

腻了浓汤赤酱 试试朴素吃法

九种秋天的食物,它们既简单又美妙

在物资丰富的今天,每一种食材都有千百种做法。不过,浓汤赤酱吃久了,总会有些腻。对于一些食物,简单的做法,简单的调味,清淡朴素之下亦可料理出食材自带的鲜美。让我们跟着各位美食达人一起领略一下食物的新鲜本味。

荸荠

做法:荸荠洗净放入锅,加水烧开,文火煮30分钟左右,煮到芯子透明即可。荸荠甘甜脆韧,就连荸荠水也是甜甜的。

毛豆

做法:毛豆洗净,头尾剪掉,这样煮的时候入味。锅中放水、盐,大火烧开。水开后放入毛豆,煮10分钟左右,熟了就可以了。

菠菜

做法:清洗菠菜时,煮开一锅水;水开,加盐,放入洗好的菠菜,余烫一下,叶子变软即可。捞出挤干水分,装盘即食。

老南瓜

做法:如果老南瓜足够甜,就最喜欢带皮直接蒸食,拿个调羹挖来吃。电饭煲煮饭的时候,蒸架上丢几块厚切的南瓜,再方便顺手不过。直接用锅来蒸也不错。

清蒸小黄鱼

做法:小黄鱼收拾干净,沥干,正反面均匀抹上盐,放入盘中。小葱打结与姜片一起铺在鱼身上。淋上料酒。锅内放水,放上蒸架,搁上盘子,盖上锅盖,大火蒸5至6分钟即可。

盐水虾

做法:将虾冲洗干净。锅内放水、黄酒、姜片、打结的小葱、盐,煮沸。放入虾,煮至变色,大概两分钟,出锅装盘,撒上新鲜的葱花点缀即可。

豆腐干

做法:豆腐干改刀(具体方法见后)后放进锅,倒入水至没过或齐平,加酱油和其他自己喜欢的调料调配到适合自己的口味,盖上锅盖,大火煮10分钟即可。

这样煮豆腐干虽然用料步骤简单,但切豆干的时候还是需要费些工夫的。比较厚的豆干正面、反面都要切。正面切出条纹,宽窄间距适中,下刀下一半差不多;然后翻面切反面,条纹方向和正面垂直。

薄豆干切格子纹,不要切到底,下刀下一个半差不多就可以。

糖桂花

做法:摘取新鲜的桂花,去除枯花杂质和花梗。于消过毒清洁的容器中,铺上一层白砂糖,再铺上一层桂花,压一压。一层糖一层桂花,如此反复,直到容器口,压紧一点,密封。第



菠菜



老南瓜



盐水虾



清蒸小黄鱼



咸鸭蛋



毛豆

二天就会发现腌出液体,缩到半瓶不到。将其保存到冰箱,等待时间的力量将它变成美味(一周两周或一个月或更久,请随时观察)。

咸鸭蛋

做法:1.鸭蛋洗净,擦干,晾到

彻底干,放入坛子或别的容器(最好不要塑料),取干净的勺子舀上高度白酒,淋于鸭蛋上(具体量根据蛋的多少决定,酒不需要太多),焖一晚上。

2.第二天,煮开一锅水,放入盐搅拌均匀(盐:水=1:5左右)。

待盐水彻底放凉,将冷却的盐水倒入放鸭蛋的坛子,稍微搅一下,让盐水和底下的一点点白酒混合均匀,确保液体盖过鸭蛋。

3.密封容器。放阴凉通风处,40天之后开封试一个,取出来先煮熟再吃。(下厨)

饮食对策 赶走“过劳丑”

经常加班容易导致“过劳丑”,别着急,咱有饮食对策,能针对性地解决“加班综合征”,赶走“过劳丑”。

第一步:用好情绪迎接加班

对策:几片面包+一两水果 面包等当作抗抑郁剂来吃是有科学依据的。补充了碳水化合物和维生素,能让你以好情绪投入加班,不至于太过反感。

第二步:神采奕奕去加班

对策:奇苦或劲酸蔬果汁 纯天然的苦瓜汁和柠檬汁在加班疲沓时只需喝上一小杯就可以瞬间缓解疲沓,还可以抵抗加班上火以及身体毒素堆积的症状。

第三步:加班需养好肠胃

对策:五谷杂粮粥 将薏米、黑米、燕麦、红豆等提前浸泡,利用电饭煲的预约功能准备好杂粮粥。既能提供能量,又能减少热量,还可养胃。(三健)

蓝莓山药泥

这道甜品在餐厅被点的频率很高,但并不难做。我们在家做的话,把山药压泥做个圆球就很漂亮,不知道的还以为是冰淇淋呢!

用料:山药、蓝莓酱、牛奶、蜂蜜、盐

做法:

1.山药洗净去皮后切段,入蒸锅隔水蒸熟。蒸到用一根筷子能插透时就好了。

2.取出山药趁热用勺子压成泥。

3.在山药泥中加少许盐,再加入一点牛奶,能让山药泥更顺滑、更香甜。

4.取蓝莓酱一大勺,加少许凉白开稀释,再加入一勺蜂蜜,搅拌均匀。

5.把山药泥团成山药球,淋上稀释的蓝莓酱即可。(下厨)



自制开胃爽口小菜

主料:绿萝卜(或白萝卜)1000克

腌渍配料:盐60克

调味配料:花生米、黑(白)芝麻、枸杞子、辣椒面、花椒粒、蒜、盐、糖、生抽、香油

制作过程:

1.萝卜洗净、不要去皮,切条,宽度1cm。

2.放入盐搅拌,抓匀。

3.萝卜条腌渍发蔫后,摆置器皿上,放阳光下风干晾晒。

4.晒两三天后,萝卜条晒至九成干,收起。

5.黑、白芝麻炒熟,枸杞子冷水浸泡。

6.花生米用温水浸泡,剥去外皮,炒锅微热,放油,油三成热,随即放入花生米,中火,炸至微微黄,捞出备用。

7.麻辣红油的制作:

第一步:辣椒面、切好的蒜片、盐、几滴水,放器皿内搅拌均匀,成混合物;

第二步:炒锅放入炸过花生的花生油,加入花椒粒炸出香味,将花椒捞出不用;

第三步:花生油微微起烟,关火,用勺子分次将油浇入混合物内,边倒边搅拌,香气飘散,诱人的麻辣红油就做好了。

8.萝卜干用温水浸泡开,放入花生米、黑(白)芝麻、枸杞子、辣椒油、香油、白糖、盐、生抽、调制,再放少许香油即可食用。(生活)

烹调中产生的泡沫该不该撇掉?

煮粥或煮面的泡沫放心用

米、面煮制时,其中的蛋白质会溶到水中起表面活性剂的作用。此外,米、面中的淀粉也会溶到水中,增加水的黏度。汤的黏度越高,泡沫越多。这些泡沫可以放心食用。

炖肉的泡沫:去血沫留白沫

煮肉时的泡沫稍微复杂些。肉中的脂肪以及其他成分也都会出现在泡沫中,此外,肉中的许多血管,以及残留的一些

血液也会跑到汤里,经常产生令人反感的气味和外观。所以,煮肉初期产生的泡沫主要源自肉中残留的血水,伴随着一些杂质,最好撇去。如果此后再产生白色的泡沫,主要是肉中的蛋白质,可以保留。

泡茶的泡沫:超宝贵

泡茶时产生泡沫的物质叫做“茶皂素”,是皂苷的一种。科学研究称,它能抗菌,还能抑制

脂肪吸收,喝茶时完全不必把这层泡沫去掉。

打豆浆的泡沫:造假高手

这时的泡沫主要拜皂苷所赐。它本身没问题,但其存在会让豆浆在未加热到沸腾时就满锅泡沫,造成沸腾的假象,而我们都知没煮沸的豆浆是不能喝的。建议加一点油来消泡,或者小火加热等泡沫消失,耐心地豆浆煮沸。

咖啡的泡沫:可尽情享受

细微的咖啡颗粒本身就能产生泡沫,而卡布其诺的泡沫则是牛奶产生的。不管是咖啡本身还是牛奶产生的泡沫,均不损害健康,可尽情享受。

榨果蔬汁的泡沫:不必计较

榨果蔬汁时的泡沫跟咖啡中的泡沫一样,有多种物质可能产生,它们也都是果蔬汁中的营养成分,并不影响健康。(今日)