

藜麦沙拉

四月是麦子抽穗的时节, 风吹麦田, 有清新的麦草香, 麦田里的阳光都会带着甜丝丝的味儿。今天为大家介绍一款健身达人最爱的麦类食物——藜麦。优质藜麦的蛋白质含量可高达22%, 堪比牛肉, 与番薯、西兰花、坚果、番茄、蘑菇、芦笋等食物并列全球10大健康营养食品。藜麦最常见的做法就是做成沙拉。看这五颜六色的沙拉, 都忘了自己是在吃减肥餐。

原料: 鸡胸肉1块、鸡蛋2个、藜麦50g、西兰花1颗、紫甘蓝1颗、柠檬1个、圣女果5颗

做法:

1. 藜麦适当淘洗后, 倒入小锅加水煮开, 转小火加盖焖15分钟。
2. 紫甘蓝切丝, 西兰花、柠檬切成小块, 圣女果对半切开备用。
3. 取橄榄油50ml、苹果醋15ml、蜂蜜15ml、适量香芹碎调成油醋汁。

4. 西兰花、整块鸡胸肉焯水, 鸡胸肉煮熟后撕成小块, 鸡蛋用焯水的锅煮6分钟。

5. 将所有食材码入盘中, 淋油醋汁, 最后撒上黑胡椒装饰即可。

这份藜麦沙拉看似普通, 其实另有乾坤。小小一盘沙拉, 却容纳了主食、肉类、蔬果、味汁, 简单但绝不乏味, 关键是好吃了! 藜麦沙拉搭配齐全, 营养均衡, 健康又美味, 还有什么理由不吃它呢?

这两道减肥餐有颜值有美味

这两天上海突然升温, 眼看着露肉的季节马上就要到了, 可肚子上的赘肉还没消下去, 真是急死人! 不要紧张, 赶紧把今天为你介绍的这两道菜加入你的减肥食谱, 既有颜值又具美味, 让你越吃越瘦。



番茄鸡肉丸

番茄鸡肉丸用到的大部分食材是号称“减脂神器”的鸡胸肉, 这样既能大口吃肉, 又不担心长胖。樱桃大小的丸子, 小盆友也能一口一个。鸡肉丸子裹着浓郁的番茄汁, 色香味俱佳, 让人看了食欲大增。另外, 番茄鸡肉丸放在便当盒中, 也很赏心悦目啊! 谁说工作餐就必须一切从简, 偶尔玩玩花样, 就能带给你不一样的好心情。

原料: 鸡胸肉2块、番茄2个、黄瓜1根、香葱适量、料酒10ml、酱油20ml、淀粉10g、食盐5g、黑胡椒3g

做法:

1. 将鸡胸肉剁成肉泥加盐、酱油、黑胡椒、料酒、淀粉, 搅拌均匀腌制10分钟。
2. 腌制好的肉泥挤成肉丸, 揉成圆形, 烧沸水入锅氽烫1分钟。
3. 锅内加入少许橄榄油, 葱段炒香, 番茄切块翻炒两分钟, 加盐、酱油, 加入适量水煮沸。



【厨艺达人】

蓑衣黄瓜: 『手残党』也能秀刀工

蓑衣黄瓜是一道超考验刀工的菜。其实, 这道菜只要掌握一个小技巧, 你也能在亲朋好友面前露一手!

原料: 黄瓜1根、蒜末15g、生抽2勺、食醋2勺、糖1勺、盐1勺、香油适量、小米椒2根

做法:

1. 黄瓜洗净, 切去头尾, 摆在两根筷子之间。
2. 先90°垂直下刀切黄瓜, 切到筷子处提刀, 再切下一刀, 每片尽量薄。
3. 切好后把黄瓜整个翻面, 将没切到的那面朝上, 依旧夹在两根筷子之间。
4. 再135°斜切黄瓜, 尽量保证每片厚度差不多。
5. 切好后将黄瓜提起, 轻轻拉出蓑衣, 卷到盘中。
6. 碗中放入生抽、食醋、糖、盐和香油拌匀, 均匀淋在黄瓜上。
7. 腌制5-10分钟, 趁腌制时间, 将蒜末、小米椒切粒。
8. 将蒜蓉和小米椒一起摆在盘中央, 淋上热油即可食用。



让爱, 筑梦未来

2019上海家庭国际化教育论坛

主办单位: 上海新民社区传媒有限公司

报名通道



2019年4月14日
9:30am-4:30pm
上海浦东香格里拉大酒店
紫金楼三楼盛事堂

咨询热线: +8621 5838 1961 / 5838 1991

参与单位



广告

以上单位排名不分先后