

瘦身美味 吃出小“腰”精

□记者 闫卫利 文/图

想减肥但又拒绝不了美食诱惑的人,该如何甩掉赘肉又不虐待自己的胃呢?

家住西工区的葛敏女士,两个月来靠自创的减肥食谱成功减掉了5公斤体重,她向大家推荐两道易操作的瘦身美味。

春天瘦身汤

原料:芹菜、胡萝卜、莴笋、洋葱、黑木耳、西红柿。

辅料:盐、姜末、十三香、胡椒粉、生抽。

做法:1.把芹菜斜刀切成小段,把胡萝卜、莴笋、西红柿切成薄片,将洋葱切成条,将黑木耳泡发。

2.锅内添适量的水,待水烧开后,

先放姜末,翻滚片刻后,放胡萝卜、莴笋、芹菜、黑木耳、西红柿,最后放洋葱。

3.等蔬菜都滚起后放盐、十三香、胡椒粉,再稍滚片刻,准备起锅前倒一些生抽即可。

特点:这道瘦身汤里的蔬菜大部分是粗纤维、热量小、清理肠道的减肥菜,其中莴笋还可以减轻饥饿感。

温馨提示:喜欢喝西红柿汁的,可以先将西红柿用小火融化后,再添水煮菜。水开后,要先放姜末,让姜味在翻滚的开水中释放出来,然后放其他蔬菜,汤汁味会更鲜。

蔬菜沙拉

原料:西兰花、山药、西红柿。

辅料:酸奶。

做法:1.把西兰花、山药、西红柿洗净。把西兰花掰成小朵,大朵的西兰花改刀切小,将山药去皮切成薄片,西红柿也切成片。



春天瘦身汤



蔬菜沙拉

2.锅里添水烧开,将西兰花稍煮片刻后捞出,放入凉水中浸泡一会儿;把山药片煮熟后捞出,在凉水中浸泡片刻。

3.把西兰花、山药和西红柿一起放入盘子里,将一包酸奶均匀地浇到盘中,搅拌后即可食用。

温馨提示:西兰花煮到断生即可,煮的时候不要盖锅盖,否则容易变黄。西兰花和山药煮后一定要放凉再拌酸奶,否则酸奶遇热会变酸,影响口感。吃蔬菜沙拉时还可以配上一杯鲜榨果汁,营养更美味。

快乐厨房
豫锦苑一号 烙馍村 特约
地址:中州东路老城青年宫广场对面正义街内
电话:13803793673



花椒叶变身麻香美味

□记者 闫卫利 文/图

花椒能做调料,花椒叶也能变身为美味。眼下正是花椒树长出芽叶的时候,食得其时,才知其美味。

家住涧西区的路正兰,小时候在农村长大,尤其钟情于田野清香。这不,现在路正兰用花椒叶做起了各种美食。

花椒叶煎饼

原料:白面、绿豆面、鸡蛋、嫩

花椒叶。

辅料:盐、香葱末。

做法:1.把花椒叶洗净切成段。2.把白面、绿豆面按照3:1的比例放入容器,打1个或2个鸡蛋,再加适量的水搅匀。

3.最后放入切好的花椒叶、香葱末、盐,搅成稀糊。

接下来的步骤就像平常在鏊子上摊煎饼一样。

特点:外酥里软,麻香四溢,有香椿的味道。

花椒叶咸食

原料:面粉、鸡蛋、花椒叶。

辅料:盐、葱花、发酵粉。

做法:1.把适量面粉和发酵粉

加水搅成稀糊。

2.两小时后,待稀糊发酵再放入适量面粉,加两个鸡蛋、葱花、盐、切碎的花椒叶,充分搅拌至稠糊。

3.等油八成热时,用勺子舀稠糊入油锅内炸至金黄色即可。

特点:热食香酥可口,凉食软嫩绵香。

凉拌花椒叶

将花椒叶洗净,沥干水分,切成小段,然后加盐、陈醋、白糖、味精,淋一些辣椒油,拌匀后装盘。

特点:花椒叶鲜嫩翠绿,入口酸中带甜,麻辣鲜香,如同嚼了薄荷糖一般,令人神清气爽。

美食发现
豫锦苑一号 烙馍村 特约
中州西路与黄河路交叉口(原医药大楼后院)
电话:62110188 62110288



花城茶事

4月的洛阳,是牡丹的海洋,真正是“一城之人皆若狂”。花城的爱茶之人最幸福的事,是把新上市的明前茶置于杯中,看细嫩的芽叶在水中慢慢苏醒、绽放,一边细品

它所蕴含的天地之精华,一边欣赏窗外雍容华贵的牡丹,陶醉在人间四月天里。

绿茶是春天发出的细嫩芽叶,含有丰富的氨基酸、维生素等,长期饮用可生津止渴、提神清心、降火明目、消炎化痰,还对防辐射,降低血压、血脂、血糖,防癌,抗癌等有一定的作用。在我国医学名著《本草纲目》《千金方》里,就有不少茶方。(小惠)

饮茶有一定学问,讲究品种有别。有人根据个人的习惯和爱好来喝茶,也有人根据自己的身体状况来喝茶。那么,茶到底应该怎么选、怎么喝呢?请您拨打电话63220033、64913000,我们将免费提供品鉴知识。

吃喝有道
绿有机茶 特约
凯东路市政府家属院大门口东(七一路口对面)

吃货驾到

吃货来报到 免费尝美食

- 1.必须是吃货一族。
- 2.将你眼中的美食以“文字+图片”的形式发送给我们,文体不限,记得一定要写上店址和人均消费金额,我们将择优发表在《洛阳晚报》官方微博上,并刊登在《洛阳晚报》每周五的《乐活·寻味》版上。
- 3.所发微博被选用者均可获得礼品一份,凭手机短信领取。礼品是由河洛寻味饭店提供的免费菜一份,本期的免费菜是东坡肉。

参与方式:

- 1.发送电子邮件到 chi-huojiaobao@163.com。
- 2.登录新浪微博@洛阳晚报,微博前加上#吃货驾到#。



丸子汤

洛阳晚报官方微博
洛阳晚报 V
http://weibo.com/lywanbao

#吃货驾到# 对于美食,每个人都有自己的看法。现在,我给大家推荐一家做丸子汤的小店,汤的味道非常鲜美,喜欢喝丸子汤的朋友不要错过。这家小店在凯旋路小学东边的巷子里,人均消费10元左右。

via@燕子辞辞念



小龙虾

洛阳晚报官方微博
洛阳晚报 V
http://weibo.com/lywanbao

#吃货驾到# 那一天,我在周山路与珠江路交叉口看到一家卖麻辣小龙虾的小店。这家店的麻辣小龙虾肉质鲜嫩,又麻又辣,让人越吃越上瘾。我们4个人点了一份小龙虾和一些烧烤,共花了160元。

via@echo的天天天蓝

(刘婷 整理)

美食征集热线:15137956968