



刊例热线: 95311001

排毒解毒圣手木耳

文 / CINDY

中国人食用木耳已有长久的历史,全因木耳具有不少的保健功效。木耳属于野生食用菌,味甘气平,具滋养、益胃、活血、润燥的功效,适用于痢疾、贫血、高血压、便秘等症,也可治疗腰腿麻木、疼痛等症。外国科学家更发现,木耳能减低血液凝块,有防止冠心病的作用。现在营养师来给你推荐几道菜,秋天里很受用哦。



苦瓜木耳凉拌

2人分量

材料:

黑木耳丝 2克、苦瓜 200克、粟米心 4克、豆腐干 4克、红萝卜丝 4克

凉拌汁:

柠檬醋 / 白醋 80毫升、姜汁 80毫升、姜末 80克、酒 1茶匙、芝麻适量、盐适量、胡椒粉适量、辣椒适量

做法:

- 1 将所有杂菜洗净再切丝。
- 2 杂菜丝用水灼熟,用冰水过一下,以保持青绿爽脆,再沥干。
- 3 除芝麻外,把所有凉拌汁材料拌匀,淋在杂菜上再拌匀,最后洒上芝麻即成。



注册营养师 Douglas Ho's Profile

美国注册营养师,专门研究饮食治疗。美国西雅图协会、南加州、肯德基营养师协会、美国糖尿病护理及教育协会会员。曾担任南加州医院肥胖学主诊营养师。现职欧洲国立大学营养系总监及卡路里营养中心主管,为客人编订营养纤维餐单及提供健康咨询。



【小贴士】

低卡高纤少脂肪木耳含丰富蛋白质、纤维素、维他命及铁钙,属低热量食物,且只含极少量的脂肪。食用它可摄取多样丰富的营养,不易导致肥胖。

所含纤维素可产生饱足感而且促进肠胃蠕动,减少便秘及痔疮出血等问题。木耳不含令健康有不良反应的物质,也不像有些菇类,含有较高的普林(Purine),因此不会提高人体尿酸的含量。

平日摄取过量,对健康也是有益无害,可称得上是食用菌的模范生。此外,木耳中还含有对人体有益的植物胶质,这是种天然的滋补剂。另一种多糖体的物质,则能治寒湿性腰痛、外伤疼痛及血脉不通,对肿瘤能产生中解作用,并有免疫特性。癌症病人在使用了这种多糖体后,体内球蛋白的组成成分有显著增加,从而令抗体增强。



快乐“新煮妇”,精致好生活

在女儿的眼中,我是个可爱的“魔法”妈妈,爆米花、烤山芋、炸白果、椰奶豌豆、布丁……女儿的小嘴总是吧哒吧哒地甜甜的,夸我是世界上最好的妈妈。

可就在不久以前,我还是个“满面尘灰烟火色,两鬓油膩十指污”的“烧菜婆”。直到有一天,无意间看到一则关于厨房油烟问题对家庭主妇的危害的文章,知道长时间在厨房操作会出现头痛、胸闷、眼痒、鼻塞、耳鸣等症状,严重时还会导致失眠、支气管炎、肺炎等一系列严重疾病,更可能会致癌!

来一次彻底的厨房革命吧,

我买回了格兰仕 A6 蒸汽光波炉。无明火、无油烟,完全无须忍受厨房油烟和高温,看着微波炉菜谱可以轻轻松松搞定一桌色、香、味、营养俱全的菜肴,这就是格兰仕微波炉给我的感受。

感谢科技改变了生活。因为有格兰仕微波炉的帮助,我的生活变得清逸而悠闲。从容地享受做菜的乐趣,享受一种随手的方便与科技的温暖,享受美食的乐趣,享受家的温馨。因为没有油烟,我的厨房总是干干净净的,更有大把的时间来享乐阅读、音乐、写作、与好友聊天、与孩子亲热……



菇粒木耳生菜包

2人分量

材料:

木耳 10克、蘑菇 10粒、青椒 1/2只、红椒 1/2只、芹菜 1棵、生菜圆块 12片、豆瓣酱 1茶匙

芡汁:

水 50毫升、老抽 1/2汤匙、糖 1/2茶匙、生粉 1/2茶匙

做法:

- 1 将蘑菇略冲水,再切粒。
- 2 木耳出水后切碎,然后洗净青、红椒及芹菜,切粒。
- 3 烧 1 汤匙油,爆香青红椒、芹菜及豆瓣酱,加入蘑菇、木耳及芡汁,盖上煲盖慢火煮一会,最后伴以生菜圆块上碟。

运动会所里的生蚝大赏

俗话说:“秋风起,蚝肉肥”,生蚝是食客在秋天最不可错过的美食。当令的生蚝,为了准备度过漫长的寒冬,努力囤积体内的养分和油脂,把自己养得丰满肥腴,正好给人们大饱口福的机会。

杭州人对于吃有一股执着的精神,这种精神也贯穿到对于吃的地方的讲究。这回小编推荐给食客们就是个新鲜地方——位于湖墅南路 186 号的精瑞运动俱乐部会所。去运动会所吃生蚝,品品不一样的“鲜”味。

精瑞运动俱乐部会所的大厨均来自雷迪森、索菲特大酒店,厨艺精湛,精心炮制的生蚝大餐,爽嫩可口,值得一品。会所里还配置

了斯诺克、乒乓球、KTV、健身俱乐部等设施,让你在一饱口腹之余,还可以好好动一动,享受运动和美食兼得的乐趣。

这段时间,精瑞运动俱乐部会所正在开展生蚝美食节,凡去消费的顾客均有机会领到 10 元抵价券,现领现用,超实惠。

小编力推:

生蚝两吃 4元/只,每 10 只送 2 只

蚝肉鲜美爽滑,10 月是生蚝肉质最好的季节。生蚝亦是健康之宝,《本草纲目》记载:“生蚝,治虚损,壮阳,解毒,补男女气血。”

生蚝生吃:原汁原味的生蚝肥美香糯,鲜美汁液一股脑儿滑进嘴里,怎是一个“鲜”字了得。
蒜蓉生蚝:蒜蓉烤透,剔除了藻腥味,更显生蚝所独有的香嫩口感,令你食指大动!

西京银鳕鱼 价格:48 元

配料:银鳕鱼 120g,意大利面 50g,蔬菜 20g
推荐配饮:巴拿马咖啡(含酒精) 22 元/杯

银鳕鱼肉质白细鲜嫩,食之清口不腻,配以巴拿马咖啡,口感既不单调,也不过于丰腴,让人欲罢不能。银鳕鱼营养价值高,还具有美容功效。

碳扒龙利鱼 价格:38 元

配料:龙利鱼 120g,意大利面 50g,蔬菜 20g
推荐配饮:蓝山咖啡 20 元/杯

龙利鱼刺少肉多,几乎无腥味,营养丰富,素有“护眼法宝”称,特别适在写字间里成天面对电脑的上班族。

地址:湖墅南路 186 号精瑞运动旗舰广场 3 楼(丽阳国际 2A)