## 

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/04/19 13:10

你知道苹果有哪些新鲜的吃法吗?巧食苹果不仅能养颜美容,也为我们的生活增添不少情趣。

窍门一:西式吃法

苹果1个,红糖1勺,原味酸奶1勺。苹果洗净后以横向的方式切片,在平底锅里放入红糖和水煮开,放入苹果片,用小火将片煎熟。要注意多翻几次,以便使两边都均匀沾上糖。煎到两面都呈金黄色时就可以盛盘。最后淋上酸奶就可以享用了。香甜至极,美味难挡。

窍门二:窈窕美容液

做这个美容液的原料非常简单,苹果、橙子、少许冰糖和红茶。苹果富含维生素和苹果酸,能使积存在我们体内的脂肪分解,保持窈窕身材。橙子富含丰富的维生素C,能美白肌肤,还能抗氧化,这些都能起到美容的作用。

先把苹果和橙子分别去皮去籽,把苹果丁和橙肉一块放入壶里,苹果中含有不可小视的纤维素,不仅可以通便,还可以让肠道里的胆固醇含量减少,窈窕美容液的名字由此而来。

用少量的水将它们煮开,一起煮开后倒入放了红茶包的容器里,香浓好喝的窈窕美容液就热力登场了。闲暇时喝上这样一杯窈窕美容液,内在调理,外在养颜。