

米饭“加点料” 营养又健康



米饭您肯定天天都吃,但是您一定不知道,米饭除了可以填饱肚子,还有神奇的功效哦!如果在米饭中加点料,那么很多困扰我们的毛病也会随着每天吃下去的饭轻松解决掉,赶快一起来看看吧!

加糙米或黑米, 净化血液降血脂

糙米无论是对于高血脂还是糖尿病来说,都是绝佳的主食选择。在降低胆固醇、调节血糖的同时,对于心脏和其他各个器官的保护作用不可忽视。另外,还有助于新陈代谢,对于净化血液、健脑都

大有益处。

大米由于过度的精加工,最有营养的部分被打磨机脱去。而黑米刚好能够填补这个空缺,黑米B族维生素含量是普通大米的4倍左右。维生素B族又是目前我们精细饮食习惯中极为缺少的。

粗粮保留了大量膳食纤维,可促进肠道有益菌增殖,加速肠道蠕动。做粥前,可把粗粮放水中浸泡半小时以上。

加一把小米,美容又养胃

小米富含蛋白质、脂肪、糖类、维生素b2、烟酸和钙、磷、铁等营养成分。由于小米非常易被人体消化吸收,故被营养专家称为“保健米”。

小米具有健脾和中、益肾气、清虚热、利小便、治烦渴的功效,是治疗脾胃虚弱、体虚、精血受损、产后虚损、食欲不振的营养康复良

品。由于小米性稍偏凉,气滞者和体质偏虚寒、小便清长者不宜过多食用。

加各种豆,平稳血压养五脏

无论是黑豆、红豆、绿豆、豌豆、芸豆还是大豆,从现代医学的角度看,其中含有丰富的不饱和脂肪酸、钾钙镁等矿物质,对于平衡血脂、稳定血压保护心脏、预防冠心病来说,尤为适合,在米饭中依据个人口味加点豆,还有助于控制血糖。

加一把“麦”,健脾和胃保心脏

这里说的麦,是大麦和燕麦。大麦能和胃、宽肠、利水,有消化不良、小便黄、脾虚等情况,可以适当多吃。

燕麦是各国都推荐的保护心脏和血管、对付糖尿病、抗病延寿的食物。它是美国《时代》杂志评选的“全球十大健康食物”中唯一上榜的谷类。

加点醋,香甜软糯促消化

在米饭中加些醋,可使蒸出来的米饭香气四溢、粒粒晶莹,松软可口。而且对于消化不良的人来说,吃这样的米饭,会很好消化,可以减轻肠道的负担。(屈万新)

煮饭攻略

1.淘米次数不要太多

如果淘米次数太多,还连带带洗,很容易造成大米中水溶性营养素的流失。淘米次数1-2次,洗去表面的灰尘即可。

2.加水要合理

新米与水的体积比为1:1,若为陈米,水分含量较少,则水量要增加,米水比例大概1:1.5。

米放入锅中,浸泡0.5-2个小时,让米吸足水分。如果是大米里面加紫米、高粱或者小米等粗粮,那么需要适当多加水,因为粗粮比较“吃水”。

3.煮饭前加点油和醋

在洗好米准备煮饭前,在米饭中滴一些植物油和白醋,因为油可使做熟的米饭油润透

亮,颗粒分明;而醋不但可以保护维生素,还可让蒸出的米饭松软清香。

4.不要急着拔插头

一般情况下,电饭煲“跳闸”,就说明米饭已经熟了,但这时候不要着急拔插头,不开锅盖焖15-20分钟。用蘸过水的锅铲将米饭上下翻起,不要搅碎,松散即可,香喷喷的大米饭就可以食用了。

(屈万新)

信阳菜

板栗焖仔鸡



一、原料选取

主料:

信阳当地所产8-10个月的土仔鸡(散养)净重1200克。

配料:

净板栗300g、葱段50g、姜片25g、青红椒片各10g、蒜仔25g

调料:

老抽10g、高汤1000g、食盐5g、料酒30g、植物油40g

二、原料加工

1.生板栗去外皮、红衣,洗净备用。仔鸡用刀剁制成2.5cm见方的块,冷水洗净备用。

2.在烘干的锅底倒入食用油,待油温升高,把调料倒入大锅翻炒,等着大蒜姜片散发出香味后,把鸡块倒入锅中爆炒。

3.用小火慢慢翻炒鸡块至变黄,散出香味,便可出锅盛入砂煲里。这时,加入料酒、高汤,

焖仔鸡是深受信阳人民喜爱的一道传统菜品。它选用当地所产的散养土仔鸡为主料,根据季节不同,可加入板栗、粉皮、萝卜、干张结、笋子等辅料,采用焖的烹饪技法制作而成。其色泽金黄、口感筋道、肉质鲜美、醇厚浓香、形态美观、营养丰富。因“鸡”和“吉”同音的吉祥寓意,每逢中秋节,家家户户都会做一道焖仔鸡,衬托出酒席团圆吉祥的欢乐气氛。

把煮熟的板栗放进砂煲里,放在火上慢慢熬制。

4.二十分钟后,当板栗和仔鸡的香味紧紧融合在一起,焖出了浓郁的肉香,从砂煲里倒出板栗仔鸡,把多余的汤汁滤掉,加上几片红椒,一盘色香味俱全的板栗焖鸡就可以上桌了。

三、成品特点

色泽金黄,板栗入口糯糯,鸡块醇香。(萌萌)



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6



本栏目由鸡公山酒业冠名