

我爱厨乐

《美食圆桌》联手一家人餐饮文化连锁有限公司



打造家庭餐饮美食文化

预约热线:3273366 3359222

我爱厨乐 15937088406 18337020003  
报名热线:



### 酸辣西葫芦

#### 今日主厨:

姓名:张新茹  
年龄:30岁  
职业:旅行社经理

张新茹是位很会生活的女士,在前两期的《我爱厨乐》栏目中,她已经推荐了一道《养颜菌菇汤》,她说吃饭要像我们一年四季变换着穿衣服一样要随季节的改变而改变,一定要荤素搭配着。”张新茹说,酸辣西葫芦这道菜要先将花椒和干辣椒用水泡一下,这样用油炸时颜色就不会变。

西葫芦切成片,蒜瓣切成片。  
锅中倒油,烧热后先下干辣椒和花椒,略微一炸,再下姜蒜,爆出香味,倒入切好的西葫芦片,马上倒醋,这样保证菜是脆的,迅速翻炒,使醋比较均匀。这时候倒入少许蚝油,放盐、鸡精炒匀。西葫芦很好熟,汁出来了,也就熟了,出锅装盘即可。(佳尼)



①蒜、姜、干辣椒、花椒、西葫芦,花椒和干辣椒要用温水泡一下。



②把花椒和干辣椒在锅中爆炒。



③加入姜蒜。



④把西葫芦放入。



⑤加入少许醋、蚝油。



⑥翻炒一会后,加入鸡精。



⑦一分钟后就可以出锅了。

#### 科学饮食

### 五大廉价食物 吃走黑眼圈



#### 芝麻

芝麻乌发的作用人尽皆知,但其消除黑眼圈的功效可能就鲜人知晓了。芝麻富含对眼球和眼肌有滋养作用的维生素E,从而能缓解黑眼圈的形成。既能使秀发乌黑靓丽,又能消除黑眼圈,一举两得,难怪有人将芝麻视为神奇的“魔法食物”。除了芝麻,富含维生素E的其他食物还有花生、核桃、葵花子等。

#### 胡萝卜

除了维生素E能对眼球和眼肌有滋养作用外,维生素A也有此般功效。胡萝卜就是增加维生素A摄入量的不二选择,它能维持上皮组织正常机能,改善黑眼圈。此外,胡萝卜中所含的维生素A还有助于增进视力,尤其是在黑暗中的视力。其他富含维生素A的食物还有动物肝脏、奶油、禽蛋、苜蓿、杏等。

#### 鸡蛋

由于鸡蛋中富含优质蛋白质,而蛋白质又能促进细胞再生,因此经常食用鸡蛋,增加蛋白质的摄入,对于缓解黑眼圈的形成是有一定功效的。但因人体每日最多只能吸收两个鸡蛋所含的营养,因此食用鸡蛋不宜超过两个。有些人习惯食用生鸡蛋,事实上,生鸡蛋极不易消化,还含有细菌,因此建议大家食用白煮蛋为最佳。此外,瘦肉、禽蛋、水产等也富含优质蛋白质,经常食用此类食物也有助于减少黑眼圈的形成,但由于鸡蛋的蛋白质组成和人体的最接近,所以吸收效果最好。

#### 海带

由于铁质是构成血红蛋白的核心成分。因此,补充适量的铁质能够促使血红蛋白的增加,从而增强其输送氧和营养成分的能力,而海带富含铁质,所以经常服用海带,也能缓解黑眼圈的困扰。其他含铁质丰富的食物还有动物肝脏、瘦肉等。

#### 绿茶

经常使用电脑者可饮用绿茶,补充特异性植物营养素,消除因电脑辐射引起的黑眼圈。绿茶所含有的浓缩多酚,能抑制自由基对皮肤支持纤维造成的破坏,是今日一致公认最有效的抗自由基因子。多喝低咖啡因的绿茶不仅能消除黑眼圈,其含有的儿茶素,既能帮助身体脂肪代谢,又对睡眠也有帮助,不仅可以安定睡眠质量,也让人比较不容易有疲劳感觉。

此外,外敷绿茶包也能起到减缓黑眼圈的作用。只需将饮用后的绿茶包放在冰箱里冰镇一会儿,拿出来敷在眼睛上20分钟,黑眼圈现象即可得到一定的缓解。

(张伟)

### 草莓沙拉

材料:草莓、葡萄干、苹果、橙子(或柠檬,装饰用)、酸奶。

做法:①草莓不要去蒂,用淡盐水浸泡5分钟。然后摘去叶子反复冲洗干净。

②苹果切小块用淡盐水浸泡,防止表面氧化变色。橙子剥皮待用。

③橙子切削成块,与草莓、苹果、葡萄干混合。

④倒上酸奶拌匀即可。



### 芒果沙拉

材料:芒果两个、虾、小番茄。

做法:芒果两个,一个切丁,一个打碎成芒果泥。

熟虾解冻去壳,用热水冲一下,沥干水备用,一匙炼乳和芒果泥混合均匀,芒果丁,虾仁,小番茄拌匀即可。(美食)



- 某女,24岁,1.69米,大专,供电部门。找30岁左右男士。
- 某女,26岁,1.63米,未婚,事业单位。找28岁以下男士。
- 某女,25岁,1.70米,未婚,经商,时尚,气质好,有经济基础。找30岁左右有事业心的男士。
- 某女,26岁,1.69米,未婚,大学教师。找30岁左右男士。
- 某女,27岁,1.61米,未婚,研究生。找30岁以下男士。
- 某女,27岁,1.70米,医生,未婚,相貌好。找30岁左右男士。
- 某女,28岁,1.63米,离异,医院工作。找30岁以上男士。要求对方诚实、稳重,有稳定收入。电话:13937097173
- 某女,28岁,1.66米,离异,机关单位,无孩。找30岁左右男士。
- 某女,30岁,1.62米,未婚,行政单位。找30岁以上男士。
- 某女,31岁,1.63米,本科,离异,无孩,事业单位。找31岁以上男士。
- 某女,32岁,1.62米,未婚,经商,有房。找年龄相当的男士。
- 某女,32岁,1.67米,本科,离异,金融单位。找40岁左右男士。
- 某女,35岁,1.62米,本科,离异,教师。找42岁以下人品好的男士。
- 某女,39岁,1.64米,大专,离异,无负担,有住房,事业单位。找40岁

- 左右男士。
- 某女,38岁,1.60米,本科,离异,行政单位。找46岁以下男士。
- 某女,39岁,1.63米,本科,离异,教师。找40岁左右男士。
- 某女,41岁,1.65米,离异,公务员,有车,有房。找42岁左右男士。
- 某女,45岁,1.67米,离异,国企,经济条件优越。找50岁以下男士。
- 某男,30岁,1.75米,本科,离异,行政单位,有房。找30岁左右女士。
- 某男,32岁,1.76米,研究生,离异,无孩,行政单位,有车,有房。找30岁左右女士。
- 某男,37岁,大专,1.73米,离异,在高速公路部门上班。找37岁以下女士。
- 某男,37岁,大专,1.71米,离异,行政单位。找35岁以下女士。
- 某男,34岁,1.75米,经商(且有固定工作)。找30岁左右女士。
- 某男,37岁,1.71米,本科,未婚,金融单位。找35岁以下温柔、贤惠、漂亮的女士。
- 某男,36岁,1.76米,本科,离异,金融单位。找36岁以下女士。
- 某男,70岁,1.71米,丧偶,从行政单位退休。找65岁左右女士。



晚报红娘 婚介会员资料