

越吃越瘦 美味享尽不变胖 (上)

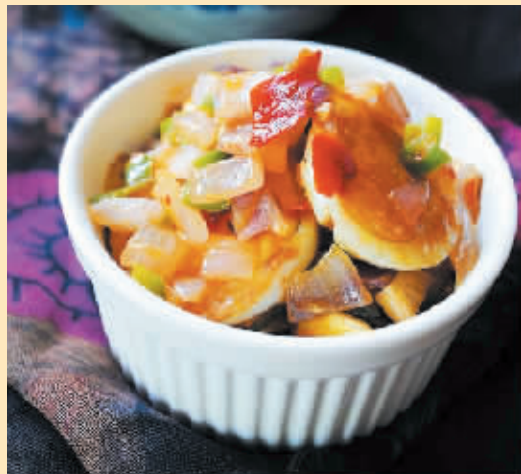
秋冬季节,天气变冷,不少人打着“贴秋膘”的旗号,开始肆无忌惮起来。其实,由于活动减少,体重随着衣服的增加而增加,不易察觉。如果既想享受美食又要保持身材,那么改善饮食结构就显得很有必要。今天我们就给大家推荐一些可以减肥的美食!

洋葱——润肠降脂

洋葱,别名:球葱、圆葱、玉葱、葱头、荷兰葱、皮牙子,百合科,葱属二年生草本植物。洋葱含有前列腺素A,能降低外周血管阻力,降低血粘度,可用于降低血压、提神醒脑、缓解压力、预防感冒。此外,洋葱还能清除体内氧自由基,增强新陈代谢能力,抗衰老,预防骨质疏松,是适合中老年人的保健食品。

洋葱在中国分布广泛,南北各地均有栽培,是中国主栽蔬菜之一。中国的洋葱产地主要有福建、山东、甘肃、内蒙古、新疆等地。

青椒洋葱虎皮蛋



材料:鸡蛋(3个)、小青椒(2个)、洋葱(1个)、油(适量)、盐(适量)、红油豆瓣酱(适量)、料酒(适量)、鸡精(适量)。

步骤:

- 1.鸡蛋煮熟;
- 2.洋葱,青椒切成细丁;
- 3.鸡蛋去壳,切成片;
- 4.热油,鸡蛋片下油锅小火煎制两面金黄,盛出待用;
- 5.留底油,下青椒,洋葱碎翻炒至软;
- 6.加入少许料酒;
- 7.加一勺红油豆瓣酱炒匀;
- 8.倒入鸡蛋片轻拌一下;
- 9.最后盐,鸡精调味即可出锅了。

小窍门:

1.鸡蛋煮熟后,用水冲冷却。再放冰箱冷藏一下,这样更容易切片完整。切片的时候菜刀适宜的抹点水再切也有利于蛋片的完整。

2.煎制蛋片的时候,适当可多放点油。这样炒青椒洋葱的时候不用再添油了,用底油炒制就已足够。喜欢吃老点的鸡蛋片可适当延长煎制时间,老一点更有利于蛋片炒制后的完整。

3.红油豆瓣酱本身有咸味,如果好淡口的,最后就不必再放盐调味了。

香酥洋葱圈

材料:洋葱(一个)、鸡蛋(一个)、面粉(50g)、面包糠(50g)、盐(1/2茶匙)、黑胡椒(1/4茶匙)

步骤:

- 1.洋葱去皮,切去头尾两端,横切成圈儿状;
- 2.切好的洋葱圈撒上黑胡椒和盐拌均匀,腌10分钟;
- 3.腌好的洋葱裹上面粉,再裹上鸡蛋液,最后裹上面包糠;
- 4.锅内添油,烧至六成热,将裹上面包糠的洋葱圈下锅炸,炸至金黄色即可。

小窍门:

- 1.炸好的洋葱圈儿配番茄酱食用味道更佳;
- 2.洋葱尽量选择圆圆的且细长个头儿的,这样炸出来的圈不会太大,也好看;
- 3.洋葱圈里有层膜,我感觉最好去掉,要不炸的过程中容易掉糊。(据天下美食网)



鸡公山酒业

让终端客户实现旅游梦想

为感谢客户对鸡公山酒业的支持和厚爱,10月12日,在鸡公山酒业的带领下,数百户终端客户齐聚九寨沟,开始为期六天的愉快旅游。

一位参加此次旅游的张先生告诉笔者:“在很多年前,就希望带上一家人出门旅游,欣赏大好河山,但经济一直不允许,现在虽然经济基础好些了,但是一直没有时间。现在终于有机会了,可以带着平时很辛苦的妻子出门旅游一次。”

在旅游的过程中,美丽山水瀑布让劳累的客户们心情得到了放松。一位参加旅游的客户说:“多亏了鸡公山酒业,让我们有如此奇妙的旅行。”

负责此次旅游的鸡公山酒业工作人员表示,鸡公山酒业今后还会提供更多的旅游机会,下一站还会向北京、武当山、峨眉山、海南等旅游景点进发。

(易续震)

饮茶科学与饮茶习惯

茶叶之所以被称为“神奇的东方树叶”,不仅仅因为它作为世界三大饮品之一,还因为其百变不失其高贵的独特品质。世界上没有任何第二种植物或其他天然产物从新鲜到陈旧任凭时光变迁,每时每刻都散发出不同的魅力。

自远古时代我们的祖先发现“日遇七十二毒,得茶(茶)而解之”至今历经数千年的考验与临床实践,仍是一条颠扑不破的真理。在茶叶演变史上,早期并无红茶、绿茶之分。经过数千年的时代变迁,不同居住人群生活习惯的形成及人类知识的进步,茶叶逐渐形成了风格独特的绿茶、白茶、黄茶、青茶(乌龙茶)、红茶、和黑茶六大类。在气候相对干爽、水质柔和硬度低的产茶区,人们往往偏爱品质清高、滋味甘冽的绿茶,而在气候相对温和潮湿、山泉和矿物质丰富的产茶区及需要经过长途贩运才能所及的非产茶区,红茶及进一步发酵演变的黑茶渐渐成了人们的挚爱。

如今在交通与科技都高速发达的今天,我国任一主要产区加工制作的茶叶可以在当天内送达世界上几乎所有国家。无论是绿茶、还是红茶,都可以完全保证与产地本身几乎相当的新鲜程度。茶叶本身所有的茶多酚与咖啡因类化合物等保留也各有不同。锐铃正山堂养生茶股份有限公司独家研发的养生信阳红(茶)除富含中医药几千年积累下来的养生精华外,所用红茶茶基保留了金骏眉的微发酵红茶的特质,在多数红茶的分析对比中,其中以EGCG为主的茶多酚含量最高,且提神醒脑作用的咖啡因的含量不变。以EGCG为主的茶多酚类化合物是当今世界公认的抗氧化、清除自由基、防癌、抗衰老、修复细胞与组织损伤的有效成分。因此,茶多酚的含量当成为科学饮茶的重要考量指标之一。

(刘延泽)