

李永怡教你煲一罐靓汤

广东人喜欢说,“我请你喝汤。”跟着李永怡学学,下次你也可以神气十足地跟别人说,“我请你喝汤!”

传统猪脚姜

材料:老姜 1.5 斤、猪脚 2 只、八珍甜醋 3 斤、本地鸡蛋 5 只、红糖半斤

制作方法:

先将老姜皮洗净,原块拍裂,再用生油起锅爆炒,加适量盐、鸡精,并加盖焗熟,然后放入碗里备用。

猪脚洗净切片后,放入碗里备用。

用冷水放入本地鸡蛋,开火煮熟后去壳,放入碗里备用。

然后加入八珍甜醋、红糖开火煮两个小时停火,再浸一天即可食用。

有话说:

传统猪脚姜是广州最传统的养生食品,具有补血、活血、祛风补钙的功效,女士食用有美容的特效,能使面色红润、精神焕发,因为猪脚皮有丰富的骨胶原,能润泽肌肤,令皮肤更有弹性。

苹果泥鳅牛奶汤

材料:鲜苹果 3 个、活泥鳅 1 斤、鲜牛奶 1 斤、姜片 3 片

制作方法:

先将苹果去皮去芯切好,放入汤煲里。

再将泥鳅用盐去黏液,后洗净,放在锅里煎透后放入汤煲里。

加水、姜片一起煲 1.5 小时,再加入鲜奶,加热后调味即可食用。

有话说:

这几样东西都是清润型,所以煲的时间要短,千万要注意,在加牛奶后

切勿用大火烧,加热即可,不然会改变牛奶的味道和营养。这个汤适合女孩子冬天清补,有美白润五脏的功效,爱美的 MM 们一定要回去试一下。

养颜汤

材料:红枣 30 个、枸杞 1 两、当归头片 3 片、龙眼干 1 两、党参 1 两、黄芪 1 两、姜片 3 片、竹丝鸡半只

制作方法:

先将竹丝鸡洗净切好,跟全部材料一齐放入汤煲里,用猛火煲滚后,再用文火煲 1.5 个小时。调味后即可食用。

有话说:

这个汤有补血、补气、补肾、通便、养颜、强身健体的功效,男女老少都可以喝。李永怡说自己的好气色就是因为每周喝两次这个汤。

补脑鱼头汤

材料:大鱼头 1 个(约 1.3 斤)、天麻片 5 片、川弓 5 克、白芷 5 克、当归头片 2 片、红枣(去核)5 个、白米酒少许、姜片 2 片

制作方法:

先将大鱼头洗净开边,跟所有的材料一齐放入炖盅内,用猛火煲滚后,改用中火炖 2 个小时,调味即可食用。

有话说:

此汤具有补脑、补血、降压、助睡眠、祛头风等功效,适合用脑过度的人。



“F6 凯凯超值定律”是什么?

不仅仅是超大空间、超强动力、超值享受!恭迎品鉴,体验超值答案!

F6 财富版 7.98 万元 — 15.98 万元

比亚迪——股神巴菲特的投资选择!

5年10万公里



五星荣誉座驾 中国主流媒体年度新车大奖 国际车展新车大奖 中国工业设计外观金奖

比亚迪汽车 BYD AUTO

比亚迪汽车浙江亚鑫

地址: 航海路1111号

电话: 0571-86851111

A1销售网 F3 F6 F8 F6DM 3.0L 客户服务热线: 400-8303666 0755-84218038

网址: www.bydauto.com.cn

新春,买格兰仕微波炉赚豪礼

为响应国家家电下乡的号召,微波炉行业龙头格兰仕,抱着“感恩的心”,以最优惠的价格回馈广大消费者。

笔者获悉,格兰仕微波炉“感恩中国行,送礼千万家”,从元旦至新春期间在各大家电卖场均有大型促销活动。这是格兰仕在冬季家电销售市场发力的开始,本次全国感恩展销行动中,格兰仕微波炉向消费者推出了一系列年度畅销机型,并汇集了丰厚的超值礼品资源组成“感恩豪华大礼包”,同时还有迎新年惊爆价产品回馈广大消费者。

据格兰仕微波炉销售总公司总经理梁红生介绍,新年来临

之际,格兰仕微波炉以市场消费为导向,推出中国红有氧烹调系列、中国映像等创新产品,杭州市也是这些创新产品的首销地区之一。

新年度,格兰仕微波炉将推行积极进攻的市场策略,通过向各地市场进行深度辐射的方式,贴近消费者需求,将物超所值的产品和服务送到各地市场一线,进行现场促销并演示微波炉美食文化,传播微波炉健康、节约、方便、安全的生活方式,同时有效地解决顾客购买的便利性,降低顾客的购买成本,使格兰仕微波炉更好地感恩、惠民。

文/王菲