

# 今夏,就这样被你“蒸”服

## 5道夏季蒸菜爽歪歪

烈日炎炎的盛夏,厨房里、炉火边,几乎站不住人。蒸菜是一个再好不过的选择!蒸菜比炒菜更好地保存了食材的营养,也充分保留了食材的原味。就这样被你“蒸”服,今天小编为你整理适合夏季的蒸菜。

### 一、排骨蒸豆腐

原料:

豆腐、排骨、黄豆酱、蚝油、盐、鸡粉、生粉

做法:

1.豆腐切块,排骨洗净斩小件;

2.排骨用黄豆酱、蚝油、盐、鸡粉、生粉调味腌制;

3.把豆腐和排骨摆盘,蒸10分钟取出撒上葱花便完成。

### 二、凉拌蒸茄子

原料:茄子、蒜、生抽、老干妈、辣油、盐、醋、葱花

做法:

1.茄子洗干净,横切两段,用刀纵向划几刀,不要划断,在盘子里面码好,蒸15分钟之后,倒掉蒸出来的水,放凉备用;

2.蒜切末,和所有调料调匀,调料撒在茄子上,再加少许葱花装饰一下即可。

### 三、蒜蓉蒸丝瓜

原料:丝瓜、大蒜、花生油、生抽

王

做法:

1.将丝瓜刨皮,切成一段段的,然后一块块地码在碟子上。将大蒜瓣开蒜皮,剁成蒜蓉;

2.起一个蒸锅,把放着丝瓜的碟子放进蒸锅里面,大概蒸3-5分钟;

3.热锅,放一勺花生油下去,等到油热,有点冒烟之后,把蒜蓉放进去,用小火慢慢地爆,等蒜蓉变黄以后把准备好的生抽王倒下去,淋在丝瓜上即可。

### 四、蒸鸡蛋羹

原料:

鸡蛋、肉松、温水、盐、鸡汁

做法:

1.鸡蛋两个,用筷子打散,加盐调味。鸡汁用温开水稀



蒸鸡蛋羹



排骨蒸豆腐



凉拌蒸茄子



蒜蓉蒸丝瓜



蒜蓉粉丝蒸大虾

释,然后兑入蛋液中;

2.用筛网过滤两遍,去掉蛋液中的空气,用厨房纸巾吸掉蛋羹液体表层的残留气泡;

3.盖上保鲜膜,用牙签在保鲜膜上扎几个孔。蒸锅内加水烧开,把碗放入蒸屉上,中小火约8分钟即可。蒸好的蛋羹取出用肉松装饰。

### 五、蒜蓉粉丝蒸大虾

原料:

虾、粉丝、大蒜、料酒、生抽、盐、葱花

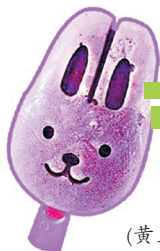
做法:

1.虾开背,去肠,倒少许料酒和生抽腌制半小时;

2.大蒜剥开,去外皮,切成蒜蓉;起锅放油,三成热即可放

入三分之二的蒜蓉,小火煸出香味,略变色马上关火,倒入剩下的三分之一蒜蓉和少许盐,拌匀;

3.粉丝泡软,放在盘子上打底,在粉丝上面放上大虾,虾肉上均匀铺一层蒜蓉。将腌制虾肉的料酒及生抽浇上去,入锅蒸8分钟。(生导)



## 料理台

# 自创杂粮米糊雪糕

用料:

杂粮米糊用料(黄豆、红豆、花生、黑米、糙米)

其他用料(黑芝麻粉、燕麦、葡萄干、红枣片、红糖适量)

做法:

1.杂粮原料放入豆浆机制作杂粮米糊。

2.两种雪糕分别用小碗拌

匀待用。

3.豆浆机制作好的米糊趁热倒入拌匀的红糖底料中(红糖用量根据个人口味酌情增减)。

4.迅速搅拌,以防结团。

5.静置晾凉的底料放入料理机搅拌细腻(碗里的原料为搅拌过的,无颗粒感,细腻)。

6.将搅拌细腻的底料铺入

雪糕模具中,先铺一层,再摆放红枣丁、葡萄干(操作不熟练的可以把搅匀的糊糊放入裱花笔中慢慢挤入,也可以直接用勺子舀进去)。

7.码放好红枣丁后再均匀地铺上一层糊糊,不要过满(黑芝麻和燕麦片的棒冰一眼就分出来了)。

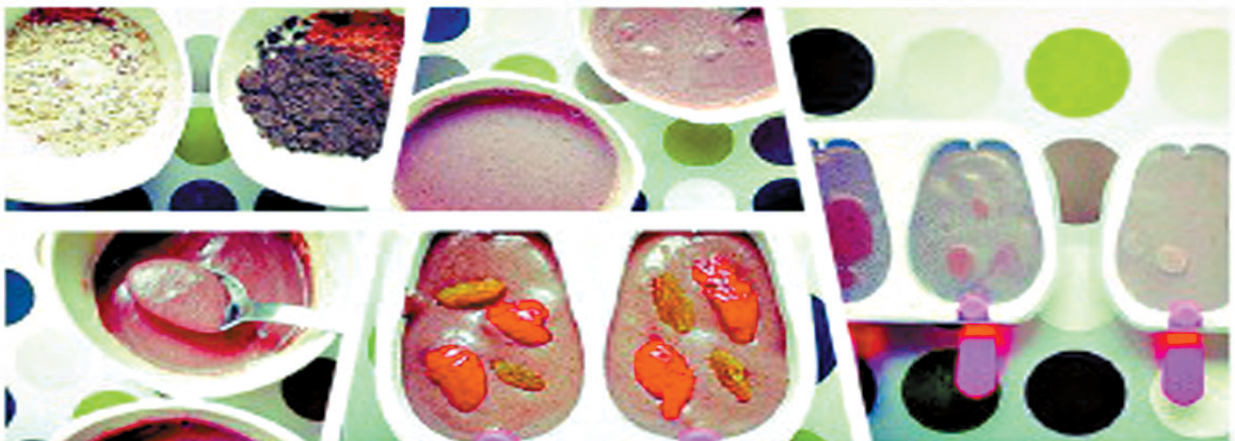
8.重复步骤,把所有的模具

做好就能放冰箱冷冻啦。

### 小贴士

1.杂粮米糊雪糕的冷冻时间较长,需要5个小时左右,请耐心等待吧!

2.当然,如果没有模具,还可以用家里的冰格制作,也很有趣。为了方便冷冻后拿取,可以把牙签截断少许,放入冰格,取用时就很方便啦。(小小)



## 荔枝绿豆汤补钾清热

绿豆洗净,荔枝剥皮去核,同煮。大火烧开后小火煮五分钟左右,荔枝捞出,并把豆汤倒出,放凉后即可饮用,荔枝肉可一同吃掉。豆汤味道清甜,补水清热。荔枝中钾元素含量不错,每100克里有151毫克,适当吃些补钾效果不错。

## 宝宝腹泻试试胡萝卜

宝宝腹泻了吃胡萝卜是不错的,因为胡萝卜营养价值丰富,包含多种胡萝卜素、维生素及微量元素等,因此被称作“平民人参”。胡萝卜的提取物能够有效地预防肠道功能紊乱,对于预防腹泻腹痛有一定的作用。研究表明,胡萝卜含有胡萝卜素、核酸物质、双歧因子等元素,可有效保护肠黏膜,并能增殖肠道内的有益菌群。实验表明,连续7天服用研究所研制的胡萝卜素制剂,可以使受试人群肠道内的有益菌群增殖100多倍,对于降低腹泻发生的情况很有效。

## 嗜烟酒爱吃肉喝乌龙

不同的人喝不同的茶。嗜烟酒者或者长期在外应酬者适宜饮用绿茶、乌龙茶,有助于身体的排毒、消炎,减轻烟酒对身体造成的损害,加强身体机能缓解疲劳。而肉食主义者也要多饮用乌龙茶,可以消脂、去油腻,防止脂肪在身体的积淀,降低血液黏稠度,改善微循环,增强身体排毒功能。

## 天热补叶酸能护血管

美国宾州州立大学研究发现,天热时适当补充叶酸,有助于扩张血管,促进皮肤血流,降低心脑血管疾病风险。研究人员表示,中老年人天热时皮肤血流量增加情况不如年轻人,因而炎热天气期间老年人更容易出现中暑、中风及心脏病发作。豆类、菠菜等蔬菜都是叶酸的绝佳来源。

## 红辣椒防中暑效果好

夏天摄入大量新鲜水果和蔬菜可以对抗高温。天热吃辣椒,听起来是个疯狂的想法,但富含维生素C和辣椒素的辣椒可以有效促进汗液的排放,帮助体内毒素排出,起到一定的降温作用,防止中暑的情况发生。另外,哈密瓜的含钾量是西瓜的3倍,可帮你抵抗紫外线的辐射,有助于维护皮肤健康,每天吃一两块哈密瓜,对夏天皮肤的保养有很大好处。

(汪文)

## 果蔬烫一下再榨汁能减少维生素损失

多吃水果有益健康,眼下时令鲜果热销,各色榨汁机更是层出不穷。但您知道吗?把果蔬烫一下再榨汁更健康。

1.如果用原汁机,就损失100%的膳食纤维和较多矿物质;如果用打浆机,固然可以连渣喝进去,但因为细胞破坏氧化酶和空气中的氧气(你会看到打浆时有涡旋和气泡)的缘故,维生素C损失率在80%以上,而且抗氧化活性损失较大。

2.把水果蔬菜在沸水中略微烫一下,把那些氧化酶“杀灭”掉,也让组织略微软一点,再榨汁,可以减少维生素的损失,增加出汁率,而且还能让榨汁颜色鲜艳,不容易变褐。如果没有经过烫煮,榨汁之后应当马上喝,不可以存放。

3.果汁虽美味,但也不能多喝,每天以1-2杯为宜,最好在两餐之间或餐前喝。糖尿病人最好不喝,减肥者和高血脂血症患者少喝。(新快)