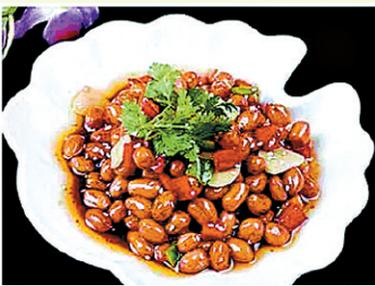


黑豆·花生·生姜 用醋泡泡更健康

这三道菜据说能让人一生不生病



醋泡姜



醋泡花生



醋泡黑豆

一、醋泡黑豆

醋泡黑豆是中医治疗肾虚的黄金验方,醋泡黑豆具有美容、减肥、补肾、明目、乌发功能,有效改善便秘、高血压、高血脂、腰酸腿痛、糖尿病、前列腺病、白发、冠心病和看电脑、电视时间长引起的视力下降、眼睛疼痛、干涩、头晕、头痛。同时醋泡黑豆对于改善近视等眼部疾病都有很好的作用。

原料:黑豆适量,醋适量。

做法:

- 1.把洗净晾干的黑豆放入炒锅中中火干炒。
- 2.五分钟后能闻到一股豆香味儿,并听到啪啪的声音,这是黑豆在爆皮,待皮都爆开后,转小火再炒五分钟。
- 3.放入容器中,在通风处晾凉。
- 4.把晾凉后的黑豆放入一

个有盖子的容器内,倒入可以没过豆子的醋(米醋、陈醋皆可)。

5.待黑豆把所有的醋都吸收了,就可以盛盘儿了。加上蜂蜜,拌匀即可食用。

食用方法:一次不用多吃,两三颗就可以了,但要坚持食用才有效。

二、醋泡花生

醋与花生(生熟皆可)的“天仙配”是科学的,这在于花生米的价值突出在含有人体所需要的不饱和脂肪酸,但毕竟脂类含量高、热量大、有油腻感。而醋中的多种有机酸恰是解腻又生香的,因此用醋浸泡花生米一周以上,每晚吃7-10粒,连吃一周为一个疗程,可降低血压,软化血管,减少胆固醇的堆积,但需注意的是,食用要适量,最多十几粒,吃后一定及时漱口,否则

对牙齿不利。

原料:花生50克,醋半瓶。

做法:

- 1.用花生米(最好是新鲜的)50克。
 - 2.放到可以密封的罐子里,倒入米醋或陈醋。
 - 3.醋要没过花生米,盖上盖子密封好,放到阴凉处7-10天。
 - 4.大概一个星期就可以吃了。
- 食用方法:一天不要吃多,一小勺7-10粒即可,坚持吃才有效果。

三、醋泡姜

根据临床研究,醋泡姜的确能维持脾胃功能的正常,在此基础上,很多身体问题都能迎刃而解了。

心脏病跟胃关系密切,胆固醇、痛风甚至高血压也都是从肠

胃问题上来的。因此,我们把肠胃、脾胃理顺了很有必要。醋泡生姜不仅养生效果极佳,作为一道调味的小凉菜也很不错,只是东西虽好,决不可多吃,每天2-4片即可。

原料:生姜一块(最好选用鲜姜)米醋或陈醋一瓶。

做法:

- 1.生姜切片。
- 2.把切好的姜片放到一个罐子里,倒入米醋或陈醋。
- 3.醋倒满,没过生姜。
- 4.取一小块保鲜膜,折叠成一小块。
- 5.把叠好的保鲜膜包裹在罐子口上。
- 6.盖上盖子,密封结实。放到冰箱里一个星期后就可以吃了。

食用方法:每天2-4片,早晨吃最好,长期食用效果最好。

(每日)

受欢迎的素菜

随着人们营养健康理念的增强,爱吃素菜的人越来越多了。最受大家欢迎的素菜有哪些?怎么做的?一起看看吧。

■红烧茄子

材料:茄子3根、干辣椒、蒜、酱油、盐、糖、酒、鸡精、葱花、油

做法:

- 1.将茄子洗干净,切成滚刀块。
- 2.锅中放油加热,将茄子放入锅中炸一下捞起。
- 3.锅内放入两勺油,爆香干辣椒和蒜,然后放入炸好的茄子。
- 4.加酱油、糖、酒,翻炒一下,稍微加点水、盐,收一下汤汁。
- 5.起锅前加点鸡精,撒点葱花,也可以适当勾点芡。

■酸辣土豆丝

材料:土豆2个、干辣椒、花椒、葱、姜、盐、味精、白醋、油

做法:

- 1.土豆去皮、切丝。
- 2.土豆丝过冷水去淀粉,换几次水。
- 3.锅内放油,烧热后把花椒放进去,炸十几秒出香味后把花椒捞出。
- 4.再把干辣椒、葱段、姜丝放入爆出香味。
- 5.倒入土豆丝,炒至八成熟时加入盐、味精和白

醋,炒熟即可。

■糖醋藕饼

材料:藕饼、蒜、糖、醋、芡粉、葱花、油

做法:

- 1.锅中放油,油微热放蒜末爆香。
- 2.倒入藕饼翻炒一下,20秒左右即可。
- 3.加2小匙糖,加一

些醋,翻炒后勾点芡粉。
- 4.大火翻炒一下,撒点葱花即可,不需要加盐了。

(综合)



红烧茄子



酸辣土豆丝



糖醋藕饼

私房菜馆

沙湾大盘鸡: 香辣可口又下饭

一转眼就入秋了,克制了一夏的美食冲动,此时终于可以借“贴秋膘”之名,尽情释放了。我们就从沙湾大盘鸡开始,给嘴巴来点福利。这道美味不但吃起来香辣可口,而且非常下饭,一定让你吃完还想吃。赶快学一学,做给家人、朋友尝尝吧。

大盘鸡,最早从新疆沙湾县一带传出,所以有“沙湾大盘鸡”一说。近几年,我市也陆续出现许多专做大盘鸡的食店,且烹制工艺精细,风味独特,成了许多食客经常追寻的目标。

美味狂想

口感:土豆糯松软、鸡肉爽滑麻辣

特点:香气扑鼻、辣味怡人,营养丰富又下饭

难度:★★★

做法

主料:土鸡、土豆

辅料:青椒、大葱

调料:砂糖、辣椒酱、醋、菜籽油

制作步骤:

- 1.将清洗后的鸡肉、土豆、青椒切成块,备用。
- 2.清洗大葱并将其切段,备用。
- 3.将菜籽油倒入锅内烧热,放入砂糖,慢慢地熬成汤色。
- 4.加入鸡肉块煸炒,煸香后加少量醋去腥。
- 5.再加入辣椒酱调味,之后放入土豆煸炒。
- 6.五分钟后,加入青椒、大葱翻炒,即可装盘。(华商)

炒菜中途不宜加水

炒菜时最好不要加水,直接把切好的菜放在锅里烹炒,用自身的水分来做热传递。如果中途非要加水,建议加少量开水。遇到不易熟的菜,可先焯一下再炒。做炖菜,特别是肉类炖菜时,一开始就要加足水。若在炖的过程中突然加冷水,会使肉类表面突然收缩,致使肉中的腥膻气味不易挥发,菜肴的鲜味大大减退。

烹制肉类加点醋

喜欢做菜的小伙伴注意啦!国家高级中式烹调师李文冬提醒我们,在家烹制肉类,肉刚入锅时稍加一点醋,好处多多。1.能去腥;2.能给肉类加入醋香味;3.醋中的酸味可以加速肉制品的纤维化,让肉质更细嫩,口感更鲜美;4.加醋还能使咸味更突显,减少盐的摄入。赶快试试吧!

晚餐下午六七点吃好

卫生部首席健康顾问洪昭光教授表示,人体排钙高峰期是餐后4-5小时,晚餐吃得太晚,不仅影响睡眠、囤积热量,而且容易引起尿路结石。老年人晚餐的最佳时间最好在下午六七点,应不吃或少吃夜宵。

立秋后多喝乌龙茶

乌龙茶的品种有大红袍、铁观音、黄金桂等。立秋后,气候逐渐变得干燥,人体津液没有完全恢复平衡,喝半发酵的乌龙茶最好。另外,喜欢吃肉、血脂高的人也都应该喝点乌龙茶,因为它有助消食解腻,降血脂。一般来说,茶以热饮或温饮为佳。茶汤的温度不宜超过60℃,25℃-50℃最好;也不建议喝冷茶,冷茶会引发滞寒、聚痰。另外,应在吃完饭一段时间后再饮茶。

(生口)