



假期推荐

刊登热线: 05711081

新三毛大酒店

地址: 杭州清波街571号
订座电话: 87272999 87816699

龙井路柒号花园餐厅

地址: 杭州龙井路7号
订座电话: 87979123 87999797

第四站:可颂坊

下午一个人去了可颂坊,一直喜欢它的店面装修风格,觉得应该能有收获。裸麦面包,很好听的名字,光听名字感觉应该是粗粮中的高品质食物,配料里有一种裸麦预拌粉,这在其他店都没有看到过。价格也不高,240克装的一袋卖10元,想着应该够吃上几天了。也有名字上加全麦二字的乡村包,也就是全麦面包的一个大种:麸皮包,最能体现全麦包的香味,当然也是最健康的。外皮脆,里面有韧度,够嚼劲。买了两袋,挺得意的,这次应该能被小艾认同。快要出门时瞥见旁边的全麦营养核桃,忍不住买了一袋,拿去和小艾分享。

全麦面包是属于健康食品,其特点是膳食纤维丰富,还保留有全麦中的维生素B族、酶、维生素E等,膳食纤维还可以延缓碳水化合物吸收速度,对于控制餐后血糖、降血脂有帮助。也有防治便秘的作用。

第五站:易初莲花

这次去超市不是看面包的,买些做面包的原料准备自己动手,做个巨无霸,既省钱也健康。“你可别太兴奋啊,全麦面包是有人群限制的,慢性胃炎的人在疼痛发作时不能食用,腹泻期、萎缩性胃炎人群也不宜食用。”我连连点头,心思全在购买原料上。

古船牌全麦面粉,6.5元1.5公斤,网上也有,不过要

耐心搜搜才行。高筋面粉简称高粉,和干酵母、黄油属于大众类原材料,每家超市都有,价格也差不多。买齐了这些,拿着小艾给我的单子,回去开始了自制全麦面包的又一征程,我要时刻提醒自己,少放油要加糖,争取最营养最健康。

材料: 高粉200克 全麦面粉100克 干酵母1小勺 糖4小勺 盐1小勺 温水180克 黄油15克

1.酵母溶于温水,除黄油以外的其他材料放到一起,揉成面团,再将黄油加入,慢慢揉进面团。

2.将面团放进适当的容器,蒙保鲜膜,放到温暖湿润处进行第一次发酵,发酵至原来的2.5-3倍大即可(用手指蘸干面粉,插进面团,若小坑很快回缩则发酵未完成,反之则发酵完成)。

3.发酵好的面团,取出,滚圆,蒙保鲜膜松弛15分钟。

4.松弛好的面团取出,捏圆放到烤盘上,用手轻轻压扁,然后进行二次发酵,至原来2-2.5倍大左右即可(面团放烤箱中上层,下层放一盘开水,关上烤箱门)。

5.二次发酵完成,面团取出,用锋利的刀在面包顶部交叉划四刀,在面团上撒一层薄薄的全麦面粉。

6.烤箱预热200度,烤箱中层,22分钟左右。

面包出炉,我的寻找征程算是告一段落。没来得及品尝,先把面包分成两半,另一半用保鲜袋装好,明天起早给小艾捎过去,因为她说过,全麦面包最好在早上吃,效果会更好,有助于软化血管、降低胆固醇,不仅对减肥,对

身体的调养也是很有好处的。

吃全麦面包真能减肥吗?

找了那么多家店,我突然对这个根本性问题产生了疑问。小艾用她多年的实战经验告诉我,全麦面包比普通面包多了小麦麸皮,而小麦麸皮的大部分成分是纤维素,并且含有部分矿物质和维生素,尤其是B族维生素。从减肥的角度讲,吃全麦面包要比普通面包好,就像她之前说的,可以增加饱腹感,有利于减肥。

“不过话也说回来,”小艾突然严肃起来,“如果想减肥,就不要吃太多面包,毕竟你也看到了,配料里头几乎都有黄油、植物油、肉松、人造奶油、起酥油这些,吃多了大多对减肥没有什么好处。”

全麦面包减肥法: 两天交替进食——头一天正常饮食(不暴食),第二天只吃全麦面包(茶水清咖正常)。一天保证营养,一天燃烧脂肪,两天交替,精神压力不大,不会很难熬。这在欧洲很流行,2-3周可减5公斤。

全麦面包+花生酱:最完美的食物搭配

全麦类食品,尤其是全麦面包都富含抗氧化剂维生素E,这种物质可以缓解剧烈运动后的肌肉疼痛,还能对心脏起到一定的保护作用。由于维生素E“只溶于油”,因此,将全麦面包和富含健康脂肪的花生酱或是橄榄油一起食用,可以帮助身体吸收更多的维生素E。

名模们的最常用瘦身餐

| | |
|-----|--|
| 星期一 | 早餐:全麦吐司1片+白煮蛋1个+茶或黑咖啡1杯 午餐:糙米饭半碗+炒青菜(豆苗+橄榄油1茶匙)+红烧牛腩(牛腩50克+白萝卜60克+胡萝卜30克)+丝瓜汤+梨1个 晚餐:糙米饭半碗+炒四季豆(四季豆70克+橄榄油1茶匙)+清蒸鱼半条(加少许姜)+白萝卜汤(白萝卜50克)+番茄1个 |
| 星期二 | 早餐:三明治1份(两片吐司夹火腿+番茄半个) 午餐:馄饨面1碗(馄饨4个+面半碗)+1小把小白菜+凉拌海带丝+苹果1个 晚餐:胚芽饭半碗+凉拌西洋芹菜+味噌汤(豆腐2块)+杨桃1个 |
| 星期三 | 早餐:全麦吐司2片+白煮蛋1个+绿茶1杯+大番茄1个 午餐:胚芽饭半碗+炒草菇+冬瓜汤1碗+橙1个 晚餐:糙米饭半碗+水煮青菜+洋葱炒蛋+金针汤(金针30克)+奇异果1个 |
| 星期四 | 早餐:白粥1碗+荷包蛋1个+水煮青菜1碟 午餐:鲑鱼三明治(盐水鲑鱼30克+番茄半个+小黄瓜)+沙拉1盘(最好以芹菜、生菜为主)+苹果1个 晚餐:糙米饭半碗+水煮菜心+清蒸鱼半条+冬瓜汤+梨1个 |
| 星期五 | 早餐:全麦吐司2片+白煮蛋2个 午餐:胚芽饭半碗+豆芽鸡丝1碟+黄瓜炒Xm+白萝卜汤+橙1个 晚餐:糙米饭半碗+炒豆苗菜一份(豆苗50克和橄榄油1匙)+凉拌竹笋+丝瓜汤+小番茄10个 |
| 星期六 | 早餐:玉米1个+小餐包2个 午餐:糙米饭半碗+清蒸鱼半条+凉拌西洋芹菜+菠菜汤+杨桃1个 晚餐:糙米饭半碗+炒芥兰(芥兰50克和橄榄油1匙)+卤豆干4片+清炖香菇排骨汤+苹果1个 |
| 星期日 | 早餐:全麦吐司2片+蒸蛋 午餐:茄汁牛肉面(熟面条100克+牛肉100克+小白菜100克)+凉拌小黄瓜+木瓜半个 晚餐:糙米饭半碗+番茄炒蛋(番茄、蛋1个)+水煮菠菜+苦瓜汤(苦瓜半条)+奇异果2个 |

