

加长版伏天终于结束了,来看看小编专门为您推荐几道适合秋季食用的菜肴吧,它们不仅制作简单,而且营养价值又高、开胃爽口,找点时间尝试着做做吧。

出伏啦! 4款爽口菜多吃点

开胃喝口磨番茄汤

推荐理由

番茄能生津止渴、健胃消食,故对食欲不振者有很好的辅助治疗作用。番茄肉汁多,富含丰富的番茄红素,具有抗氧化功能,且对动脉硬化患者有很好的食疗作用,特别适合老人食用。

口蘑富含微量元素硒,能够降低因缺硒引起的血压升高和血黏度增加,而且口蘑中所含的大量植物纤维具有防止便秘、促进排毒、降低胆固醇含量的作用。

制作方法:1.准备小白菜100克,口蘑5朵,番茄1个,嫩豆腐半盒,高汤600毫升,太白粉水1大匙,盐适量。2.将小白菜切小片,口蘑、豆腐切小丁,番茄放入滚水中烫后去皮,切去籽后备用。3.起油锅,加入番茄、口蘑略炒,加入高汤、小白菜、豆腐煮滚,加入太白粉水勾芡,最后加入盐调味即可。



干备用。柠檬汁、糖和盐拌匀成调味酱,备用。起油锅将洋葱爆炒,加入肉丝一起拌炒。起锅前加入百合和调味酱,炒匀即可。

抗秋燥金针菇拌芹菜

推荐理由

金针菇富含赖氨酸和锌,有利于促进儿童智力的发育,还能促进新陈代谢,加速营养素的吸收和利用,还能有效预防和治疗肝部疾病和胃肠道溃疡,同时还有抵抗疲劳、抗菌消炎等功能,可预防秋季小儿腹泻。

芹菜清热利水,同时也有健胃的功效。金针菇和芹菜合在一起,秋天吃了可以抗秋燥,而且还爽口、利于消化吸收,无论对成人还是孩子,这都是一道简单实用的美味小菜。

土豆沙拉健脾又通便

推荐理由

中医认为,土豆性平味甘,具有治疗习惯性便秘、和胃调中、益气健脾、强身益肾、消炎活血等功效。现代医学研究认为,土豆是高蛋白、低脂肪的营养食品,能提供多种维生素和微量元素,还可预防中老年营养不良、肥胖等。

土豆的吃法多种多样,可以切成小块儿,拌个土豆沙拉,也可以压成土豆泥。喜欢吃凉食的年轻人,可先将做好的土豆沙拉放进冰箱冷藏,随吃随取,冰爽可口。如果想要菜肴更诱人,可在土豆沙拉中放点番茄汁、黄瓜丁或者香菜末,既好看,又好吃。

这两种菜放在一起,颜色一黄一绿,既养胃又养眼,可使人食欲大增。

需要提示的是,鲜金针菇不宜冷藏,建议即买即食。芹菜叶中所含的胡萝卜素和维生素C比茎多,因此吃时不要把能吃的嫩叶扔掉。

制作方法:1.芹菜切段,放少许盐略腌,变软后除去水分。2.金针菇去根,在加入少许盐的热水里焯一下,然后沥干水分。3.将金针菇与芹菜轻轻拌匀,然后加醋、高汤、盐调味。

另外,也可根据自己的口味和喜好用沙拉酱调味,或咸或甜,或浓或淡。

制作方法:1.准备土豆1个,煮蛋1个,胡萝卜丁,玉米粒,小黄瓜丁,火腿丁,牛奶3汤匙,盐适量。2.土豆和胡萝卜去皮洗净,煮熟后与水煮蛋一同切丁。3.将所有材料与调味料拌匀。

需要提醒的是,一定要选表皮光滑且没有发芽的土豆,皮色发绿或发芽的土豆不能食用。

这些素菜未必真健康



高温热炒
营养易丢失

用料:茄子、尖椒、土豆、油、盐、淀粉、葱、姜、蒜、味精、酱油。

点评:这道菜的烹调方式不可取,高温热炒会使食材中的营养素大量丢失。茄子富含能降低血脂的维生素P,青椒和土豆本来含有丰富的维生素C,但经过油炸后几乎完全损失。建议改为焖煮的方式,最后再放点油、盐调味。



吃多了,微量丙烯醛会在体内积累

用料:油面筋、青椒、食盐、调和油、水。

点评:面筋是小麦、淀粉水洗过后剩下的植物蛋白,是口感与肉类最接近的素食。根据加工方法不同,有油炸面筋和清蒸面筋之分。面筋经油炸后营养素被破坏,而且含热量很高,其中所含油脂的主要成分是高脂肪脂肪酸甘油酯,在高温下会水解产生一种具有刺激性气味的有毒物质——丙烯醛。因此,面筋吃多了,其中所含的微量丙烯醛就会在人体内积累,对健康造成危害。同时,吃面筋还会使胃的蠕动减弱,容易造成肠胃消化不良。这道菜建议少吃。



大火炒散的做法
用油量太高

用料:包菜、干辣椒、生抽、香醋、食盐、蒜、植物油。

点评:包菜营养价值丰富,富含维生素C、叶酸,很适合孕妇食用。但锅里热油,大火炒散的做法用油量太高。由于包菜不容易受到污染,在保证安全的情况下建议直接生吃,手撕后加点酱油、食醋调味,味道爽脆,非常可口。



高温油炸,茄子水溶性维生素被破坏

用料:茄子、香菜、食盐、八角、干辣椒、生抽、老抽、牛肉粉、植物油。

点评:油焖茄子的时候,茄子经高温油炸,其中的各种营养素如水溶性维生素将被严重破坏。而且烹调时间越长,营养丢失越多。茄子比其他蔬菜更吸油,油焖茄子的含油量高,不仅热量过高,而且不易消化,常吃会引起消化不良。建议烹调方式改为清蒸,放点油、蒜调味即可。

相比较以上素菜,山药炒木耳倒是利健康。



木耳通血管,山药增加饱腹感,利健康

用料:山药、黑木耳、油、盐、葱、糖、酱油

点评:这道素菜推荐食用。木耳含有抗凝物质,可通畅血管。山药富含膳食纤维,可以增加饱腹感,是一种天然的纤维美食。而且山药含抗性淀粉,能在肠胃道结肠中产生有益细菌,利于胃肠道健康。另,把山药搅拌成泥,过沸水后加酱料调味也是一种健康的食用方法。木耳则适合凉拌,但要煮熟,用麻油调味不仅能刺激食欲,还能补充ω-3脂肪酸。

糖醋百合润肺止咳

推荐理由

百合主要含秋水仙碱等多种生物碱和营养物质,有良好的营养滋补功效,特别是对病后体虚、神经衰弱等症大有裨益。新鲜百合口感好,细腻爽口,如果再用糖醋来调味,在燥热的初秋算是一道很开胃的爽口菜。

制作方法:准备百合、肉丝各300克,洋葱150克,柠檬汁1汤匙,酱油2汤匙,盐、糖适量,太白粉1汤匙。肉丝加酱油腌3分钟,调入太白粉拌匀。百合放入滚水中烫熟,沥

单固推荐赛开打 晒彩票、晒推荐赢大奖 每天260个红包,等待你的好运

伴随欧洲各国联赛一同进入“超级竞彩季”,8月14日,河南省体彩中心举办的竞彩活动正式拉开序幕。据悉,本次活动目的是为了选拔我省竞彩投注的民间高手。活动采用“单固推荐赛”的方式每周进行打擂,获胜的选手将获得从188~888元的奖励。为了回报广大竞彩彩民多年来对竞彩的支持,本次活动再次开启“晒彩票、晒推荐、赢百万红包”活动,时间持续至12月31日,每天260个红包等着你的好运。郑州晚报记者 孙庆辉 通讯员 高峰

活动规则:

参与“单固推荐赛”迎接红包雨

8月14日至12月31日,凡在“竞彩河南”公众平台中每天推荐一场单固比赛,足球游戏每一场两个玩法(胜平负和让球胜平负只能推荐一种);篮球游戏每一场有两个玩法(让分胜负和大小分只能推荐一种)。

赔率数值按照初始赔率不变,每个周期按照赔率模拟奖金累计排序,得到排名(奖金赛果一样者以推荐时间先者靠前)。每周分为两个周期,分别是周五至周日和周一至周四。

关注微信公众号:竞彩河南(搜索微信号:jingcaihenana),成为“竞彩河南”的粉丝,然后竞彩网点购买彩票→彩票拍照→打开公众号“竞彩河南”,上传活动期内购买竞彩彩票,上传成功后按提示分享至朋友圈即可;参与推荐赛,将生成的推荐单分享到朋友圈即可。不符合晒单要求的可能会错失良机。

生成推荐单分享到朋友圈,可以参与“竞彩晒彩票、晒推荐,赢百万红包活动”(推荐单不中则无法进入抽奖池)。

活动获奖条件和奖品:

最高888元

参与活动者需按照平台格式填写推荐单,每日只能推荐一个推荐单,每周最少推荐1次,最多推荐7次。每周分两段赛程(周五至周日、周一至周四),按照累计排名,各得到一等奖10名、二等奖20名、三等奖30名。一周共得到20名一等奖、40名二等奖和60名三等奖。

一等奖可获888元竞猜彩票,二等奖可获388元竞猜彩票,三等奖可获188元竞猜彩票。

活动规则

晒彩票、晒推荐赢百万红包

凡在活动周期内购买竞彩游戏单场固定所有玩法10倍(含)以上的彩票的彩民,将彩票上传至公众号“竞彩河南”,然后分享至朋友圈,就有机会获得50元现金红包;分享参加

推荐赛的推荐单,该单只要推荐正确,也有机会获得50元现金红包。

需要注意的是,参与晒单活动的用户必须通过手机短信验证方可参加;晒单参与者必须关注“竞彩河南”,活动期间取消关注视同自愿放弃。

上传彩票必须为实拍图,图片清晰可辨。如无法识别基本信息,此票作废处理。

每张上传彩票不能重复参与,重复上传只能算一次。

每名参与活动的微信账户每天至少晒1张彩票图片或者一个推荐单。每名参与者必须转发或分享至朋友圈得到至少一次点赞或回复后才有机会获得红包,每个现金红包50元。

晒单参与者所使用彩票必须为河南省内竞彩网点当日所售竞彩单固游戏10倍(含)以上的彩票。详情请参看“竞彩河南”微信平台相关内容。