

# 冬天到, 补骨 美味很需要



天气转冷, 我们的户外活动也不足, 身体骨骼可能会因此出现问题, 所以这个时候就应该多吃些有助于补骨的食物。

## 简单易学口味佳 最适合上班族的 8款解馋小点

专心念书和工作时最容易觉得肚子饿了, 这时候如果能吃点解馋又健康的点心再好不过。今天小编分享8款制作简单又健康的能量点心, 相信无论是学生还是上班族都能轻松驾驭, 享受一天中的小确幸。

### NO.1 简易健康燕麦棒

上班前一晚可以先在家制作好燕麦棒, 只要将燕麦、切碎杏仁、花生酱或杏仁奶油、蜂蜜、和椰枣混合在一起, 冰冻至15~20分钟就是一份超健康又美味的点心, 对于上班时解馋是个好选择。

### NO.2 蜂蜜杏仁草莓吐司

将香气十足的杏仁奶油涂抹在烤面包上, 另一边则放上口感酸甜的草莓, 一道赏心悦目又厚实的点心就完成了。

### NO.3 辣椒菜姆杏仁

喜欢吃坚果, 但又想变出不同口味, 让无聊的上班时多点新鲜感吗? 你可以尝试将杏仁和橄榄油混合, 之后加入辣椒粉拿进烤箱烘焙五分钟, 最后再淋上新鲜菜姆汁, 有点呛又带有清新的口感, 让你一口接一口, 又不必担心坏脂肪找上自己。

### NO.4 炸香蕉脆片

将香蕉切片混合一点辣椒粉, 再放入热油锅里炸出酥脆口感, 是一个完成工作后犒赏自己的绝佳点心。

### NO.5 水果沾乳酪酱

如果你崇尚健康, 试试看替自己制作酪梨酱水果棒吧。只要把酪梨和优格打在一起, 再将蔬果切成条状就能完成这个能一边打字一边细细品尝的点心。

### NO.6 黑芝麻卷

将磨碎的黑芝麻加入马蹄粉、粘米粉、水和砂糖拌匀, 然后在蒸盘倒入一些菜油及涂匀, 放凉一会后卷起切片便完成。在家可以一边撸电视剧, 一边解馋, 是不是很赞呢。

### NO.7 菠萝牙签肉

菠萝是个好东西啊, 冬天吃菠萝难免会觉得冰凉, 可是用培根卷着菠萝粒并用牙签插住, 放在微波炉或者烤箱烤制20分钟。香喷喷的菠萝牙签肉就完成啦, 培根的咸味被菠萝吸收, 拿一个放在嘴里, 那种感受你自己想想吧。

### NO.8 花生酱香蕉饼

无论是国外常见的米饼, 还是切片欧式面包都很适合拿来制作这款超简单的小零食, 只要抹上花生酱, 再放上香蕉就能享受一道带给你饱足感和好心情的点心。

## 推荐一: 一品干锅虾

虾可提供大量的促进骨骼生长的营养素。它们含有钙质以及辅助钙质吸收的维生素D, 还富含 - 3脂肪酸。鱼油补充剂已被证实可以减少老年妇女骨流失, 并可预防骨质疏松。

### 食材:

河虾/海虾均可, 芹菜、洋葱、莲藕、小米椒/杭椒、干辣椒、花椒、大蒜、辣椒酱。

### 步骤:

1. 虾洗净, 可以去虾须, 洋葱、莲藕、切块, 小米椒/杭椒, 芹菜切段。
2. 热锅冷油将虾煎至变色, 盛出备用, 莲藕、芹菜、洋葱放入锅内略煎一下。
3. 盛出备用油锅爆香辣椒、花椒、大蒜, 将虾和蔬菜都放入锅中翻炒一会。
4. 放入辣椒酱、生抽和适量盐, 倒入少量的水, 大火烧5分钟。
5. 小火将水烤干即可。

### 小贴士:

1. 虾线要去除干净, 这样食用更卫生。
2. 将虾头熬成虾油, 烧出的虾更香。



## 推荐二: 姜汁撞奶

常喝牛奶利于骨骼生长, 冬天又需要姜汤的温暖, 那不如来个姜汁撞奶吧。此菜肴主要是依靠姜汁和牛奶在一定温度范围内发生化学作用, 使牛奶凝固制作而成。撞的步骤是为了让牛奶的温度稍微降低, 使成品口感更好。

### 食材:

牛奶800克、姜适量、白砂糖适量。

### 步骤:

1. 洗干净老姜取汁。
2. 然后用干净的纱布把磨好的姜末包起来, 再捏出汁(没有纱布的可以用细孔的汤袋)。
3. 将纯牛奶倒入锅内, 加入适量细砂糖。

### 小贴士:

1. 牛奶最好用全脂牛奶。
2. 一定要用老姜, 最好是粉姜。



4. 加热牛奶至70-80度, 如果没有温度计, 加热至锅边有小泡即可(牛奶千万不要煮开, 也不要加得太热, 因为太热不凝固)。
5. 将加热后的牛奶倒入装有姜汁的碗里。
6. 将碗密封静至几分钟, 不要搅拌, 凝固即可。

3. 牛奶千万不要煮开, 也不要加热过度, 因为太热不凝固。



欢迎加入小编美食群组, 如果你喜欢做菜、喜欢摄影、喜欢美食或者想找到志同道合的朋友, 都可以扫描二维码, 进入美食群一起交流心得, 分享美食。可能下一期登上《食珍录》专栏的作者就是你哦。



(扫一扫加入吃货群)



记者 吕晓婷