

黄瓜做法多 别只会拍拍

多尝试一些做法,才不辜负这人见人爱的应季菜

黄瓜如今一年四季都能买到,但夏天的黄瓜无疑是最应季的,具体怎么吃,家家有妙招。赶紧学起来,才不辜负这几乎是人人人爱的应季好菜啊!

最怪味:五味黄瓜条

材料:黄瓜2根、干辣椒6克、花椒1小把、食盐3克、白糖2克、生抽5克、香醋5克、植物油少许

做法:

1.黄瓜洗净,切条,用盐拌匀,腌制半小时,控干杀出的水分;

2.添加糖、生抽和香醋拌匀,花椒粒洗净晾干,干辣椒切丝;

3.起油锅,小火炸香花椒和干辣椒,趁热浇在拌好的黄瓜条上,吃时拌匀。

最传统:黄瓜拌油条

材料:油条1根、乳黄瓜2根、虾米1小把、蒜3瓣、酱油3小勺、陈醋2小勺、香油1小勺、白糖少许

做法:

1.油条撕成方便入口的小块儿,放进沙拉碗;

2.小黄瓜洗净,拍松,切成块;

3.黄瓜与油条混合;

4.大蒜压成泥,加入酱油、陈醋、香油和少许白糖,拌成蒜汁;

5.将蒜汁加入油条和黄瓜中,拌匀;

6.撒上几粒海米,装盘上桌即可。

最养生:黄瓜拌木耳

材料:黑木耳30克、黄瓜1根、红尖椒1/2个、蒜2瓣、姜2片、食盐1/2茶匙、生抽1/2汤匙、香醋1/2汤匙、香油1/2茶匙、橄榄油1/2汤匙、白糖1/2茶匙、鸡精1/4茶匙

做法:

1.黑木耳用冷水浸泡2个小时左右至其泡发;

2.然后用手撕成小块;

3.烧开水,将木耳放入焯烫至水再次烧开,盛出过凉开水沥干待用;

4.红尖椒切颗粒,姜和蒜剁成末;

5.黄瓜表皮洗净削花刀皮,都去皮也可以的,这样是为了养眼,然后切小块;

6.将所有材料放入碗中;



黄瓜拌油条



黄瓜拌木耳



黄瓜拌粉丝

7.加入调料拌匀,装盘即可。

最出菜:黄瓜拌粉丝

材料:粉丝2小捆、黄瓜1根、姜2片、蒜2瓣、酱油1勺、白醋1勺、香油1勺、花椒油1勺、辣椒油1勺、白糖1勺

做法:

1.干粉丝提前用清水泡发,洗净备用;

2.黄瓜洗净后,刨成细丝备用;

3.煮锅里倒入清水烧开,将粉丝放入锅里煮熟;

4.煮好的粉丝捞出,过凉白开;

5.姜、蒜洗净后切末,调入适量凉白开,浸泡几分钟;

6.再调入适量酱油、白醋、香油、花椒油、熟油辣子、糖,搅拌均匀;

7.粉丝沥干水分后,拌入黄瓜丝;

8.将调料淋入粉丝里,搅拌均匀。

最下饭:香脆黄瓜丁

材料:黄瓜2根、辣椒油1大勺、酱油2大勺、蒜泥1大勺、香油5克、食盐3克、花椒粉少许、白糖2克、小葱5克

做法:

1.将黄瓜洗干净,横着切成1—1.5厘米厚的圆片,每个圆片再交叉着切成四小块黄瓜丁,将黄瓜丁平着摆放到托盘或者烤

盘上;

2.放到暖气上或者烤箱中100摄氏度烤,直到黄瓜丁表面蔫了,黄瓜丁缩小到原来的2/3或一半左右,用烤箱大约需要2个小时,具体的还要根据实际情况自己掌握,天气好的时候可以用阳光晒;

3.将蔫了的黄瓜丁放入碗中,放入辣椒油、蒜泥、葱花、香油、酱油、花椒粉、白糖(糖不喜欢可以不放)、盐(盐要最后放,而且要边尝边放以免咸了)拌匀放入瓶中或保鲜盒中腌几个小时,味道就全部进去了,吃起来很香很脆。

(每日)

料理台



小清新的酸奶盆栽

最近天气暴热,很需要一些清凉冰凉的甜品帮助我们祛暑。酸奶热量低且健康又美味,不失为夏日首选。将之做成甜品,需要一点点创意与小技巧,今天小编推荐的是一道超简版盆栽酸奶。

原料:

浓稠酸奶一瓶200克、奥利奥饼干一包、薄荷叶一枝

做法:

1.将浓稠的老酸奶倒进杯里底层;

2.然后将奥利奥饼干的夹心挖去不要,将饼干压碎成泥,盖在酸奶上面铺满;

3.将一枝新鲜薄荷叶插在奥利奥泥上,一盆小清新的可爱盆栽就完成了,简单又好吃,有时改变一下单一的吃法,生活也会变得有趣。

(靓靓)

夏季饮水喝温不喝凉

很多人夏天喜欢喝凉水降温,但北京协和医院肠外科营养科副教授陈伟指出,喝凉水会使胃肠黏膜突然遇冷,让原来开放的毛细血管收缩,引起胃肠不适甚至腹泻。而过烫的水进入食道,容易破坏食道黏膜,诱发食道癌。因此,夏季喝水最好喝温水,最适宜的温度是10℃-30℃。

打蜡水果可用热水洗

很多水果为了长途运输等原因而进行人工打蜡。其实,食品级的果蜡主要是从甲壳类动物中提取的,食用并没有危害。如果大家不放心,也可将其清洗掉。最简单的方法是用60℃以上的水清洗,果蜡会被去除掉,但注意一定要用流动的水冲洗干净。另外,用少量食盐搓洗也行。

甜品会“偷走”记忆力

加州大学圣迭戈分校医学院的研究人员,评估了参试者摄入反式脂肪酸的情况,并让他们记忆104个新单词。结果发现,反式脂肪酸摄入量最高的人少记了11个单词,比摄入量最少的参试者少记10%的单词。吃货们,饼干、蛋糕等加工食品多含反式脂肪酸,再好吃也要适量!

千叶豆腐其实是淀粉

很多人在餐馆点餐的时候都喜欢点一道千叶豆腐,但首都保健营养美食学会执行会长王旭峰提醒大家,千叶豆腐其实不是豆腐做的,它的主要成分是淀粉,而且为了使其口感更佳,还可能加入高弹素等添加剂,所以千叶豆腐虽然吃起来好吃但其营养价值并不高,建议吃货们最好别多吃。

奶粉中放块方糖吸湿

罐装奶粉量大实惠,但最怕吸湿受潮影响品质。您可以在罐装奶粉里放几块方糖,因为方糖具有吸收湿气的效果。此外,为了防止奶粉受潮,冲奶粉时双手要保持干燥,舀完奶粉后,应马上盖好盖子或扎紧袋口。如果奶粉出现结块,用勺子轻拍几下,结块就被打散,说明没问题,可以放心地给宝宝冲泡,但一旦出现大而硬的结块或有霉变的味道,就不应该再给宝宝食用。

(小生)

每种茶都有个天生的好搭档

搭配饮用得当能让喝茶保健的效果翻倍



对中国人来说,喝茶养生是流传了几千年的传统。其实,每种茶都有个天生的好搭档,搭配饮用能让喝茶保健的效果翻倍。今天,咱们就跟中国中医科学院研究生院教授杨力来学习几种意想不到的搭配。

绿茶+柠檬:更护心

儿茶酚等多酚类化合物被

公认为是绿茶中对健康有益的关键成分,有助防癌、改善心血管健康、减肥、抵御电离辐射等。美国普度大学研究发现,在绿茶中加入富含维生素C的柠檬,能提高人体对儿茶酚的吸收率,使其保健功效增加4倍。

做法:将泡好的绿茶放至可入口的温度,加一两片柠檬或滴几滴柠檬汁,能避免高温造成的维生素C损失。

乌龙茶+桂花:更开胃

乌龙茶是半发酵茶,如铁观音、大红袍等,其富含单宁酸、茶多酚、植物碱等活性物质,均可消食去腻。搭配上香味清新、有醒脾开胃、缓解咽干口燥、口臭牙痛等功效的桂花,可以让人胃口大开。桂花性味辛温,与性平

的乌龙茶一起喝很适合。

做法:泡乌龙茶最好用紫砂壶或盖碗杯,而且一定要用100℃的沸水,可在冲泡后加入3克左右的干桂花。易失眠的人最好绕道,因为桂花还有醒脑的功效,饭后不易入睡。

红茶+姜:更暖身

红茶性温,能温中驱寒,特别适合胃寒、手脚发凉、体弱、爱拉肚子的人饮用。而生姜味辛性温,长于发散风寒、温胃补阳。两者都有暖身作用,搭配在一起效果加倍。时值盛夏,不少人受寒湿得了“空调病”,可以用这个组合来驱寒解表。

做法:冲泡红茶要用刚煮沸的水,再加入少许姜片或姜丝,泡的时间也可以相对更久些,有

利于红茶中的黄酮类物质充分溶解。但热性体质的人不适宜用生姜配红茶。

普洱+陈皮:更消食

普洱茶品性温和,对脾胃刺激相对较小,还能缓解解腻之物给消化系统带来的负担。陈皮,就是通风阴干后的橘子皮,也有健脾化痰、解腻留香、降逆止呕的功效。

做法:要先用10秒钟冲泡洗普洱茶,滤去杂质后,再加几块陈皮一起冲泡,最适合积食时饮用。但饭后不要马上喝普洱茶,因其含一定量的咖啡因,平时情绪易激动或较敏感,睡眠状况欠佳及体弱的人,晚上还是少饮或不饮为宜。

(生时)