



鱼焖得鲜美 豆腐滑嫩可口 素炒得香甜

一桌秋味三样鲜

入秋,总想吃一些应季鲜美的食物,让干燥的喉咙和心情得到一些滋养。又到了周末,美食达人张梦开始在家烹饪起属于一家人的秋天食谱。一道红烧河鳗鱼是给老公做的,让爱吃肉的他在解馋的同时,也能品尝到秋日鲜美。过桥豆腐是给爱吃鸡蛋和豆腐的自己准备的,营养又美味。跟同事新学的白菜焖豆泡则是给女儿准备的,味道软烂香甜还去秋燥。



红烧河鳗鱼

红烧河鳗鱼 入口即化

河鳗鱼,作为一种营养与美味兼顾的鱼类,可以降低血脂,为大脑提供必要的营养,同时,它的维生素A含量非常丰富。张梦说,最近她新学的这道红烧河鳗鱼,味道鲜美,酱汁浓郁,超级下饭。

做起来也很简单。首先,河鳗鱼内脏掏干净,然后洗干净。准备80℃左右的热水浇一下鱼皮,去除身上一层黏液,如果用热水没有烫下来,就用刀慢慢刮。刮干净黏液,切段。锅中倒油,将所有蒜头、姜片、小葱下锅煸一会儿,然后放河鳗鱼翻炒,再放入料酒继续翻炒。

接下来,倒入生抽、老抽、蚝油,翻炒,倒入水,烧开后放冰糖,继续小火焖煮20—30分钟,最后加入水淀粉勾芡,出锅。张梦说,炒了糖色的河鳗鱼,看上去颜值很高,得到女儿的表扬,吃起来也入口即化,超级美味。



过桥豆腐

过桥豆腐 配米饭绝了

张梦很喜欢吃豆腐,豆腐用各种方式烹饪,都会让她的味蕾得到极大满足。她说,以前超级爱吃被红油裹满的麻婆豆腐,而入秋,更喜欢做过桥豆腐,鸡蛋和豆腐完美结合,滑嫩可口,一口下去满口鲜甜。

首先,锅内倒入少许清水,中火煮至冒烟后,把切厚片的豆腐下锅,豆腐两边打入4个鸡蛋

后转小火慢煮。接下来,调碗酱汁:生抽、蚝油、胡椒粉、辣椒粉和水淀粉,拌匀后倒入煮豆腐的锅内。另起锅,中火,热锅冷油下肉糜,翻炒至变白后放入2勺老抽、生抽、盐、糖、水淀粉和没过肉的清水,炒匀后转大火收汁。炒好的肉糜倒在豆腐上,撒上葱花小米椒圈即可。刚出锅的过桥豆腐,配上米饭吃绝了。



白菜焖豆泡

白菜焖豆泡 软烂香甜

白菜一直有着“菜中之王”的美誉。它的VC含量比橙子、柠檬等柑橘类水果都高。同时,白菜的热量也很低,可以说是狂吃不胖,就算是在减脂期也能放心吃。张梦说,秋天干燥,正是适合吃白菜的时候,最近她特别爱做白菜焖豆泡,看上去食材简单,但做好后软烂香甜,汤汁浓郁,吃起来太香了。

首先,豆泡对半切开,白菜

切块。接下来,起锅热油放入白菜炒软,加入半碗水,放入豆泡。分别加入生抽、蚝油、盐和鸡汁。翻炒均匀,焖五分钟即可,鲜甜好吃。

张梦说,这个做法烹饪出来的白菜焖豆泡,汤汁泡饭特别美味。白菜软烂香甜,豆泡吸满了浓郁的汤汁,太好吃了,而且低脂低卡,做法简单,在家完全可以尝试一下。

(元春)

“睡前吃夜宵”和“饿肚子睡觉”哪个危害更大?

睡前饿了,是来一份夜宵还是饿着肚子睡觉?

很多人为了减肥,甚至选择不吃晚饭,也有人选择“16+8”减肥法——只在上午9点到下午5点之间吃东西,晚上饿着。

这些选择,哪个更健康呢?

很多人认为睡前吃夜宵会长胖,事实上,长胖跟吃夜宵本身并没有很大关系。长胖是因为摄取的热量超过身体所需,多余的热量全都变成脂肪堆积到肚子、屁股、大腿上。因此,只要摄取的热量小于身体所需,就不会长胖。

对于减肥的人来说,往往刚开始减肥时会一下子吃得比较少,到了晚上难免会觉得饿。这时,适当吃一点东西,再慢慢减少食量也未尝不可。相反,如果本身就吃得很饱,就算不吃夜宵,同样会长胖,再吃夜宵,只会更胖。

当然,吃夜宵也不能毫无顾忌,因为它会增加我们的肠胃负担,引发大脑活跃,导

致失眠等。太晚吃夜宵还可能会导致其他疾病的发生,例如“夜食综合征”。

夜食综合征患者往往早上没胃口,但一到晚上就会食欲旺盛,还经常起夜偷吃零食(每周超过3次,持续3个月以上)。他们的能量摄入远高于常人,肥胖发生率高。

那么“饿肚子睡觉”会更健康吗?实际上,如果完全不吃晚饭,“饿肚子睡觉”也会对身体产生危害。

人体每天所需能量和营养的总量是基本恒定的,不吃某一顿饭,其他时候也不多吃,肯定无法满足每日的需要。如果直接简单粗暴不吃晚饭,其他生活习惯照常不变,长此以往还会出现精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡等营养不良的表现。

不吃晚饭对特殊疾患的影响更大,比如消化道有溃疡的患者,可能会导致溃疡加重;而一些需要三班倒、值夜班的人群,夜里不吃东西可能无法获得持续顺利工作的能量来源。



(CFP)

一般来说,只有两种人可以不吃晚餐、“饿肚子睡觉”:一种是晚餐前吃很多的人,晚上又没有运动消耗,晚餐可以考虑不吃。另一种是想控制体重的人,可以在控制体重初期偶尔不吃晚餐。

吃得饱再睡觉,很容易让身体把额外的热量储存为脂肪,导致肥胖。上床睡觉前只要保证没有饥饿感即可。

(央视 科中)

