



私房菜馆

【美食达人】

姓名:吴欢
年龄:29岁
职业:化妆品店主
家庭住址:新城区翠林蓝湾小区
爱好:做饭、拖地
幸福寄语:希望女儿健康长大,我们的家庭一直幸福下去



香菇菜心

□本报记者 刘蓓

十一长假即将来临,许多人选择与家人团聚,欢聚时刻,少不了吃顿大餐,如果餐桌上大鱼大肉里有一盘绿绿的青菜,大家会不会眼前一亮,更有食欲呢?本期的美食达人吴欢要教大家做一道家常的香菇菜心,让你在假期的大鱼大肉中清爽一下。

香菇是一种高蛋白、低脂肪、多氨基酸和富含多种维生素的菌类食材,多吃香菇可以提高身体免疫力,延缓衰老。上海青是一种常见的青菜,它可以保持血管弹性,为人体提供所需矿物质。香菇与上海青搭配,营养更丰富,绿黑相间,颜色清爽,让人一看就很有食欲。特别是吴欢将香菇刻成十字花形,家常的香菇菜心瞬间“高大上”,看起来像是饭店里做的一样,好吃又好看。

9月24日晚上,记者在新城区翠林蓝湾小区吴欢的家里

采访了。吴欢今年29岁,有一个四岁的女儿,现在在市区和平大道经营一家化妆品店。“我第一次炒菜是在上初中的时候。”说起第一次做饭,吴欢觉得很搞笑,当时她才十几岁,对厨房充满了好奇,有一次听同学讲家里将西瓜皮当成菜炒很好吃,她就回家尝试。“第一次做失败了,可难吃了,第二次在我妈的指导下做的,我觉得还不错。”从那以后,吴欢对下厨产生了浓厚的兴趣。

2008年,吴欢与丈夫刘先生结婚,婚后,吴欢包揽了家里的一日三餐,“每天都研究吃什么,怎么做。”吴欢告诉记者,特别是有了女儿贝贝后,她对自己的厨艺要求更加严格,一闲下来,就会上网找菜谱,再买来材料试着做。“你给她什么材料,她都能给你做出好吃的一盘菜。”不会做饭的刘先生对妻子崇拜有加。

十几年的做饭经历让吴欢有了自己的厨房小窍门,做红烧肉煮肉时加点料酒可以去

腥;做糖醋的菜色时加入冰糖,比用白糖做出的菜颜色更加透亮,口感也更好等等。“我炒菜调味都只放盐和鸡精,这样保持食材的原味,做出来的菜营养损失小,也好吃。”吴欢告诉记者,她有“强迫症”,做红烧肉时必须要把肉切成一样大小的正方体肉块,做梅菜扣肉时一定要把肉摆成很整齐的圆形,连这道香菇菜心,也一定把青菜摆好装盘。

前几天,吴欢试着煮了一锅牛肉酱,结果好吃到“让人落泪”,她忙不迭拍照发朋友圈,不到一天工夫,被照片上的美味吸引的朋友就到她家,瓜分了这一锅牛肉酱。“我做饭爱晒,总是引来很多朋友来我家吃饭。”吴欢笑着说,几乎每周都会有朋友到她家吃饭。由于厨艺精在朋友圈中出了名,有时候,吴欢到朋友家吃饭也是由她下厨。

下面,就让我们跟随这位年轻的“厨艺大师”吴欢学习这道清爽营养的香菇菜心吧!

【主料】

香菇、上海青

【辅料】

大蒜、食盐、生抽、食用油、水淀粉、鸡精

【做法】

- 1.将青菜洗干净,切成四瓣,泡水备用。把大蒜切片备用。
- 2.将香菇去蒂洗干净,泡水5分钟后捞出,在香菇伞上用刀刻十字花,备用。
- 3.水烧开,放入上海青焯水,在水里加一点食用油。将上海青焯熟后捞出,摆盘备用。
- 4.支炒锅,倒入油,油烧热后放入大蒜片,炒出香味。
- 5.加入香菇翻炒,倒入适量水,放入盐、少量生抽和鸡精调味,最后加入适量水淀粉勾芡。
- 6.将调好的香菇汤汁浇到摆好盘的上海青上即可。

【注意事项】

- 1.上海青焯水时一定要在水里加入一点食用油,这样可以防止菜叶颜色变黄。
- 2.香菇刻十字花后,切下的碎香菇不要丢掉,调香菇汁时可以放入锅中一起翻炒。

料理台

豆腐加海带熬汤是“绝配”

豆腐和海带的搭配被日本人评为长生不老的“妙药”。因为豆制品营养丰富,能补充人体需要的优质蛋白质、卵磷脂、亚油酸、维生素B₂、维生素E、钙、铁等。豆腐中还含有多种皂甙,会阻止过氧化脂质的产生,抑制脂肪吸收,促进脂肪分解。但由于皂甙可促进碘的排泄,容易引起碘缺乏,所以经常吃豆腐者,应该适当增加碘的摄入。而海带含碘丰富,将豆腐配上海带一起吃,可起到互补作用。(青朗)



滥用保鲜膜包肉有隐患

有冰箱,很自然地就出现了保鲜膜,无论什么东西放冰箱都要弄个保鲜膜密封包装,但并不是所有食物都适合用保鲜膜。

首先,水分较多的蔬果适合用保鲜膜长时间保鲜,如苹果、梨、西红柿、油菜、韭黄等,但另一些蔬菜则相反,如100克裹上保鲜膜的萝卜存放一天后,其维生素C含量减少了34毫克,黄瓜存放一天一夜后,其维生素C的损失量相当于5个苹果。

熟食、热食、含油脂的食物,特别是肉类,最好不要用保鲜膜包装贮藏。这些食物和保鲜膜接触后,很容易使保鲜膜中的化学成分挥发,溶解到食物中去,对健康不利。有的保鲜膜材料是聚乙烯(简称PE),这种材料不含增塑剂,使用起来相对安全一些;有的材料是聚氯乙烯(简称PVC),这种材料会加入稳定剂、润滑剂、辅助加工剂等化学原料,对人体有危害,因此在选择上要慎重。(冯煌)

假日旅行社 许可证号: L-HEN04008 网址: www.pdsj.com.cn 代售各大景区优惠门票		
莲花温泉水城 一日158元	莲花七十二潭 二日298元	西安 兵马俑 华清池 火车4日 880元
猿人山滑草 一日158元	黛眉山高山草原 二日368元	云南 昆明大理丽江 双飞6日 1380元
方特欢乐世界 一日268元	云台山红石峡 二日468元	海南 阳光漫步 双飞5日 1980元
西泰山情侣峰 一日118元	北京精品双卧 五日1380元	厦门 武夷山鼓浪屿 双卧6日 2080元
石川七十二潭 一日118元	桂林纯玩双卧 五日1680元	广州 长隆欢乐世界 双卧5日 2280元
地址: 中兴路北市粮食局一二三楼 电话: 2901555 2903555 13937570039		

世界地质公园 国家AAAAA级景区 古海洋博物馆 黄河山水画廊

龙潭大峡谷

► 5A级景区天然氧吧,瀑布溪流贯穿全程
► 曲径通幽,坡度平缓,适宜儿童老人一起游玩
► 特色一早二正农家餐,干净舒适的住宿空间
► 全程240公里,免去您长途跋涉的劳累

一日精品山水游 188元
两日休闲游 288元

(办理自驾游、团队游更优惠) 景区周末直通车 市内各大旅行社均可报名
平顶山新城区-宁洛高速-连霍高速新安东站下高速至景区 许可证: L-HEN04009
咨询电话: 2201010 13837521010 地址: 劳动路与大众路交叉口百汇商场一楼

华通旅行社 四星 云南夕阳红专列让爸妈潇洒“游”一回 二人报名立减200元

★ 没有老年附加费、没有购物和自费压力
★ 家门口上车、一票往返、大件行李放车上、行程舒缓、车随人走、边走边游
★ 含70万旅行社责任险,另送30万个人意外险
★ 2014年专列最佳导游为您服务,保健医生为您保驾护航
★ 品味各地特色餐饮

10月31日爸妈放心游:
无老人附加费,无强制购物及自费
香港、澳门、广深珠、海南、长沙 全国统一电话: 400-0589800
韶山专列13日 2880元起 华通旅行社网址: www.0375pds.net

10月12日、26日云南专列(门票全含)
A: 昆明(石林、世博园)、版纳(中缅边境打洛小镇、野象谷、原始森林、大渡岗) 双卧专列10日 1980元起
B: 昆明(石林、世博园)、大理(大理古城、寸家大院)、丽江(丽江古城、黑龙潭、束河古镇) 双卧10日 1980元起

10月26日“云贵湘渝西南四省夕阳红专列”
A: 昆明、大理、丽江、西双版纳、贵阳黄果树、张家界宝峰湖、土家风情园、重庆武隆 专列14日 2980元起
B: 昆明、大理、腾冲、瑞丽、中缅边境、贵阳黄果树、张家界宝峰湖、土家风情园、重庆武隆 双卧14日 3480元起

10月25日“大云贵川”13日夕阳红专列
A: 昆明、大理、丽江、西双版纳、贵阳黄果树、成都老街都江堰 专列13日 2980元起
B: 昆明、大理、腾冲、瑞丽、缅甸木姐、贵阳黄果树、成都老街都江堰 跨团专列13日 3480元起

中兴路市客运中心站大厅2222066 佳田国际大酒店一楼2699880 矿工路市长途汽车站3902221 矿工路中段新特药对面2903338 市工人文化宫东门大屏幕向北70米2860666