

用美味宠爱自己 打造女人“不老神话”

美丽和年轻是每个女人都渴望的，但大多数女人整天忙于家务，忽略了自身的保养，让美丽的容颜留下了岁月的痕迹。但是，面对岁月，我们真的就是束手无策了吗？非也！保持年轻的秘方各有千秋，但是，饮食调养在美容养颜上却起着重要的作用。女人既要吃得饱，吃得靓，更要吃得健康，来看看下面几款美食吧，送给健康美丽的你！



劲辣香酥鸡翅

食材：鸡翅中、淀粉、鸡蛋清、食盐、酱油、葱、姜、蒜、干辣椒、料酒、白胡椒粉、水、植物油。

做法：鸡翅中洗净，斩成两段；加入盐、料酒、白胡椒粉和葱姜蒜片；抓匀腌制片刻，加入鸡蛋白、干淀粉和清水；抓匀上浆，腌制20到30分钟；起油锅，放入鸡翅炸至金黄色，

捞出；继续加热油至9成热时，再次下入鸡翅，迅速翻炸20到30秒钟，至鸡翅表面酥脆；立即捞出，沥净多余油脂；锅中留少许底油，小火爆香姜蒜片后，再下入辣椒段，继续小火煸炒至辣椒呈深枣红色；下入鸡翅和葱段，转大火迅速翻炒均匀；加入适量酱油；迅速翻炒均匀，即可出锅。

蒜香茄条

食材：茄子1个、蒜1头、辣椒碎5克、面包糠适量、面粉50克、玉米淀粉25克、泡打粉2克、盐6克、油适量。

做法：将面粉、玉米淀粉、泡打粉加水搅拌均匀，静置20分钟；把茄子洗净、切条；把茄条蘸匀脆皮糊；热油，放入蘸匀面糊的茄条炸制到茄条表面金黄，捞出；锅留底油，小火炒香蒜末；放入辣椒碎、面包糠；小火翻炒均匀后，加盐调味；放入炸制的茄条，翻拌均匀即成。



菠萝八宝饭



食材：菠萝1个、糯米200克、红提干15克、枸杞3克、红枣6个、蓝莓干10克、果脯丁30克、糖、油适量。

做法：糯米浸泡6小时，加糖和一勺油拌匀，上锅蒸30分钟；红枣、枸杞、红提子、蓝莓用温水泡开；各种果干切碎；将新鲜菠萝竖着从1/3处切开；用小刀将其肉挖出，切成1厘米大小的丁，放入淡盐水浸泡；将菠萝头削去，外皮削掉做容器；蒸好的糯米饭加入各种果干拌匀；最后加入甜玉米粒和菠萝丁拌匀；放入菠萝壳中压实；开水上锅，蒸5-10分钟即可。

水果蛋糕卷

食材：鸡蛋3个、低筋面粉60克、牛奶40克、柠檬汁5滴、白糖50克、玉米油20克、淡奶油适量、木瓜适量、红心火龙果适量。

做法：蛋清蛋黄分离，蛋黄中加入牛奶；用手动打蛋器搅拌均匀，加入玉米油、筛入低筋面粉搅拌均匀；蛋清中加入柠檬汁和糖打

发；将翻拌好的蛋清液倒入蛋黄面粉中翻拌均匀，成蛋糕糊；方形烤盘底下铺一层油纸，倒入蛋糕糊抹平；放预热好的烤箱中层150度20分钟左右就烤好了，放凉抹上淡奶油加入水果卷起；卷好放入冰箱冷藏室定型；两小时后取出切好即可。

鱼香虎皮蛋

食材：鹌鹑蛋、青椒、红椒、木耳、蒜、姜、葱花、酱油、老抽、米酒、醋、白糖、鸡精、盐、清水、水淀粉、油适量、郫县豆瓣酱适量。

做法：木耳提前用清水泡发，洗净，撕成小朵；鹌鹑蛋放入冷水中煮熟，捞出，用清水泡一下，剥去鹌鹑蛋壳；蒜和姜分别剁成蒜蓉和姜蓉备用；青椒洗净去籽，切成小块；锅中倒入适量油烧热，将鹌鹑蛋放入油锅中，中小火慢慢炸；炸至鹌鹑蛋呈现现金黄色，

捞出控油；再开始调鱼香汁：取一个小碗，将葱花、蒜蓉和姜蓉放入碗中，加入酱油、老抽、米酒、醋、白糖、鸡精、盐和清水，混合搅匀，调成鱼香汁备用；锅中放入少许油烧热，加入1小勺豆瓣酱炒香；放入青红椒和洗净的木耳；翻炒一两分钟，倒入调好的鱼香汁，继续翻炒均匀，烧两三分钟；将鹌鹑蛋倒入锅中，慢慢烧至入味，加入2汤匙水淀粉勾芡，大火收汁即可出锅。

编辑整理



傲辣火锅

油 我们只用一次
餐后打包麻辣锅底
送酸辣粉

**服务不是傲辣的特色
麻辣锅底才是**

承德傲辣餐饮有限公司 东兴路四条胡同
订餐电话：0314—2070599

