

这样变着花样吃主食

随着年龄的增长,人体对各种营养的需求也随之增加。因此,我们在饮食上不能一味地依赖传统的主食,如米饭和馒头。建议多选择三类主食,并变着花样做,不仅营养丰富,而且易于消化。接下来,一起来看一下吧。

一、杂粮

如糙米、全麦面包、薏仁、小米等,富含膳食纤维和维生素,有助于调节血糖和胆固醇。

二、豆类

如豆浆、豆腐、红豆、绿豆等,提供高质量的蛋白质、膳食纤维和矿物质,有助于保持肌肤健康。

三、蔬菜

采用多样的蔬菜如红薯、南瓜、菜花等,富含维生素、矿物质和抗氧化剂,有助于增强免疫力。

推荐两种营养好吃的主食做法,快点一起来看看是怎么做的吧。

一、推荐食谱:紫薯发糕

1. 首先,将南瓜去籽洗净,削去外皮,切成薄片,并平铺在盘子里,这样更容易蒸熟。
2. 将切好的南瓜放入蒸锅,蒸15分钟,直到变得非常软烂。取出后倒出南瓜的蒸汽水。
3. 把蒸好的南瓜放入大碗中,加入5克白糖,压成细腻的南瓜泥。然后加入两个鸡蛋和三块酵母粉,搅拌均匀。
4. 分次加入500克面粉,充分搅拌均匀,使面糊不要太稀,稍干一点,以避免发糕中间发黏。盖上盖子,让面糊醒发到两倍大的体积。
5. 在面糊发酵期间,准备红枣,清洗干净去核,再用剪刀剪成小块备用。
6. 将发好的面糊倒入涂抹食用油的模具中,摊平,加入红枣,再次醒发10分钟。
7. 然后放入冷水锅中,开大火蒸35分钟,最后稍微放凉脱模,切成小块即可享用。
8. 注意:面糊不要调得太稀,面糊醒发后排气,二次醒发时不要过头,蒸的过程中要改用小火。这样做出的发糕将会蓬松、细腻、不塌陷。

二、推荐食谱:菠菜卷

1. 锅中水开后加一点盐,放入洗净的菠菜、胡萝卜丝焯一下水,焯水时加入盐,菠菜的颜色会更加翠绿。
2. 大约烫上30秒,控水捞出来倒在大盆里,用筷子调散,这样散热会快一点。先放在一边。
3. 另起锅,油热后倒入鸡蛋液,用筷子搅一搅,炒成鸡蛋碎,稍微凉一会儿。
4. 把鸡蛋倒在菠菜里面,加入盐、胡椒粉、生抽、蚝油,再淋点香油,拌匀。加入一勺面粉继续搅拌,面粉在这里起到黏合的作用,放太多就不好吃了,调至黏稠状即可。
5. 准备一张豆腐皮,提前用开水烫一下,铺平整,把调好的馅料铺在上面,卷紧实。上锅蒸8分钟,取出稍微凉一会儿后切成片。
6. 小碗中加入蒜末、葱花、少许的盐、半勺生抽、一勺香醋,喜欢吃辣的再加一点辣椒油,用勺子搅拌均匀,菠菜卷蒸好后取出来稍微放凉,切成厚一点的片,切好后摆放在盘中,放上准备好的蘸料,这样一道简单又好吃的豆皮菠菜卷就做好了。

(搜狐网·食客老饕)



紫薯发糕制作过程



菠菜卷制作过程