

茄子的5个超下饭吃法

不吸油不变色

茄子控看过来——不怎么会做,以及平时只会简单一炒的,快来看看茄子的美味吃法。只要按照步骤来,就不用担心变黑暗料理了。

先来学几个做茄子不变色的技巧。

1.过油法:茄子遇热极易氧化,颜色会变黑从而影响美观,如果烹调前放入热花生油中稍炸,再与其他材料同炒,便不容易变色。

2.滴柠檬汁法:炒茄子时,加入几滴柠檬汁,可使茄子肉质变白。

3.加醋法:炒茄子时,加点醋,可使炒出来的茄子不黑。

4.撒盐法:炒茄子时,先将切好的茄子撒点盐,拌匀,腌15分钟左右后,挤去渗出的黑水,炒时不加汤,反复炒至全软为止,再放入各种调味品,这样炒出来的茄子既省油又好吃。

5.综合法:将茄子切好后随即放入水中浸泡,水中加入少许醋,锅内加油烧热,茄子从水中捞上来后入锅高温快炒,炒时不加汤,反复炒至全软为止,再加各种调味品,这样茄子不变色也不会发黑。要领是:浸水、高温、快炒!

美味教程

一、鱼香茄子

食材:茄子2个、青椒1个、红椒1个、油适量、盐适量、四川泡辣椒碎10g、酱油15g、醋10g、料酒10g、白糖20g、葱10g、姜10g、蒜2瓣、湿淀粉10g

做法:1.准备原料和调料;

2.茄子切片,放少许盐拌匀,茄子腌制10分钟左右,挤出水分;

3.青椒、红椒切丁;

4.锅中放油,茄子过油炸,捞出;

5.锅中留底油,下葱、蒜、姜末炒香,再放入泡辣椒碎炒出香味;

6.放入茄子;

7.翻炒均匀后,调入鱼香汁;

8.炒至茄子入味后,放入青椒丁、红椒丁,翻炒均匀后出锅。

二、肉末剁椒烧茄子

食材:长茄子500g、猪肉馅150g、剁椒2汤匙、泡姜丝1汤匙、葱末适量、蒜末适量、料酒适量、酱油适量、醋适量、糖适量、鸡精适量

做法:1.准备材料,葱蒜切末;

2.将茄子两面都切上斜刀但不要切断。可以在切的时候两边垫两根筷子,就不容易切断啦;

3.不粘锅加热,倒少量油,放入茄子盖好盖,小火煎;一面变软后翻面继续煎到软即可;

4.在煎茄子的同时,另一个火上坐炒锅,加适量油烧热,爆香蒜末和一部分葱末;

5.放入肉馅炒散,烹入少许料酒和醋翻炒;

6.待肉馅变色后拨到一侧,下入剁椒和泡姜丝翻炒出香味;

7.将肉末和剁椒混合翻炒,加少许糖提味,酱油少量调色,加入鸡精和水1碗,炖煮片刻;

8.将7的材料全部倒入煎茄子的平底锅中,加盖小火炖10分钟;



豆角茄子



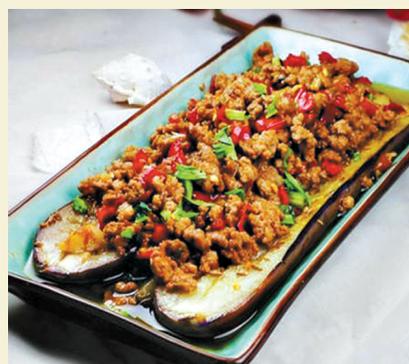
鱼香茄子



蟠龙茄子



肉末剁椒烧茄子



泡椒肉末烤茄子

9.待汤汁收得差不多,盐要酌情添加,最后撒上剩下的葱末即可。

三、蟠龙茄子

食材:茄子500g、肉末100g、葱适量、姜适量、蒜适量、辣椒适量、泡椒适量、料酒适量、五香粉适量、生抽适量、蚝油适量、糖适量、郫县豆瓣适量、辣豆瓣适量

做法:1.准备材料:腌肉料(料酒一汤匙半,五香粉两小匙,姜末适量,生抽一汤匙,蚝油半汤匙);

2.碗汁(生抽一汤匙半,老抽2/3汤匙,蚝油2/3汤匙,糖半汤匙,郫县豆瓣一汤匙,辣豆瓣2/3汤匙,料酒一汤匙半);

3.茄子斜切厚片,不要切断(可在下面垫筷子);

4.锅中烧开水,水沸后将茄子上蒸锅蒸软取出备用(不超过8分钟);

5.锅中不放油,下肉末,翻炒出肉汁和少许油脂;

6.将肉末拨到一侧,下葱、姜、蒜、辣椒碎等香料,炒出香味

后和肉末翻炒均匀;

7.将碗汁加入肉末中,继续大火翻炒均匀;

8.放入茄子,加水,水量在茄子的一半往上即可(想用肉末汤汁拌饭的可以让水没过茄子),大火煮沸转小火盖盖焖煮几分钟后大火收汁即可,食用前可撒葱花和辣椒点缀。

四、泡椒肉末烤茄子

食材:长茄子300g、肉末200g、泡椒50g、葱适量、姜适量、盐3g、孜然粒3g、料酒适量、酱油适量、鸡精2g、食用油适量

做法:1.茄子从中间切开,面上切上花刀;

2.煎锅烧热刷上少量的油,茄子的切面朝上加入盐和孜然粒,煎烤至底部变软;

3.把茄子翻面继续煎烤;

4.煎烤至茄子表面金黄,这时茄子已经熟透,盛出放入盘中;

5.锅中放入油爆香葱、姜;

6.下肉馅翻炒至变色;

7.加入泡椒继续翻炒;

8.放入酱油、料酒、糖,煸炒

均匀后加入鸡精调味;

9.把炒好的泡椒肉末浇在煎烤好的茄子上即可。

五、豆角茄子

食材:豆角250g、茄子250g、油适量、蚝油35ml、大蒜4瓣、红辣椒4个、生抽15ml

做法:1.准备好食材;

2.茄子洗净切成条状(约食指粗细),豆角洗净摘掉老筋切成长约8厘米的段,红辣椒切小段,大蒜切片;

3.锅里倒入油,油烧至7成热后下茄子油炸;

4.炸软后捞出控油;

5.豆角下油锅油炸;

6.炸至表皮起皱,豆角彻底炸熟(生豆角不可以食用)后捞出控油;

7.锅里留一点底油,放入蒜片和红辣椒爆香;

8.放入茄子和豆角翻炒;

9.倒入生抽、蚝油、盐、少许清水翻炒均匀;

10.大火翻炒均匀,汤汁收浓即可。

(晚宗)

煮玉米最好带层皮

大家都知道,买玉米时带着皮能保护玉米内的水分不易蒸发,从而保持其口感。其实在煮玉米的时候,也最好留下最内层的两层薄皮,同时将玉米须子洗干净,这样可以保留一种独特的玉米清香,且更易煮熟。一般玉米煮8分钟左右即可。待玉米煮好后,最好马上夹出沥干水分,否则玉米的味道就不浓郁了。需要提醒的是,带着玉米皮和玉米须子煮的汤被称为“龙须汤”,适合糖尿病、高血压病人饮用。

心脏病患者慎喝西柚汁

法国一项最新研究发现,每天喝340毫升左右的西柚汁有助于保持血管健康,预防心脏病,还有助于降低绝经女性动脉硬化的概率。但西柚汁会干扰心脏病药物的药效,已罹患心脏病的人要慎喝。

屋里有异味洒点白酒

将家中喝剩下的白酒或医用酒精,装在喷壶中,在有味的地方喷几下,然后打开柜门、窗户,保证通风即可。由于白酒中的酒精是有机溶剂,有很好的挥发性,能将异味分子牢牢“抓住”,并随自身挥发带走异味,不留下任何“痕迹”。如果嫌酒味大,可将白酒适当加水稀释。

吃坚果真能少得病

一份发表在英国《国际流行病学杂志》上的报告说,每天食用坚果(如核桃)可令因患神经退行性疾病而死亡的风险降低45%,令由于呼吸道疾病而死亡的风险降低39%,令糖尿病死亡风险降低30%。

烤肉的正确搭配方式

吃烤肉的正确方式:健康饮食搭配是主食+蔬菜+烤肉。1.可搭配米饭、土豆片、小米粥等主食。2.烤洋葱、青椒、胡萝卜之类的蔬菜,在保证卫生的前提下搭配时令的蔬菜凉菜拼盘。3.尽量选择脂肪含量少的烤鱼、烤鸡翅等。4.食用大蒜泥、洋葱、番茄酱和柠檬汁。5.啤酒别超过1瓶。6.饮料选低糖的,最好饮用鲜榨果汁。(晚宗)

私房菜馆



奶味香蕉蛋羹

最近天气暴热,很需要一些清新的甜品帮助我们祛暑气。今天小编推荐的是一道宝宝也能吃的奶味香蕉蛋羹。

原料:香蕉1根、牛奶100ml、鸡蛋1个

做法:

1.香蕉去皮,用勺子压成泥;

2.鸡蛋磕入碗中打散,搅拌均匀;

3.往蛋液中加入香蕉泥和牛奶一起拌匀;

4.蒸锅加水烧开,将调好的香蕉蛋奶液,入锅中火蒸熟即可。

小贴士:

1.在蛋羹的原料中添加牛奶除了增加营养,还可除腥,使蛋羹的味道更鲜美;

2.蛋白容易造成过敏,最好等宝宝10个月大时再给他吃全蛋。(小生)