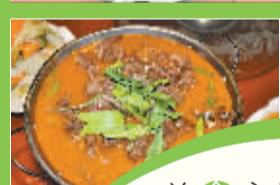
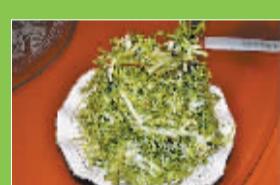
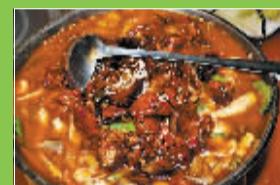




美食搜搜团

群号:19078942



美食密探

美食密探开始行动

首期任务 → 寒气逼人,吃什么最暖和?

十冬腊月,天寒地冻,咱呼朋唤友,觅得美食,大快朵颐,把酒高歌,真乃人生一大乐事。

这里,小编向广大“美食密探”发出征集令,快把你知道的适合冬天吃的美食推荐给大家,咱们一起来分享美食、分享快乐!

报料方式:发“举报美味的理由+详细地址+价格”至Email:lywbyl@163.com,当然少不了你的食后感,用你的文字带领热爱美食之人感受味蕾的轻舞飞扬。(最好能附上美味图片)

你的报料一经采用,即可获得与小编一同品尝你报料的美食的机会哦!

□胖星儿



快乐厨房

80后没有吃过的菜——

土豆熬白菜

□胖星儿

昨天突然一激动,做了一个倍儿怀旧的菜,然后把菜的照片放在博客上感慨:我怀疑90后都没吃过这菜,80后也吃的少吧?结果啊——还真是,把不少年轻人都看傻了:这是啥菜?某年轻人索性感叹:亏了,亏了,真应该老一点!

嘿嘿,这倍儿怀旧的菜就是土豆熬白菜,或者叫白菜熬土豆,在俺们北方,想当年可是冬天的

看家菜。一到冬天,大家平日里吃的最多的就是熬白菜,而这土豆熬白菜当数经典了。

这菜据说当年会让大人孩子提起就烦,不过现在,偶尔地熬上这一大锅土豆熬白菜,暖乎乎的,还真叫人喜欢呢!

哦,对了,一定要选又面又沙的土豆做这道菜才好吃。最好的办法:用肉汤来炖,而且把土豆炖得极为绵软,用勺子一按

就成土豆泥,抹在烤馒头片上,真的很赞的味道。

原料:土豆,白菜,猪肉(五花肉、臀尖均可)

配料:老抽酱油,生抽酱油,盐,糖,桂皮,八角,葱,蒜
步骤:

1. 五花肉或者臀尖切成小块,土豆切大块,葱斜着切厚片,蒜切片。
2. 锅中倒适量油,放入葱、

蒜炒香,倒入肉翻炒变色。

3. 将土豆倒入锅中翻炒,加老抽酱油翻炒变色,再倒入一些料酒。

4. 加水没过土豆,放入半只八角、一小段桂皮,根据口味加少许盐和糖以及生抽酱油,中火炖30分钟~40分钟至土豆又沙又软。

5. 放入白菜叶,大火收汁,待白菜叶煮软后即可。



美食快讯

通宵达旦看碟、彻夜不眠加班……第二天一早,两只“熊猫眼”可真苦恼。就算抹上厚厚的粉底,还是欲盖弥彰,令人苦恼万分。想要和黑眼圈说拜拜?开始吃它们吧!

这里推荐五种食物,让你和黑眼圈轻松说拜拜。

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,对于避免黑眼圈的形成是有一定功效的。

芝麻

芝麻富含对眼球和眼肌具有滋作用的维生素E,从而能避免黑眼圈的形成,既能使秀发乌黑亮丽,又能消除黑眼圈,一举两得。除了芝麻,富含维生素E的其他食物还有花生、核桃、葵花籽等。

胡萝卜

胡萝卜是增加维生素A摄入量的不二选择,它能维持上皮组织的正常机能,改善黑眼圈。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。

海带

海带富含铁质,所以经常食用海带也能缓解黑眼圈的困扰。其他含铁质丰富的食物有动物肝脏、瘦肉等。

绿茶

经常使用电脑者可饮用绿茶来补充特异性植物营养素,消除因电脑辐射引起的黑眼圈。

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,黑眼圈现象也可得到一定程度的缓解。