

### 玫瑰百合

中医将百合作为活血、止血、清肺润燥、滋阴清热、理脾健胃的补品,既是老幼皆宜的营养佳品,又是女性美容安神的绝好选择。配合美容效果出众的猕猴桃和玫瑰,这道凉菜,让妈妈吃得爽口又舒心。

材料:新鲜玫瑰花6瓣、鲜百合50克、橙子1个、猕猴桃半个、干桂花2克。

#### 做法:

1. 橙子去皮切块,放进榨汁机榨成汁备用,猕猴桃去皮切丁备用;
2. 百合焯熟、分瓣、沥水,与橙汁和猕猴桃拌匀后,盛进碗里。
3. 取5瓣玫瑰花插进碗边呈花朵状,剩下一瓣玫瑰花切碎,与干桂花一起撒在表面即可。

### 银针牛肉片

牛肉富含蛋白质,能量高、脂肪少,多吃一些,可以帮助妈妈有效保持旺盛的精力。银针即绿豆芽,清脆鲜嫩、营养丰富。简简单单的家常菜,富含膳食纤维和动物蛋白,而且脂肪含量很低,清淡香嫩,很适合妈妈们的胃口哦。

材料:牛肉1块、去头绿豆芽300克、红椒1个、姜1片、小香葱2根、海鲜酱油1大勺、糖少许、盐适量。

#### 做法:

1. 牛肉切片,红椒、姜切丝,小香葱切段;
2. 锅烧热,加适量油,烧热后放入姜丝爆香;
3. 煸出香味后,放入牛肉片,小火煸炒至肉片变色;
4. 加入红椒丝略炒,再放入绿豆芽翻炒片刻;
5. 根据个人口味加少许糖和盐,再加入1大勺海鲜酱油,略微翻炒均匀;
6. 最后加入葱段,迅速翻炒3分钟即可。

妈妈眼里,孩子总是最出色的。我们眼里的妈妈呢?母亲节马上就要到了,如果你还在为想不出送妈妈什么礼物而头疼的话,不如选择用一桌美味佳肴来慰劳妈妈吧!让妈妈们在享受美味的同时,还能养颜美容,要知道,食补的疗效和动辄上千元的保养品相比也不遑多让呢。



# 献礼母亲节 不老妈妈菜

### 蒜蓉粉丝蒸丝瓜

大蒜集100多种药用和保健成分于一身,其中几十种成分都有单独的抗癌作用。美容方面,大蒜可促进皮肤血液循环,去除皮肤的老化角质层,软化皮肤并增强其弹性,还可防日晒、防黑色素沉积,去色斑增白。丝瓜更是富含维生素C和微生素E的美容圣品。相信我,这道菜必定会让妈妈们赞不绝口。

材料:丝瓜250克、粉丝200克、蒜蓉30克、葱花20克、红椒、蒸鱼豉油。

#### 做法:

1. 粉丝用温水泡发好,切成8厘米的段,平铺在盘子底部;
2. 丝瓜去皮切成长8厘米、宽3厘米的长条块,铺在粉丝上;
3. 蒜蓉炸成金黄色,铺在丝瓜上;
4. 蒸锅内倒入适量水,烧开后放入铺好的盘子,蒸约10分钟;
5. 最后在丝瓜表面均匀洒上蒸鱼豉油、红椒丁和葱花,再大火蒸2分钟即可。

### 鱼骨高汤

由黄豆做成的各种豆制品都是妈妈们的良伴。为什么?因为黄豆是我们能吃的植物中极其少见含有植物雌激素的食物。雌激素是女人保持年轻的根本性物质,雌激素渐渐减少才致使我们渐渐衰老。尤其更年期及绝经后的妈妈们,适量补充雌激素,对改善更年期症状和生活质量很有帮助。豆腐好吸收,易调味,能做出花样百出的菜肴,与鱼搭配更是经典中的经典。

材料:草鱼150克、嫩豆腐50克、魔芋50克、盐少许。

#### 做法:

1. 草鱼宰杀干净,剁成块,豆腐切块,魔芋切丝;
2. 开大火架上炒锅,放少许油烧热,下入鱼块煎至两面微黄;
3. 加水煮开,再放进豆腐块,转小火煲至汤白;
4. 下入魔芋丝、盐,稍煮即可。

### 紫薯南瓜糖水

迷人的紫薯、金黄的南瓜,都是非常健康的食材。紫薯富含硒和花青素,对提高免疫力很有帮助,而南瓜不仅补铁,还能减少铅的吸收,如果妈妈经常焗油、化妆的话,那这款糖水一定能让我们妈妈们吃得美丽无负担。

材料:南瓜1块、紫薯1个、糯米粉适量、冰糖、生姜汁少许。

#### 做法:

1. 南瓜去皮、蒸熟、压成泥,紫薯去皮、切丁;
2. 紫薯放入汤锅,加入足量水,大火煮开后,加入冰糖,再转小火煮20分钟;
3. 南瓜泥中和入糯米粉,搅拌均匀后,捏成小丸子;
4. 另起锅烧水,水开后放入小丸子,煮至小丸子漂浮起来,捞出小丸子,放入煮好的紫薯中,加入少许姜汁,搅拌均匀即可。

### 【下酒菜】

### 老爸最爱:辣烤鱿鱼

说起餐桌上老爸最爱的下酒菜,那一定非辣烤鱿鱼莫属!自从某次他从一个烧烤摊主那儿学来这道菜的做法后,他的佐酒良伴就从十几年不变的苔条花生“升级”成了辣烤鱿鱼。下面送上这道菜的做法,让更多老爸们也来享受“升级版”的下酒菜吧!

原料:橄榄油、鱿鱼、洋葱、胡萝卜、烧烤酱、甜面酱、生抽、辣椒粉、孜然粉、黑胡椒粉。

#### 做法:

1. 洋葱切丝,胡萝卜切丝;
2. 鱿鱼用剪刀剪开,去除内脏以及附着在表皮上的筋膜,鱿鱼头挤去眼里的墨汁;
3. 鱿鱼上撒两大勺生抽和适量辣椒粉、黑胡椒粉、孜然粉,倒少许食用油搅拌均匀腌渍10分钟;
4. 再用烧烤酱加少许白糖、甜面酱抓匀鱿鱼;
5. 烤箱调至180度提前预热,烤盘上抹些橄榄油,铺上洋葱丝、放上鱿鱼,进烤箱上下火180度烤10分钟,最后用夹子取出鱿鱼,盛盘切开即可。

#### 小贴士:

为了方便清理,可以在烤盘上铺上烧烤用的油纸,然后再抹油,这样烤制鱿鱼时滴落的酱料就不会直接沾在烤盘上了。

金焱



### 【清洁小妙招】

### 三个方法 为砧板消毒去味

1. 撒盐消毒法:首先用清水和洗洁精把砧板刷洗干净,然后在砧板上撒上一勺盐,用百洁布蘸少许水,在砧板上反复擦拭30秒钟以上,用清水冲洗沥干。

2. 白醋消毒法:将白醋和水以1:2的比例调好后倒入喷壶中,均匀地喷在砧板表面,喷完之后不要再用清水冲洗了,让白醋溶液停留在砧板上,放到通风的地方自然风干就行了。

3. 阳光消毒法:可结合第一、第二种方法一起使用。将砧板洗净后,放在阳光下曝晒两个小时,让阳光中的紫外线对砧板进行消毒杀菌。

#### 小贴士:

1. 若是有淘米水,在撒盐之前也可先用淘米水清洗砧板。
2. 如果砧板上有缝隙则需要先用刷子将缝隙里的脏污刷洗干净,喷洒白醋时,对准缝隙多喷一些。
3. 砧板每周至少要消毒清洗两次,厨房里的其他用具如筷子等也可使用同样方法。

### 【午餐时刻】



## 燕麦饼干:粗纤维给你好肠道

燕麦是一种低糖、高能量的粗纤维食品,对于经常便秘的人来说,增加摄入粗纤维食物,能改善肠道环境,帮助你摆脱便秘困扰。这款燕麦椰蓉饼干不仅营养丰富,还能有效增加饱腹感,在下午茶时分吃上一块,能帮你度过晚饭前最饥饿的那个时刻。

材料:即食燕麦片65克、低粉45

克、椰蓉10克、砂糖30克、玉米糖浆15克、黄油65克、苏打粉1.25克、热水7毫升。

#### 做法:

1. 将燕麦、低粉、砂糖、椰蓉放入容器,用打蛋器搅拌均匀,黄油切成小块加热溶化成液态,晾凉后加入玉米糖浆拌匀;
2. 用热水冲泡苏打粉,倒入黄油

糖浆中;

3. 将黄油糖浆倒入混合好的干性材料中,用橡皮刮刀拌匀至松散状;
4. 取一小块面糊,用力捏成球形,按扁,放入铺有油纸的烤盘中;
5. 烤箱调至160度预热,烤盘放在中层,烤制15分钟至饼干呈棕黄色即可。

Kiss 战女

### 【厨房百科】

## 你家的锅具用对了吗?

目前,市场上的锅材质五花八门,究竟哪种材质的锅不会损害人体健康呢?其实,凡是符合国家质量标准的锅,只要科学使用,都不会损害健康。

高温油炸,别用不粘锅。不粘锅的不粘涂层是一层0.2毫米厚的薄膜,如果干烧或油温达到300℃,这层薄膜就可能受到破坏,有害成分全氟辛酸胺就会被释放出来。一般来说,煎炸食物时温度较高,所以不宜用不粘锅来煎炸食物。

不锈钢锅,不能长期存放盐、酱油、菜汤。不合格的不锈钢锅容易出现铬超标的问题,而铬是国际公认的致癌金属物之一,盐、酱油、菜汤等可以将不锈钢锅里的铬析出,因此,不要用不锈钢锅长时间存放这些食物。同时,尽量少用洗涤剂清洗不锈钢锅。

用铁锅炒菜,炒一道菜洗一次锅。用铁锅炒菜,相对比较安全,即使有铁物质析出,也是对人体有好处的。不过,使用铁锅时,最好炒完一道

菜洗一次锅,并保持锅内壁干爽,以免生锈。

砂锅做饭,尽量不要用大火。使用砂锅时,先用小火让其均匀受热,否则,砂锅就容易炸裂。此外,最好选择原色的砂锅,砂锅颜色太亮丽,可能添加了化学物质。

不论使用哪种材质的锅,新锅买回家后,最好先用白醋浸泡或用热水蒸煮,不但可以杀菌,还能将锅里的有害物质析出,用起来更安全一些。

