

美食推荐

黄豆猪蹄汤



主料: 猪蹄 250克, 大豆 250克, 黄酒 10克, 大葱 8克, 姜 5克, 盐 3克。

做法:

1. 猪蹄用沸水烫后拔净毛,去浮皮。
2. 黄豆提前浸泡1小时,备用。
3. 姜洗净切片。
4. 大葱切段。
5. 煮猪蹄锅内加入清水,姜片煮沸,撇沫。
6. 加上酒、葱及黄豆,加盖,用文火煮。
7. 至半酥,加精盐,再煮1小时。
8. 放入味精,即可出锅。

科学饮食

喝蔬果汁的小常识

1. 哪些人不适合喝蔬果汁

不是每个人都适合喝蔬果汁的,因为蔬菜中含有大量的钾离子,肾病患者因无法排出体内多余的钾,若喝蔬果汁可能会造成高血钾症;另外,糖尿病人需要长期控制血糖,并不是所有蔬果汁都能喝。

2. 如何确保蔬果汁养分不流失

新鲜蔬果汁含有丰富维生素,若放置时间过久会因光线及温度破坏维生素效力,营养价值变低。因此要“现打现喝”,才能发挥最大效用,最多于20分钟内喝完。如果不马上喝,要放入冰箱冷藏。

3. 蔬果打成汁后喝的最好时机

蔬果汁的材料,以选择新鲜当令蔬果最好。冷冻蔬果由于放置时间久,维生素的含量逐渐减少,对身体的益处也相对减少。此外,挑选新鲜产品或自己栽种的产品,可避免农药的污染。

4. 不是任何蔬果都能搭配打成汁

有些蔬果含有一种会破坏维生素C的酵素,如:胡萝卜、南瓜、小黄瓜、哈密瓜,如果与其他蔬果搭配,会使其他蔬果的维生素C受破坏。不过,由于此种酵素容易受热及酸的破坏,所以在自制新鲜蔬果汁时,可以加入像柠檬这类较酸的水果,来预防其他的维生素C受破坏。

5. 蔬果外皮也含营养成分

蔬果外皮也含营养成分,如苹果皮含有纤维素,有助肠蠕动,促进排便;葡萄皮则含有多酚类物质,可抗氧化。所以苹果、葡萄可以保留外皮食用。

6. 饮蔬果汁有哪些不宜

新鲜蔬果汁不宜加糖,否则会增加热量。不宜加热。加热后的蔬果汁不仅会使水果的香气跑掉,更会使各类维生素遭受破坏。

不宜与牛奶同饮。牛奶含有丰富的蛋白质,而蔬果汁多为酸性,会使蛋白质在胃中凝结成块,吸收不了,从而降低牛奶和蔬果汁的营养价值。

溃疡、急慢性胃炎患者以及肾功能欠佳的人不宜喝蔬果汁。

佳妮推荐



今日主厨

姓名: 方语
年龄: 32岁
职业: 自由职业者
爱好: 读书、写字

我爱厨乐

无油煎鸡翅

方语喜爱读书,对饮食文化颇有研究。家里偶尔有客人来访,方语都会亮上一手。说起自己的拿手菜,方语说了一天。但在记者的建议下,方语给大家推荐了一个比较另类一点的——无油煎鸡翅。

方语说,这道菜的特色在于不用油,而是利用鸡皮中本有的脂肪作为锅底油来将鸡翅煎熟,不仅省油,也减少了脂肪的摄入。煎出的鸡翅两面金黄,外脆里嫩原汁原味,吃着更放心。

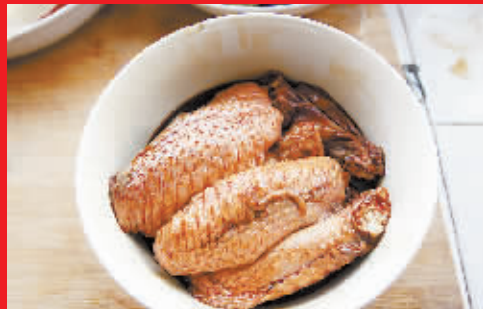
这道菜要准备的原料有:新鲜鸡翅、料酒、老抽、生抽、白糖等。用姜丝、葱丝、香菜各少许。

新鲜鸡翅洗净后,放入盘子中,加上少许生抽、老抽、白糖料酒稍微搅拌一下,使其均匀。然后,腌制15分钟即可。

取出腌制过的鸡翅,用厨房餐巾纸擦干,放到平底锅里(做这个菜对锅的要求比较高,密封性要很强)用小火5分钟,勤翻身,然后再加大火5分钟。

金灿灿的美味无油煎鸡翅装盘前加上红椒、青椒翻炒,营养更丰富,色泽更亮,味道更鲜美。上面放上香菜、姜丝、葱丝,一盘好吃好看的无油煎鸡翅就做好了。

文/晚报记者 刘絮 成绍峰
图/晚报记者 张辉



①鸡翅用料酒、老抽、生抽、白糖腌制15分钟。



②用吸水纸将腌制好的鸡翅上的水分吸干。



③将吸干的鸡翅放入平底锅中。



④用小火煎,5分钟翻身。



⑤装盘,上面放上香菜、姜丝、葱丝,一盘好吃好看的无油煎鸡翅就做好了。

华帝股票 002035

vatti 华帝
橱柜·厨卫

如果您有意参加《京九晚报》的“我爱厨乐”活动,可以拨打我们的电话2188131或2183896报名。报名不收任何费用,如见报可获得精美礼品一份。

中国福利彩票 扶老、助残、救孤、济困、赈灾

福彩双色球 NO.1 中国彩市第一品牌

从上市到今天,双色球游戏凭借自身魅力,博得彩民的喜爱和追捧,在广大彩民的爱心呵护下,引领着中国彩市健康发展。

2010年度,我省共销售双色球13.87亿元,中出一等奖105注,三等奖480注,中奖总金额9.99亿元,返奖率高达72.39%。

关爱在您心中,机会在您手中,一切尽在福彩中!

福彩双色球,幸运常相伴!

福彩航母 双色球 UNION LOTTO
2元 最高奖额可达 1000万元

- * 福彩航母,大奖大、小奖多
- * 国际流行玩法,观区选号,其乐无穷
- * 每周二、周四、周日开奖

河南省福利彩票发行中心
Http://www.henanfucai.com