

致亲爱的姑娘——

暖人心的美颜·滋补·甜蜜食谱

三月,春天来,眼下的娇艳开始伴着温暖细细而来。这也是一个属于姑娘们的季节,花枝招展的春装像极了吐露新芽的绿地和花簇。春日独有的暖昧和女人才有的温柔,使这些即将到来的日子变得柔软起来。大抵几千年来,美食与女人就是密不可分的情缘。斗转星移,哪怕是今天,扎起漂亮厨裙的忙活在灶台旁细腻摆弄那些好看盘碗里的食物的,大多也是她们。两种美好的味道融合在一起,简直就是“唯美食与女人不可辜负”好嘛?三月的这个节日要到了,它没有情人节那么洋气浪漫,没有圣诞那样全民狂欢的前奏,但是姑娘们,我们可以热爱我们自己,我们可以拥抱自己,我们可以用美食让自己青春容颜不老,健康平安快乐。送给你们,我所热爱的姑娘们;也送给你们,为你们心爱姑娘下厨房的暖心男。有爱在,每天不只是情人节,还是女孩节女人节女朋友节!



美颜 玫瑰糖

玫瑰可以养颜、补水、活血、化淤,自古以来就是女性调养身体的圣品。

玫瑰花性温和圆润,公认具有降火、促进血液循环与新陈代谢、提神振气等功效,长期使用,对于整体精神、气色和肤质都很有帮助。

所以用玫瑰泡茶、入菜、腌制成糖酱,不仅美味,而且可以对女性的身体机能起到很好的调理作用。

今天坨坨妈推荐的这款玫瑰糖,其主要

活性物质有玫瑰精油、天然vc、va、ve、氨基酸、还原糖及磷、铁等矿物质。

此糖富营养、润肌肤、养容颜、抗衰老。长期使用能保持皮肤水份,香体。

玫瑰糖还可以化解腹部淤血,疼痛,经常食用,口中出气,毛孔散发出来的都是玫瑰花香,是天然的食品。可以做稀饭吃,直接冲水,或与苹果丝一起挂面糊油炸做玫瑰丸子,治疗胃炎,芳香开窍,治疗妇科病,舒缓痛经等,逢年过节还可以用来自制玫瑰汤圆和玫瑰月饼

呢!最重要的是:您若是胃寒,浅表性胃炎等症,每天坚持食用20-30克,一年内会治愈哦!

所以这款玫瑰糖不仅可用来作平日的保养品,夏季常备,还可用来做各种甜品,以它来代替普通白糖,不仅颜色好看,还有更佳的治疗作用。

制作步骤:

1. 红玫瑰三朵;
2. 将花瓣一片片扯下来,泡在水里清洗干

净;

3. 然后用纸巾将花瓣上的水蘸干,注意一定要完全蘸干哦,不然制成糖酱后不易贮存,很容易坏;

4. 取一干净的大碗,碗里不能有水,将弄干的玫瑰花瓣倒入,然后加入四倍于花瓣份量的白糖,用擀面杖捣烂;

5. 捣成如图所示这个程度就可以了;

6. 将捣好的糖装入密封玻璃罐中,盖严实盖子,放入冰箱贮藏7-15天即可。(坨坨妈)



滋补 枣泥山药糕

春天饮食应“省酸增甘,以养脾气”。指春天要少吃点酸味的食品,多吃点甘味的食品,以补益人体的脾胃之气。

中医所说的甘味食物中,首推就是大枣和山药。山药味甘,性平和无毒,能健脾益气、强壮肌肉,适用于身体虚弱、食欲不振、消化不良、久病泄泻等脾胃功能不好的人群。

在制作枣泥和山药泥时,一定要有足够的耐心,要将枣泥和山药泥捣碎无颗粒状,否则会影响口感。

食材明细:山药400克、若羌红枣100克、奶粉适量、炼乳适量

制作步骤:

1. 主料、调料备好。
2. 将山药表皮的泥洗净,然后切成段放在热水里,净泡30分钟。(这方法山药去皮的时候不会手痒)
3. 红枣用清水冲洗净表面的灰尘,放到热水里泡5分钟。
4. 红枣切去两头,去核。
5. 再切成两半,用剪刀修整。

6. 将红枣卷曲,整成花型。
7. 红枣切成小块,山药去皮切长段泡在清水里。
8. 将切好的红枣和山药放入蒸锅里大火蒸20分钟。
9. 将蒸好的红枣去皮取肉,用勺子压成红枣泥。

10. 再将蒸好的山药用勺子压成泥。
11. 加入奶粉。
12. 再加入炼乳拌匀。
13. 花型模具里先放入1/2山药泥。
14. 放入一层枣泥。
15. 再放入山药泥压平。
16. 把红枣花和薄荷叶放在上面即可。

枣泥山药糕做法小贴士

1. 在制作枣泥和山药泥时,一定要有足够的耐心,以免其中掺杂有没捣碎的颗粒而影响口感。
2. 如果不加奶粉和炼乳,还可在糕点上淋入适量的糖桂花,以增加糕点的香味。
3. 如果要做造型,奶粉和炼乳的份量要少一些,要不然很粘手。

(粉芋粘糖)

暖心 猪蹄黄豆汤



汤的营养自然不用说,原汤化原食,营养就更佳了。猪蹄可是女人大爱的美容食物,男人也不例外哈。

食材明细:猪蹄、干黄豆适量

配料:

葱2根、姜3片、料酒1小匙、枸杞1小把、盐1小匙

制作步骤

1. 准备所需材料。猪蹄洗净后放入锅中焯烫一下煮去血水。
2. 黄豆用清水泡发后,和猪蹄、葱结、姜片一起放入砂煲中。
3. 加入足量的清水。
4. 大火煮沸后转小火煲一个半小时。
5. 煮至猪蹄软糯,放入浸泡5分钟后的枸杞继续煮10分钟。
6. 加少许盐调味即可。

灰灰小贴士:

焯烫猪蹄的时候不要盖盖子,让腥气挥发出来。(薄灰)

