

7款清淡家常菜 帮您开胃又养生

天气炎热,很多人的食欲下降,吃什么都没胃口,那么这时候不妨吃些清淡家常菜。

今天小编给您介绍一些清淡家常菜的做法,帮您开胃降火,吃出健康来。



上汤苋菜

材料:苋菜、皮蛋、咸鸭蛋、红辣椒、姜、蒜、盐、鸡精、胡椒粉、香油

做法:将苋菜摘洗干净,皮蛋、咸鸭蛋分别切碎,红辣椒、姜切成丝,蒜拍碎备用;坐锅点火倒入油,待油热后放入姜、蒜、红辣椒丝、皮蛋、咸鸭蛋大火翻炒,再放入苋菜翻炒片刻,倒入少许清水烧开,加入盐、鸡精、胡椒粉、香油调味出锅即可。

凉拌西瓜皮

材料:西瓜皮500g、香菜1棵、朝天椒3个

做法:将深绿色的外侧瓜皮用刀削掉,内侧的红瓢片干净,再切成1cm粗、5cm长的小条;香菜洗净,切碎。朝天椒切碎。在瓜条中调入盐,混合均匀后腌制10分钟,再用清水冲洗掉析出的苦水及盐分,随后挤干水分待用。

中火烧热锅中的油,待烧至五成热时将花椒放入,小火慢慢炸制3分钟,制成花椒油并放凉。在瓜条中调入朝天椒碎、香油、花椒油、蒜茸、香醋混合均匀,最后撒入香菜碎即可。

白灼菜心

材料:菜心、红椒1~2个(装饰用)、葱;调和油、蚝油、美极鲜味汁、高汤、水淀粉、盐少量、鸡精

做法:烧开半锅水,加少量盐和油,入菜心焯制1分钟左右。将焯好的菜心整齐码放在盘中,红椒和葱切丝待用。

锅内入油烧热,放入适量蚝油和美极鲜味汁,加入红椒丝和高汤煮至轻微沸腾,勾放少许水淀粉。将红椒丝和葱丝码放在菜心上,将汤汁淋在菜心上即可。

花生排骨煲木瓜

材料:木瓜、排骨、花生、姜、蜜枣、盐

做法:木瓜去皮去籽,切小块备用。排骨洗净飞水、花生若干、蜜枣2颗洗净、姜切2片。



红枣绿豆炖排骨

材料:排骨350克、红枣50克、绿豆50克、盐5克、鸡精3克、糖1克、姜10克

做法:将排骨斩件余水,红枣洗净,姜切片,绿豆洗净待用。洗净锅上火,放入清水、排骨、姜片、绿豆、红枣,大火烧开后转中火煲45分钟调味即成。

香菇菜心

材料:香菇、小油菜心

做法:菜心清洗干净。水中加少许盐和油,烧开焯烫菜心。这样焯过的蔬菜能保持很好的色泽,其他蔬菜也适用。菜心捞出过凉。挑选大小基本一致,表面光洁的香菇,去梗备用。

锅中放油,烧热下香菇翻炒,炒到发软。加适量

开水炖煮。烧开后加蚝油、糖,根据个人口味加盐。转小火炖至香菇入味,软而不烂。取一长盘,小心将菜心摆盘;关火,一片片地在另一边摆上香菇。将锅中汤汁勾芡,浇在香菇上即可。

菠菜牛肉粥

材料:大米100g、牛肉馅60g、菠菜50g

做法:菠菜择洗干净,放入滚水中略微余烫,捞起沥干水分,切碎。大米淘洗干净。牛肉馅加入少许干淀粉和盐腌5分钟。

锅中加入1500ml清水,大火烧开后倒入大米,沸腾后改用小火熬制60分钟。之后倒入菠菜碎、牛肉馅再煮滚后,加入剩余的盐、香葱花和白胡椒粉调味即可。

天热,清火除湿的美食备受推崇,不妨参考小编给您挑选的心仪菜品,加入自己的创意,让身体肠胃一起凉爽舒畅。

来源:搜狐网

隔夜茶用处大 不要轻易倒掉

大家都知道隔夜茶喝了对身体不好,但是它的用处也不少。

●治口臭

人一旦步入中年或年纪大一点之后,口腔问题就会随之而来,很多时候会出现口臭问题。每天用隔夜茶水漱口可以减轻口臭。

●去头屑

用隔夜茶洗头不仅能让头发变得更加稠密,而且可以减少头皮屑,还能让头发闻起来有一种淡淡的茶香。

●治瘙痒

天热,皮肤干燥,比较容易出现瘙痒的现象,

用茶水敷在干燥的皮肤上或是瘙痒的地方,就可以让皮肤变得湿润,同时还可以治疗瘙痒。

●洗眼睛

长时间用眼,眼睛里容易出现血丝,并且伴有发痒、模糊等感觉。这时可以将茶水稀释用来洗眼睛,能有效缓解疲劳并止痒。

橘子