

天凉补一补 牛腩尝一尝

Braised beef brisket

食材准备:牛腩肉、去皮番茄罐头、洋葱一只、蒜瓣4只、红尖椒、圆顶白蘑菇5只、高汤、香叶一片、深红糖1tsp、面粉1tbs、大茴香一颗、肉桂、海盐、现磨黑胡椒、胡萝卜、黄油、橄榄油



做法:

- 1、牛腩肉切大块(小了肉会比较干),撒上海盐和现磨黑胡椒,双面都要,静置15分钟后拭干析出的水分。
- 2、洋葱切丝,蘑菇切厚片,胡萝卜切不规则滚刀块。
- 3、去皮番茄放入食品加工机(food processor)中给3个pulse,或者放入搅拌碗中用打蛋器搅碎,但要保留果肉质感。
- 4、锅内预热橄榄油和黄油,等待黄油略焦。
- 5、放入洋葱翻炒至出现焦糖色,大概需要10到15分钟。
6. 放入(或分批)牛腩肉块

1



2



▲美味红烧牛腩



3



6



4

每当天气转凉,是不是就有想吃红烧牛腩的冲动?那嫩滑味浓的牛腩,配上软烂的胡萝卜和酸酸甜甜的番茄,好吃得停不下口。做上这么一盘,让香气弥漫在整个房间,接下来的寒冬,也就不那么可怕了!

- 翻炒至略带焦糖色,放入红糖,撒入面粉翻炒至半透明均匀裹覆牛肉。
- 7、放入白蘑菇翻炒约3分钟。
- 8、放入搅拌好的番茄和香叶、大茴香,继续翻炒至番茄熟透出香,水分基本完全蒸发,倒入高汤至差1厘米没过肉块,盐调味,覆锡纸后放入烤箱,130度上下火。
- 9、开锅前1分钟放入胡萝卜,可以顺手做些烤蔬菜作搭配。
- 10、配上白饭和香菜叶,开饭吧!

秋季时令佳蔬别样吃

秋日里两样时令佳蔬,应该为家庭餐桌添彩,这两样时蔬,一是菱角,二是南瓜。这两样亦荤亦素的品种,与肉类搭配烹饪,是常见的做法,但我今天要用它俩与蔬菜同烹,简单别样的做法,带来特别的美味,推荐给朋友们,尤其是减肥瘦身、健美一族和患有“三高”症的朋友们,尽可放心地大快朵颐!

香菱炆包菜

秋日,聆听着一曲采红菱:“我们俩划着船儿,采红菱呀采红菱,就好像两角菱,也是同日生呀我俩一条心”浪漫小曲,让菱角成了秋季里的一道人见人爱的时令佳蔬,它含有丰富的淀粉、蛋白质、葡萄糖、不饱和脂肪酸及多种维生素、胡萝卜素及钙、磷、铁等微量元素。《本草纲目》中记载:菱角能补脾胃,强股膝,健力益气;补五脏,除百病,且可轻身,有减肥健美作用。菱角既可入菜、煮粥、又能当零食。入菜的大众做法是菱角烧肉,可我今天却要用它来和具有抗癌物质的包菜来一次亲密结合!

材料:红菱20粒、包菜200克、橄榄油、盐、白胡椒粉、豉油、蒜片。

做法:

第一步:将煮好的红菱一切

两半,取菱肉备用。

第二步:包菜切细丝备用。

第三步:锅内放适量橄榄油,放入蒜片煸香后,倒入包菜丝炆炒片刻。

第四步:菱角肉入锅的同时,加入适量开水,调料后,与包菜丝共同翻炒1分钟即可。



美味三瓜炖

秋日,是南瓜、冬瓜的“主场”,满架的大小南瓜,遍地的长冬瓜们都骄傲地吟唱着:小甲甲篱笆外种冬瓜呀,小丫丫篱笆外种南瓜呀,冬瓜长的像枕头,南瓜大的像磨盘。南瓜、冬瓜加黄瓜,三瓜的营养价值,在瓜类蔬菜中,都是很有特色的,南瓜含有丰富的对人体的有益成分:多糖、氨基酸、活性蛋白、类胡萝卜素及多种

微量元素等;冬瓜含有蛋白质、碳水化合物、粗纤维、钙铁、抗坏血酸等营养素;而黄瓜,个中富含的维生素C、E,丙氨酸、精氨酸和谷胺酰胺,都有维C预防动脉硬化,清除自由基防癌,提高免疫力、应急能力等功效。

材料:南瓜200克、冬瓜150克、黄瓜1根、葱、蒜、食用油、盐、豉油、白胡椒粉。

做法:

第一步:将南瓜和冬瓜分别去皮,切中块。

第二步:将黄瓜洗净,切滚刀块。

第三步:锅内放食用油,葱蒜爆香后,加入南瓜和冬瓜块,翻炒片刻后,加入开水,炖煮至八分软。

第四步:放入黄瓜块和调料,翻炒片刻,盖上锅盖,小火炖至全熟,即可出锅装盘。



性与健康

性爱后抽烟易引起勃起障碍

吸烟有害健康,这是人人皆知的事实。很多男人喜欢“事后一支烟”,但是性爱后吸烟,会加大吸烟对人体的危害。

近日,英国一项最新研究发现,性爱后吸烟,对人体的危害会大大增加,是平时烟草危害的10倍。研究人员指出,首先,烟草中的尼古丁对中枢神经系统有先兴奋后抑制的作用,一氧化碳对人体的影响也很大,它们都会降低人们体验美妙性爱的感受。

其次,烟草燃烧后的焦油,因含有苯丙芘,可导致女性阴道干涩。再次,性生活是一项比较剧烈的运动,做爱过程中肌肉、骨骼,尤其是神经系统会极

度兴奋,全身血管扩张,血流速度增快,能量消耗加大。如果结束性爱时马上吸烟,香烟中的有毒物质很容易被吸收到体内,给心脑血管健康带来不利影响,甚至会导致心绞痛和呼吸困难的发生。

最后,烟雾中的尼古丁会使男性阴茎海绵体平滑肌收缩,破坏阴茎的血管,抑制血液流量,因而影响勃起能力。

一般来说,性爱结束后不必急于起身,可与爱人相拥在一起,说几句甜蜜的情话,或者喝杯水,稍微休息一下,让紧张的身体得到放松后再抽烟。

此外,夫妻双方还可以做一些简单的肢体活动,帮助消除疲劳。

