

豆浆的4种营养翻倍新吃法

你知道吗?除了直接饮用外,豆浆在烹调中还有许多用途。一起来看看达人是怎么利用豆浆的吧。

用豆浆煮饭 豆浆和精白米一起煮饭,不仅可以营养互补,还能延缓血糖上升的速度。做米饭时,豆浆的量要多于用水煮饭时水的用量。同样200克的米,如果用水煮,加260毫升就可以了,如果用豆浆煮,就得用300毫升。洗净的米中倒入豆浆后,要搅拌均匀,以防大米结成团。需要注意的是,用来煮饭的豆浆,一定是比较稀的豆浆。通常1倍豆子放20倍重量的水就可以。如果浓度太高,可以加水稀释。太浓的豆浆煮饭容易发硬。

用豆浆做面食 做馒头、发面饼和窝头时加点豆浆也更加美味。用豆浆和面做馒头,其中的氨基酸、B族维生素和卵磷脂能够让馒头发酵效果更好,口感更加松软,蛋白质含量明显增加,矿物质更加丰富,香气也更加浓郁。当然同理,豆浆和的面团也可以用来做包子、做面包、做花卷等面食。

用豆浆蒸蛋羹 用豆浆代替水来蒸蛋羹,一定要将豆浆事先过滤一下。加豆浆后,蛋液的蛋白质含量提高,做出来的蛋羹又嫩又滑,凝固效率更高。鸡蛋和豆浆的比例大约为1:1.5,其他调味品按照平日蒸蛋羹的习惯加就可以了,还可以加上虾仁、香菇条、葱花、香菜等食材来美化点缀。需要注意的是,

蛋羹要小火慢蒸,让凝固速度慢一点,口感才细腻均匀。

用豆浆做汤羹 豆浆其实适合用来做很多乳白色的汤。比如鱼汤、肉汤、火锅汤、汤面里,都可以加豆浆,让汤汁更乳白,味道更鲜美,口感更丰富,且清爽不油腻。相比加入“白汤精”之类人工配制的乳化调味品,加豆浆营养价值更高,没有任何食品添加剂。在玉米羹、醪糟汤里加入豆浆,也别有一番风味。豆浆煮粥也是一款美食。大米煮好之后,加入熟豆浆搅匀,再煮一两分钟就好了。大米和豆浆的清香相得益彰。在瘦肉粥、鱼片粥等各种咸粥中加入豆浆配合,也都非常美味。

(据人民网)

三汁焖锅



每周
一菜

一、原料

大虾、鱿鱼、鸡翅、红薯、土豆、莲藕、芹菜、胡萝卜,蚝油2汤匙,番茄沙司2汤匙,叉烧酱1汤匙,黑胡椒酱1汤匙,辣椒粉、花椒粉、现磨黑胡椒粉适量,大葱、姜、蒜、香菜,油盐适量。

二、做法

1.大虾剪去虾须虾枪,挑去虾肠后将背部剪开;鱿鱼撕去

表面的黑膜,切十字花刀后再切成长方块。

2.大虾和鱿鱼加2/3汤匙辣椒粉、2/3汤匙花椒粉、2/3汤匙现磨黑胡椒粉、葱丝、姜丝、少许盐和1汤匙油拌匀腌渍20分钟。

3.鸡翅处理干净,在表面切几刀以便于腌渍入味。加1/3汤匙辣椒粉、1/3汤匙花椒粉、1/3汤匙现磨黑胡椒粉、葱丝、

姜丝、少许盐和1汤匙油拌匀腌渍20分钟。

4.土豆、莲藕、胡萝卜和红薯去皮切成1.5cm见方的小块,芹菜切2cm长的段。

5.切好土豆、莲藕、胡萝卜、红薯和芹菜,加上1汤匙辣椒粉、1汤匙花椒粉、1汤匙现磨黑胡椒粉、蒜瓣、少许盐和2汤匙油拌匀腌渍20分钟。

6.取一个碗,放入2汤匙蚝油、1汤匙番茄沙司、1汤匙叉烧酱、1汤匙黑椒酱、1汤匙油和少许盐搅拌均匀,调成酱汁待用。

7.锅底刷油,将腌渍好的蔬菜丁铺在锅底。

8.腌渍鸡翅、鱿鱼和大虾时放入的葱姜拣去不用,然后将鸡翅、鱿鱼和大虾铺在蔬菜丁上面。盖上锅盖,中火焖15分钟至大虾、鱿鱼、鸡翅变色成熟。

9.将之前调好的酱汁均匀地铺在食材上,盖上锅盖继续中火5分钟-8分钟,食用前再撒上香菜段。

(综合)

红茶不加奶可有效降脂

茶是世界公认的健康饮品,和咖啡、可可并称为世界三大饮料。红茶可以增强人体新陈代谢,很多人将其视为怡神又能瘦身的饮料。但据科学家最新研究,喝红茶不加牛奶,减肥效果会更好。

这项研究的参与者之一、美国加州大学洛杉矶分校李昭平(音译)博士说,不加牛奶的英式早茶能够软化血管,促进血液流通。此次研究是在实验鼠身上进行的。科学家将小白鼠分为4组,连续4周给予低脂高糖、高脂高糖、高脂高糖加绿茶、高脂高糖加红茶等4

种不同饮食。研究显示,喝绿茶和红茶的老鼠,体内和肥胖相关的“坏细菌”数量出现下降,有益健康的“好细菌”数量增加,结果是,喝茶的老鼠体重降到了和低脂饮食老鼠一样的水平。

但研究发现,只有喝红茶的老鼠体内有一种能够促进新陈代谢的有益细菌,喝绿茶的老鼠体内则没有。科学家估计,这是因为红茶分子体积更大,能够停留在大肠中不易被吸收,有助于有益菌的生长。

本次研究带头人、加州大学苏珊娜·海宁教授说:“一般认为绿茶

的保健效果优于红茶。但此次研究表明,红茶大分子成分作用于消化系统菌群,对于人体保健和减肥作用或许并不低于绿茶。”李博士说:“对于红茶爱好者来说,这是他们继续饮用红茶的最好理由,但前提是喝纯红茶,不要加牛奶。”

(据人民网)



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