪肝富含叶酸、维生素B12以及铁等造血原料,洋葱也含有多种营养成分,同食两种食物,一荤一素,相辅相成。

据人民网

水果热着吃 食疗会翻倍

冷天吃水果对牙齿确实是种挑战,还有人说天冷吃水果寒凉容易伤脾胃拉肚子……那给水果换种吃法不就行了么,中医也推荐把水果“热着吃”。新鲜水果热着吃,不但寒性会减弱,食疗效果也会翻倍哦。

甘蔗马蹄水

汁多味甜的甘蔗能清热润燥,用小火慢煮的甘蔗水清热润燥效果更佳。

食材:甘蔗、马蹄(荸荠)。

做法:

- 1.甘蔗、马蹄洗净去皮,甘蔗剥成段后一剖为四,入锅加清水;
- 2.煮开后转小火再煮半小时左右即可。

【小贴士】

可以放入姜丝、枸杞、冰糖等调味;广东传统版的还会放入胡萝卜、茅根等但不放糖调味。煲甘蔗水最好使用青皮竹蔗,暖身清肺,效果更好。

苹果甜汤

食材:苹果1个、红枣2颗、盐半勺、生粉1勺。

做法:

- 1.清水、盐、生粉混合,放入苹果浸泡15分钟;
- 2.泡好、洗净、去核、切块,红枣对半切开;
- 3.苹果、红枣加半碗水入电压力锅,煮8分钟即可。

【小贴士】

电压力锅可以更快地煮软苹果,普通锅大概要煮半小时左右。苹果也可加瘦肉煲汤,清甜开胃又滋润;隔水蒸也不错。

冰糖蒸山楂

食材:山楂、冰糖。

做法:

- 1.山楂洗净去核,与冰糖一起放入碗中;
- 2.上锅蒸15分钟即可。

【小贴士】

蒸熟的山楂色泽诱人、酸甜可口,健脾开胃、消食化积,但孕妇忌食。

虽然水果加热后容易流失维生素C,但矿物质、膳食纤维并不会损失,抗氧化物质流失也不多。苹果、梨等水果生吃熟吃都可以,因为它们维C含量低。如果是猕猴桃、草莓、番石榴等,这些水果富含维C,建议就不要加热煮熟了。

相关链接▷▷▷

盐蒸橙子——不仅可以缓解肺热咳嗽,对寒咳、顽咳也有效,而且无副作用,超适合小孩吃。

烤橘子——橘子也可以蒸热食用,完美撇去寒凉,但橘子除了蒸还可以烤着吃。

冰糖炖雪梨——特别适合肺燥、干咳无痰、口干、咽干等症。就算没咳嗽,多喝这样的炖汤也是很好的。

微波小番茄——小番茄加热后,茄红素的含量会迅速增加,茄红素和抗氧化剂的含量可以分别增加54%和28%,并增强其总体的抗氧化能力。

本报综合

炒菜更好吃的妙招

炒腰花

腰花切好后,加少许白醋,用水浸泡10分钟,腰花会发大,无血水,炒熟后洁白爽口。

炒猪肝

炒猪肝前,可用点儿白醋浸渍一下,再用清水冲洗干净,炒熟的猪肝口感很好。

炒鲜虾

炒鲜虾之前,可用浸泡桂

皮的沸水冲烫一下,这样炒出来的虾,味道更鲜美。

炒虾仁

将虾仁放入碗内,每250克虾仁加入精盐、食用碱粉1-1.5克,用手轻轻抓搓一会儿后用清水浸泡,然后再用清水洗净。这样能使炒出的虾仁透明如水晶,爽嫩可口。

据《炒菜小诀窍》

白菜萝卜汤养胃暖身助消化

白萝卜富含B族维生素和多种矿物质,其中维生素C含量为梨的10倍。而白萝卜或者水萝卜富含的芥子油和菜苷能与多种酶发生作用,起到促进消化的作用,能预防胃痛和胃溃疡。在菜肴比较丰盛的情况下,可以做一个白菜萝卜汤,不但味道鲜美,还有助消化,养胃暖身。

做法:

将大白菜、白萝卜、胡萝卜与豆腐洗净,切成大小相似的长条焯好捞出。锅置火上,放入适量油烧至五成热,炒香辣椒酱后倒入清汤,把白萝卜、胡萝卜、豆腐一起放入锅中,大火煮开后加入大白菜,再次煮开,用盐、味精调味,最后撒上香菜末盛出即可。

据《新民晚报》

雏鸡炖甲鱼益肾补元又抗癌

甲鱼因富含动物胶、角蛋白、碘、维生素D,成为筵席上必备的高档菜肴。鳖甲对肝脾肿大治疗作用,能抑制肝脾结缔组织的增生。有研究认为,鳖有防癌治癌的功能。鳖甲对肝癌、胃癌有抑制作用。

鳖的食用方法较多,宜清炖、清蒸、扒烧、原汁原味,鲜香四溢,最能体现其肥美甘鲜之特色。也可烩、煮、炒、焖,既可整烹,又可切小件。因鳖腥味较重,宜热

不宜冷,炒菜、汤羹、火锅均可。

本期推荐徐州名菜:“霸王别姬”

“霸王别姬”是徐州的一道名菜。传说,四面楚歌之中,美人虞姬为项王排忧解难,用甲鱼和雏鸡烹制了这道美菜,项羽食后很高兴,精神振奋。此事及此菜制法后来流传至民间。安徽厨师们为纪念这个悲壮的历史故事,以这个典故创制成此菜。“小母鸡1只,甲鱼1只,清

鸡汤,姜,葱,八角,桂皮,黑胡椒,黄酒,熟猪油若干,把鸡、甲鱼同时投入锅内,加入佐料烧开后,移至小火上,炖焖2小时左右至酥烂后取出,装入盘中即成”。友情提示:

1.因甲鱼较滋腻,不宜过食;消化不良、食欲不振、泄泻、失眠者不宜食用;孕妇及产后便秘者忌食;胃口不好、消化能力很差的癌肿病人也不宜食用;痰湿壅盛者,不宜食用。

2.甲鱼忌与鸡蛋、鸭蛋、芫荽、桃子、薄荷、荞麦等食物同煮或同食。

据《知识窗》

几个简单步骤教你清蒸三文鱼

蒸三文鱼不仅美味,还具有很高的营养价值——它含有丰富的不饱和脂肪酸,这是儿童脑部、视网膜及神经系统必不可少的物质,此外,它还含有丰富的蛋白质、钙、铁及维生素D等,且易消化吸收,特别适合孩子们食用。

做法:

- 1.洋葱、姜切丝,香菜茎切细末;将一半洋葱、姜切丝铺在盘中;将三文鱼放在铺好的葱、姜丝上;再将另一半葱、姜丝放在鱼上面;

2.锅里加水,烧开后把鱼盘放在笼屉上,盖好盖子。看到冒气后,蒸3-4分钟即可;调汁:用小火将锅烧至微热,加几滴橄榄油,油不要烧得太热,烹上几滴蒸鱼豉油,再加一汤勺开水,接着倒入碗中,加上少许细香菜末调匀即可;将蒸好的三文鱼轻轻夹到另一个盘中,浇上调好的汁即可食用。

小贴士:

1.如何挑选新鲜的三文鱼:用手压鱼肉时,肉质结实而富有弹性,鱼肉呈鲜艳的橙红色。

2.一次不要买太多,买回家后留出当天吃的,其余按一次用量切成小块,用保鲜膜封好,放进冷冻保鲜盒,放入冰箱,如果是速冻可以保存1-2个月。

3.三文鱼含有较多的水分和脂肪,加热的时间不宜过长,否则肉质会干硬,吃起来口感不好。40克-100克的生鱼块,大约用大火蒸3-5分钟即可关火,然后再焖1-2分钟。

4.三文鱼本身有咸味,应注意加蒸鱼豉油的量。

据《日常菜谱》



三分钟搞定馄饨皮

食材:面粉250g、盐2g、鸡蛋1个、水约80g。

做法:

- 1.面粉放入盐与鸡蛋,一点一点地加水,直到盆中无干面粉;
- 2.揉成光滑(略硬)面团,覆盖保鲜膜静置25分钟;
- 3.案板撒少许面粉,取出面团揉捏片刻后,擀成薄面皮,边扑面粉边折叠,继续来回擀;
- 4.反复几次后摊开擀薄,擀面杖当尺子,用刀划分成适宜大小即可。

【小贴士】

- 1.和面时加水要慢,水量可按鸡蛋大小调节。
- 2.做馄饨皮的面团要硬些,太软的话擀皮容易起褶子。
- 3.揉面、擀面的过程中,不断适时撒面粉很重要,不然面皮会粘连。
- 4.可以用面条机来压面团,反复多压几次就变薄了,再切就省事很多。
- 5.自己做馄饨皮,大小厚度都可以调节。做给宝宝吃的话,面皮尽量擀薄,馄饨皮方块切小些就好。

据《太行日报》