

“藕”遇八月 润燥滋阴

五种做法让你尽享这道初秋应季菜

立秋过后,新藕上市。都说秋藕最养人,关于藕的吃法,家家都有自己的心得,它的食用方法也相当多,可生可熟、可甜可咸、可凉拌可煲汤、可榨汁解酒可裹油油炸……最近小编总结了藕的5种做法,在此与大家分享。

炸藕合

主料:莲藕一节、猪肉馅200克

辅料:葱花一勺、姜末半勺、

调料:料酒一勺、香油半勺、淀粉一小勺、盐一小勺

面糊:普通面粉30克、淀粉30克、泡打粉和酵母各一小撮(用手指捏一点的量)、白胡椒粉一点、盐半小勺、温水适量

做法:

1.先来调一碗面糊,外皮是否酥脆就指着它了。先把除去白胡椒粉和盐的所有原料放到小碗里用温水调成稠一点的面糊。放到温暖有湿度的地方发酵一会儿。我们可以把一杯开水放到微波炉里,再把面糊放进去,关上门自己创造一个温室。大概要等半小时左右,面糊发酵,表面有点小泡就可以用了。

2.调肉馅。七分瘦三分肥的比较合适。在里面加入葱末和姜末,用筷子顺着方向搅拌一会儿,排出肉馅里的空气后再调味。

3.调入料酒、香油、盐、淀粉,每放一样就搅拌一下,这样搅出来的肉馅比较细腻。不要全部放进去后再搅拌。

4.莲藕洗净、去皮,改刀切片(中间一刀别切断),在中间夹上层肉馅。

5.经过半小时的发酵后,面糊里再调入盐和胡椒粉,这两样调料一定要后放,不然会影响面糊发酵的速度。

6.用夹好肉馅的藕在面糊里蘸一下,喜欢吃酥皮多的就裹得厚一点,不喜欢的就少蘸点儿。

7.准备一个直径小但有点高度的小锅,在里面放入油。用这样的锅炸东西比较省油。油温不宜过高,因为里面有肉馅,油温太高的话,里面的肉馅还没有完全熟呢,外皮已经糊了。

8.小火慢炸,表皮金黄后捞出,控掉多余的油后就可以享用美味啦。

炆炒藕丝

主料:莲藕一节

辅料:干辣椒两根、花椒十余粒、姜两片、蒜两瓣、葱花适量

调料:料酒一勺、醋一勺、盐一小勺、味精1/3小勺

做法:

1.莲藕去皮切成丝。把藕竖着切。先把莲藕切成15厘米左右的段。再顺着藕眼把藕切成片,这样切出来的藕片是看不到藕眼的,最后再顺势将藕片切成细丝,藕丝放入水中浸泡以免变黑。

2.把蒜用刀背拍散,姜切片、葱切成葱花。

3.起锅倒油,油热后将葱姜蒜放入煸炒,炒出香味后用铲子把它们扒出来,只留下包含葱姜蒜味的油。

4.待油温稍凉后,放入干辣椒和花椒炆锅,油温热的话会把干辣椒给炸糊了,所以要



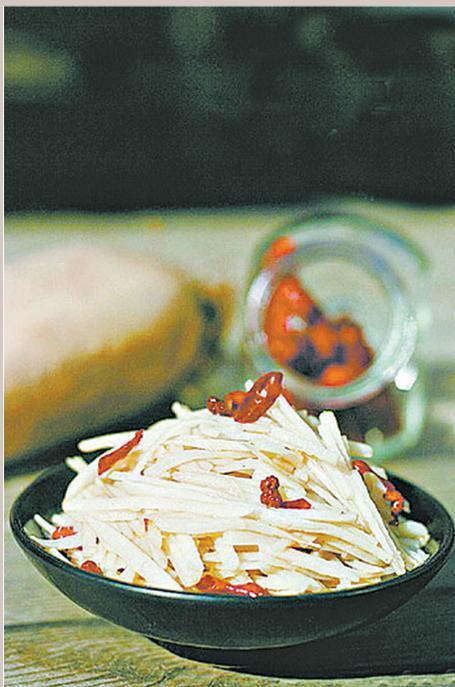
炸藕合



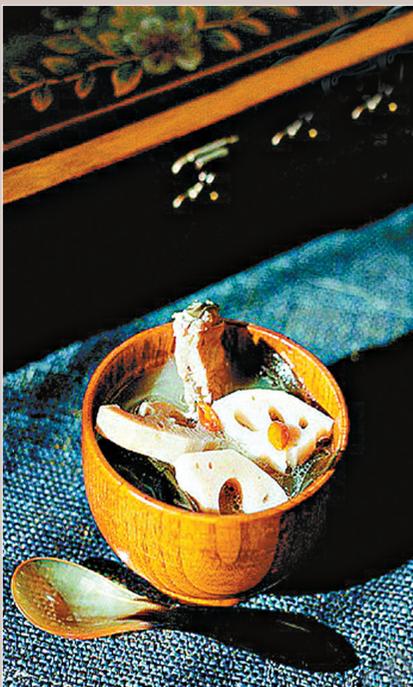
椒香拌莲藕



糯米藕



炆炒藕丝



莲藕海带草鱼汤

凉一下。

5.放入藕丝翻炒3分钟,调入料酒和醋,翻炒三四分钟。临出锅前调入盐和味精,拌匀后即可出锅。

莲藕海带草鱼汤

主料:草鱼半条、莲藕200克、海带结100克

辅料:葱三大段、姜四片

调料:盐适量

做法:

1.草鱼去除内脏和鳞后切成大块,在煎锅中放入少量的油,煎至两面微微发黄。

2.把煎好的鱼块放入砂锅中,放入葱段和姜片,大火煮开后,中小火煲40分钟。

3.40分钟后放入去皮切成大块的莲藕,再煲15分钟。

4.放入海带结煲10分钟。

5.放入洗净的枸杞再煮10分钟。

6.调入盐即可出锅。

糯米藕

主料:莲藕两节、糯米1/2饭碗

辅料:红枣八九粒

调料:红糖45克、甜桂花一大勺、冰糖15克

做法:

1.糯米洗净后用清水浸泡2-3个小时。藕洗净去掉外皮。

2.用刀在藕的一头连同藕蒂切掉两三厘米,留作盖子。将已经泡好的糯米填入莲藕中,一边填,一边用筷子捅结实一点。

3.藕眼里都放入糯米后,把藕蒂盖子盖上,并用牙签固定封口。

4.准备好煮藕用的调料和红枣。

5.把酿好的糯米藕放入锅中,注入清水没过莲藕,在里面放入红糖和红枣,大火煮开后转小火再煮半小时。

6.放入冰糖再用小火煮至少半小时。煮好的糯米藕捞出稍晾凉后便可切片食用,吃时在上面淋上糖桂花和蜂蜜调的蜜汁,味道美极了!

椒香拌莲藕

主料:莲藕300克

辅料:姜、朝天椒、青葱适量

调料:鲜花椒油半勺、醋一勺、盐一小勺、味精1/3小勺

做法:

1.新鲜的莲藕洗干净后,削皮切丁,用开水焯3分钟后捞出过一遍凉水,控干水后备用。

2.鲜姜,去皮切末。

3.把姜末放到藕丁里,再放入一点青葱末和新鲜的朝天椒碎。

4.倒入半勺鲜花椒油。调入醋,醋的量可以依据个人的喜好增减。调入盐,拌匀即可。

(人民)

秋季果蔬营养冠军榜

秋季盛产果蔬,然而,选择多了眼就花了。有心人为咱搜罗了秋季的五大冠军水果和七大冠军蔬菜,具体如下——

水果篇:1.山楂:钙含量最高;2.柚子:碳水化合物最低;3.柑橘:维生素B冠军;4.鲜枣:营养全能冠军;5.石榴:膳食纤维最高。

蔬菜篇:1.小白菜:钙和锌含量最高;2.芹菜叶:维E和镁、锰、铜、磷五项冠军;3.南瓜:脂肪含量最低;4.茼蒿:钾和铁含量最高;5.黄瓜:膳食纤维含量最低;6.红薯:含糖量最高;7.胡萝卜:胡萝卜素最多。

香蕉通便? 纯属误会

对于“香蕉通便”通常有两种说法:1.香蕉富含膳食纤维;2.香蕉富含果糖。膳食纤维和果糖都有通便的作用,但香蕉的膳食纤维含量仅为每100克1.2克,低于同为水果的梨、蜜桃等。同样,香蕉的果糖含量与其他食物相比并无特殊之处,仍不具备通便甚至引起腹泻的能力。

吃点辣早逝风险低

英国医学杂志最新刊登一项研究结果称,与平均一周食辣不到1次者相比,每一两天吃1次辣味食物者,早逝概率低14%。吃辣尤其能降低因癌症、心脏病和呼吸系统疾病引起的早逝风险。

补维C别光靠柠檬

一提到维生素C,很多人首先想到柠檬,其实柠檬中的维C含量实属一般,大约是猕猴桃的三分之一,鲜枣的十分之一还不到。如果用柠檬片来泡水喝,则能获得的维生素C更少,如果用的是“干制柠檬片”,那么柠檬水中的维生素C就进一步减少。

枸杞做成汤羹最见效

枸杞对眼睛有好处,富含胡萝卜素、维生素、钙、铁等营养元素,俗称“明眼子”。吃枸杞的好方法是将其像普通食品一样放入粥饭、羹汤、菜肴里,不仅滋补,而且不会上火。不过,枸杞并不适合所有人,那些体质虚弱、抵抗力差的人可多吃点;但感冒发烧、发炎、腹泻的人最好慎食。

生土豆片能治晒伤

晒太阳对人体有益,但过度暴晒也会造成晒伤。美国“网络医生网”建议,晒伤后可以用生土豆片在晒伤处涂抹,或把生土豆磨碎,放在干净的纱布中,敷在晒伤处,能防止细菌附着在表皮上,缓解痛痒感。被晒伤的你,试试吧!

常吃杏仁缓解肩痛

上班族经常会觉得肩膀酸痛,研究表明,吃杏仁能缓解该症状。杏仁富含维生素E,能促进毛细血管末梢血液循环,调节自律神经,对因精神压抑等自律神经失调引起的肩膀酸痛有明显效果。此外,杏仁中的维生素B,还能防止疲劳物质等堆积在肩膀肌肉内。杏仁食用的量不宜过多,一餐5粒即可。

(小生)

