

这样腌的黄瓜给肉都不换

封坛一周制成的美味家常小咸菜特够味

无论是夜市上搭配烤肉、小龙虾的蒜泥拍黄瓜，还是妈妈最拿手的黄瓜肉丝面或黄瓜蛋花汤，每逢盛夏，黄瓜都是家家餐桌上必备的防暑降温良菜。此外，许多巧手主妇还会腌制黄瓜咸菜，只需一小段，或就粥，或下饭，都让人觉得特别够味！

备料

1. 黄瓜10斤(1斤=500克,下同)
2. 小尖椒0.5斤(二者用一斤盐淹透后将水挤掉)

3. 姜(最好嫩姜)0.5斤去皮切块

4. 冰糖1斤

5. 白酒0.4-0.5斤

6. 酱油3斤

7. 色拉油0.3斤

8. 花椒、大蒜适量

做法

一、处理主料

1. 黄瓜洗干净以后，晾干表面的水分，尖椒和蒜也要洗净晾干。

2. 晾干的黄瓜切成段，再把每段切成条。如果还有残余的少许水分，用纸巾擦干。

3. 把黄瓜条放入盆里。

4. 加盐，腌出水分，白花花的盐加多了多半袋。一大盆的黄瓜腌完，就剩下一个小盆了。

二、处理配料

1. 酱油和冰糖

酱油要放入锅中煮开，煮的时候，把冰糖放入，一起化开。

2. 姜切成块。最好选用新姜，味道更鲜。

3. 尖椒没有全部切开，怕切开了，腌制的黄瓜太辣。

三、入坛合体

将上述材料都准备完以后，先把晾干的酱油和冰糖液体倒入坛子，然后加入黄瓜、姜、蒜片。

四、泼油提香

炒锅放油，烧热，放入一些花椒。花椒爆香以后，关火晾凉。将炸好的花椒油浇入坛子。再加入一些白酒。这样，就可以密封坛口，准备发酵了。

大功告成！一周后就可以吃了！赶快学起来！ (生百)



备料



把黄瓜条放入盆里



加盐，腌出水分



姜切成块



入坛合体



花椒爆香



大功告成

变个花样吃鸡蛋

鸡蛋是生活中很常见的食材，除了水煮、清蒸和煎鸡蛋，做鸡蛋还能发挥点啥创意，做出什么新花样呢？快来看看。

赛螃蟹

材料：鸡蛋2个、盐适量、香醋适量

做法：

1. 把蛋清和蛋黄分离到两个碗中。

2. 蛋黄中加入少量盐、滴入几滴温开水，搅拌均匀。

3. 锅中倒入少量油，中小火烧至六七成热，倒入蛋黄，用筷子迅速搅拌，炒好后盛入碗中备用。

4. 另起锅，倒入少量油，中小火烧至六七成热，倒入蛋清，用筷子迅速搅拌，盛碗中备用。

5. 将炒好的蛋清和蛋黄放入一个碗中，滴上几滴香醋，又好吃又好看的赛螃蟹就做好了。

凉拌鸡蛋丝

材料：鸡蛋2个、香菇3朵、香菜少许、淀粉、料酒、盐、醋、糖、香油

做法：

1. 香菇洗净，切丝；香菜洗净，切段。将香菇用开水余烫熟，晾凉备用。

2. 淀粉中加入料酒调匀(用料酒调淀粉，可起到给鸡蛋去腥的作用)。

3. 鸡蛋打入碗内，放少许盐，将调好的淀粉倒入鸡蛋内，打散。

4. 锅内抹上一层油，烧热，用勺子取适量蛋液倒入锅内。



赛螃蟹



凉拌鸡蛋丝



香酥蛋松

5. 转动锅，使蛋液均匀铺在锅底，加热至表面凝固，翻面。继续加热至另一面凝固，取出，煎制下一个蛋皮。煎完后，晾凉，切丝备用。

6. 将蛋皮丝、香菇丝和香菜放入一个大碗内，放入适量盐、醋、糖和香油，拌匀即可食用。

香酥蛋松

材料：鸡蛋3个、盐半勺、胡椒粉半勺、生抽半勺、白酒2勺

做法：

1. 把鸡蛋打碎，放入盐、胡椒粉、生抽、白酒，搅匀。

2. 锅中放油烧热，准备一个漏勺，把蛋液倒入漏勺，摇晃着轻轻撒入油锅中。

3. 用筷子把锅里的蛋液往一个方向搅拌，炸至金黄色，即可出锅。

小贴士：做好的蛋松无论是夹馒头、面包，还是炒菜时放一些进去，都很美味。

(综合)

料理台

老式鸡蛋糕

跟大家分享一款非常简单的小蛋糕，做法简单，成功率超高，很适合主妇学习。据说这个配方，在中国流传了很多年，很受欢迎。这款蛋糕的配料也非常简单，只有四种，也是很常见的材料。做法也非常简单，只要鸡蛋打发到位，基本就不会有问题。

材料：鸡蛋2个、低筋面粉60克、食用油6克、细砂糖40克。

做法：

1. 鸡蛋打入无油无水的容器中，倒入砂糖；

2. 隔温水打发至蛋糊变稠，基本没有大的气泡；

3. 筛入低筋面粉，搅拌均匀；

4. 倒入植物油，充分搅拌均匀；

5. 模具内垫上油纸托，蛋糊装入裱花袋中，挤入小杯内；

6. 烤箱预热180℃，中层，烤15分钟，取出晾凉即可。(尘涯)

让剩米饭变身锅巴

巧妇偶尔会失误，稍一疏忽就可能就多焖了米饭，剩米饭不好吃，换个花样做成锅巴吧！锅巴不仅可以当零食、当粮食用，还可用它做出许多菜肴。这里教大家一个把剩米饭做成锅巴的简单方法，各位不妨回家一试。

原料：剩米饭

工具：擀面杖、锡纸、保鲜袋

制作过程：

1. 将剩米饭装入保鲜袋中。

2. 用擀面杖擀成大约2毫米厚的薄饼，尽量要擀得均匀。

3. 擀好的米饭撕去保鲜袋，切成小块。

4. 烤盘内铺入锡纸，码上米饭。

5. 烤箱预热150℃，入烤箱烤制40-50分钟。

6. 取出摊平晾凉，装入罐中存放，防止回潮，食用时下沸油锅炸至金黄色即可。(食网)

不爱吃香菜 基因在捣乱

有人喜欢香菜独特的香味，有人却对其敬而远之。调查数据显示，世界上大约有1/7的人不爱香菜的味，形容其如同肥皂。美国一家著名基因检测公司研究人员近日发现这种奇怪现象的原因：不爱吃香菜，可能与体内基因有关。

研究人员对近5万人的DNA进行了研究，比较了喜欢和不喜欢香菜的人的基因后发现：那些吃了香菜后觉得有肥皂味的人都携带一种名为“OR6A2”的特殊基因。这类基因参与人体的嗅觉味觉功能，并且对醛分子特别敏感，这种化学物质具有香菜的气味，即所谓肥皂味。研究人员还发现：约一半的欧洲人染色体中有两个“OR6A2”基因，但只有15%的人说香菜有肥皂味。

研究人员表示，结果证明，遗传变异在对香菜的味觉感受中占有了比例，不仅如此，另一种与气味相关的基因和两种与苦味相关的基因也会影响对香菜的味觉。所以，不喜欢吃香菜并不是挑食，可能是基因在作怪。(力杰)