

踏青赏春色 舌尖享美味

培根土豆蔬菜卷 荤素搭配香气四溢



培根包裹着细腻的土豆泥,加上爽口的西兰花,如果外出踏青的时候带上它,一定让人胃口大开。

美食材料:土豆、培根、西兰花、盐、黑胡椒、沙拉酱

做法:1.土豆切片,加热至软烂。2.加热后的土豆放凉,擀成土豆泥备用。3.取适量西兰花,焯水备用。4.戴上一次性手套,取适量土豆泥在虎口中挤出球形。5.将西兰花放入球形土豆泥中。6.用培根包裹住土豆泥和西兰花。7.烤盘中放入锡纸,把准备好的培根土豆卷放入烤盘内,表面撒适量黑胡椒。8.烤箱预热至175℃,把培根土豆卷放入烤箱,烤制10分钟即可。

春花初绽,春风和暖,阳光晒得人心痒痒的。大好的春光里,总要和大自然来个亲密接触,和家人、朋友一起去近郊走一走,给心灵放个假吧。如果再带上自己亲手做的便当,相信大家一定会让大家感受到舌尖上的别样美味。下面我们就来看看几款美味贴心的便当美食吧!

虾排三明治 营养丰富组合多样

三明治是一种制作简单、营养丰富、携带方便的组合食品。三明治的一个妙处在于可以变化无穷,任何面包和面包卷,中间夹上任何食品,都可以组合成三明治。

美食材料:鲜虾、全麦面包、奶酪片、西红柿、生菜叶、鸡蛋、沙拉酱、盐、料酒、胡椒粉

做法:1.鲜虾只取虾仁,清洗干净后剁成茸,然后放入容器,加入少许盐、料酒、胡椒粉,腌一小会儿,盐一定要少放。2.鸡蛋加入少许清水打散,然后倒入煎锅摊成蛋饼,为了增加蛋饼的厚度,可以将蛋饼对折。3.将虾茸做成虾排,用摊好蛋饼的锅将虾排煎熟,小火慢煎即可。4.将煎好的虾排、蛋饼,还有奶酪片、西红柿、全麦面包分

别改刀切成大小一致的方片。5.用全麦面包将加工好的材料及菜叶夹在一起就可以了,别忘了每层中间都抹上一层沙拉酱。最后可用牙签固定,虾排三明治就这样做好了。



豆皮蔬菜卷 制作方便美味可口



这个菜品制作方便,味道清新,口感爽脆,再蘸点儿黄豆酱,正适合温度稍高的午后食用。

美食材料:豆皮、绿豆芽、海带丝、胡萝卜丝、黄瓜丝、香菜梗、黄豆酱

做法:1.豆皮切块过开水后过冷水,然后控干水分待用。2.绿豆芽、胡萝卜丝、海带丝、香菜梗分别过开水后放凉。3.将绿豆芽、胡萝卜丝、海带丝、黄瓜丝用豆皮裹住,用香菜梗系好。4.吃时蘸黄豆酱。

(李林)



春季养生 吃点儿黑色食品



黑色食品是指大自然里含有天然黑色素的动植物以及用这些含黑色素的动植物制成的各种食品。多数黑色食品具有低热量、低脂肪和富含氨基酸、维生素、蛋白质等特点。黑色食品在我国古代已作为养生佳品,现在,越来越多的人开始喜爱吃黑色食品。

黑芝麻:富含对人体有益的不饱和脂肪酸,其维生素E

含量为植物食品之冠,可清除体内自由基,抗氧化效果显著,对延缓衰老、缓解消化不良有一定作用。

黑豆:有暖肠胃、明目活血、利水解毒之效,也是润泽肌肤、乌须黑发佳品,富含优质蛋白质、维生素B和维生素E,还含有核黄素、黑色素,对防老抗衰、增强活力、美容养颜有帮助。

黑米:被称为“黑珍珠”,含有丰富的蛋白质、氨基酸以及铁、钙、锰、锌等微量元素,

有开胃益中、健脾暖肝、舒筋活血等功效;维生素B₁和铁的含量是普通大米的7倍,冬季食用对补充人体微量元素大有帮助,用其煮八宝粥时不需放糖。

黑荞麦:可药用,具有消食、化积滞、止汗之效。除富含油酸、亚油酸外,还含叶绿素、芦丁以及烟酸,有降低体内胆固醇含量、保护血管的作用;在人体内形成血糖的峰值比较延后,适宜糖尿病人、代谢综合征病人食用。(霖炎)

杜康启动生态园区建设



近日,“共建生态杜康 同筑百亿梦想”2013杜康控股首届植树节暨杜康生态园区建设启动仪式在洛阳杜康控股汝阳生产基地举行,省酒业协会相关负责人、郑州和洛阳的核心经销商以及杜康控股管理团队等100多人,在园区内种下了近千棵绿树。

杜康控股负责人表示,生

态杜康是杜康继品质杜康、文化杜康、责任杜康之后,就公司未来几年发展实施的又一重大战略举措。以后,杜康不仅将坚持举办植树节活动,而且将在治理杜康河、改造杜康造酒遗址公园以及优化周边环境方面加大投入,在中原大地上培育更多“杜康林”。

马俊曹 摄

河南华裕黑色作物科技开发有限公司

CCTV.COM 广告合作伙伴 天下黑粮 上央视网看 黑色食品
打造中国黑色杂粮食品行业第一品牌
供富硒黑花生、富硒黑小麦面、富硒黑玉米、富硒黑苦荞茶等
珠江路天下黑粮店: 64628818 13592011789