

这个深秋越酸越辣越畅快

餐桌上最受欢迎的六道酸辣菜都在这里啦

胃口不佳时来一份爽口的酸辣蕨根粉,与朋友小聚常常点一份酸菜鱼,更不用说堪称“国民家常菜”的酸辣土豆丝……酸酸的味道似乎让辣椒收敛了火爆的脾性,即使不嗜辣的人,对于酸辣味也时常爱不释口。

爽口凉拌菜:酸辣蕨根粉

用料:蕨根粉150g、大蒜半头、小青辣椒2个、小红辣椒2个、生抽1汤匙、醋3汤匙、糖1茶匙、盐1茶匙、热油1汤匙、花生粉1汤匙、辣椒油1汤匙、香油1茶匙

做法:

1.烧开水,放入蕨根粉焯至变软没有硬芯,过凉,蒜拍碎切成末,青红辣椒切碎;

2.蕨根粉沥干水分,放入辣椒碎和蒜末,浇上热油,加入花生粉、生抽、醋、糖、盐、辣椒油、香油拌匀装盘即可。

国民家常菜:酸辣土豆丝

用料:土豆2个、洋葱2棵、大蒜2-3瓣、生姜1-2片、干辣椒2-3个、郫县豆瓣酱1大勺、香醋1大勺、糖1小勺、盐少许、胡椒粉少许

做法:

1.土豆洗净,切成细丝,泡在清水里备用。葱、姜、蒜切末,干辣椒切丝,郫县豆瓣酱剁碎;

2.大火烧炒锅中的油至七成热,爆香葱、姜、蒜末,下入郫县豆瓣酱和辣椒丝炒香;

3.放入沥干水的土豆丝大火快炒;

4.烹入香醋,加入糖、盐和胡椒粉调味快炒断生。起锅前再撒些绿色的葱花即可盛出。

深夜解馋:酸汤麻辣面

用料:挂面(自己根据食量确定)、香菜(也可葱花)切碎备用、酱油、陈醋、辣椒油、盐、花椒粉、胡椒粉(黑白胡椒均可,一定要加适量)、鸡精少量、时令青菜几根、香油几滴

做法:

1.锅中加水,烧开后煮面;

2.添加调味料,一步步来,一样也不能少;

3.调料放齐,加入提味菜(香菜),加汤搅匀(等开锅后可以舀出适量面汤);

4.开锅后面条还没熟,此时可以放入事先切好的青菜;

5.确定面条和青菜都熟了,关火盛出。懒人版超级无敌美味麻辣酸汤面出锅啦!

小贴士:

必须提前调好汤料,不要等面条做好再放,效果不好,味道也有不同。

经典川香味:酸辣粉

用料:红薯粉1份、辣椒油1大匙、醋1大匙、生抽1大匙、香油1小匙、糖1/2小匙、盐1/2小匙、花椒粉1/2小匙、酥黄豆1大匙、香芹碎1大匙、碎米芽菜1大匙

做法:

1.锅中烧开水,下入红薯粉丝煮5分钟左右;

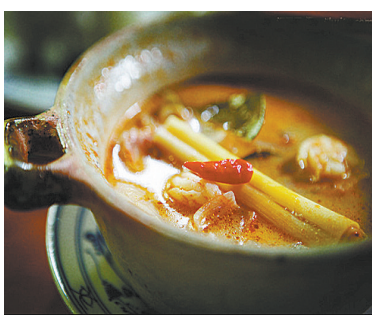
2.煮粉丝的同时,取一只大碗,调入辣椒油、香油、花椒粉、陈



酸辣蕨根粉



酸辣鱼



冬阴功汤



酸辣土豆丝



酸辣蕨根粉



酸汤麻辣面

醋、生抽、盐、糖待用;

3.将煮好的粉丝连同锅中的水倒入调好调料的碗中;

4.撒上酥黄豆、炒过的碎米芽菜、香芹碎拌匀即可食用。

小贴士:

碎米芽菜是用芥菜剁碎腌渍成,有卖一小包一小包的,锅中放油炒过后食用。

馋猫爱吃鱼:酸菜鱼

用料:草鱼一条(1公斤左右)、鱼酸菜1袋

调味品:蒜1头、泡椒5个、花椒、姜、干红辣椒、鸡精、盐

腌鱼料:生粉、料酒

配料:白芝麻、小葱、油适量、白开水一壶

做法:

1.收拾草鱼,把鱼头和鱼排剔出,鱼肉片成鱼片,鱼片不要太薄,1.5厘米左右,鱼骨和鱼片分别撒上盐,抓匀,静置15分钟;

2.酸菜用水浸泡冲洗多遍,切成想要的大小,最好用清水浸泡清洗一遍,捞出挤干水分。姜、蒜切片备用(蒜片用的时候要分三个阶段使用,不要一次用

完),野山椒用水冲洗一下(用指甲掐破表皮,以免炒香的时候受热爆炸);

3.锅里油烧热,放入一半花椒,炸香后捞出。锅内放入一半蒜片、姜片及野山椒爆香,继续放入酸菜炒香(可以多炒一会,让叶子看上去有些发白的感觉最好);

4.炒酸菜的同时,在鱼骨及鱼片中倒入料酒抓匀,抓匀后的鱼骨鱼片中再倒入生粉抓匀(在炒酸菜的同时进行哦,可以一手炒菜一手抓鱼片);

5.在炒好的酸菜中加入开水,把鱼头鱼骨先放入锅内煮开(大概煮两分钟即可);

6.在煮开的汤锅里放入鸡精,然后把鱼片摊开一片一片放在酸菜鱼汤表面(整个过程要快,以免先放的鱼片太老,后放的还太嫩);

7.用锅铲轻轻地把鱼片往鱼汤里压一压,记住不是用锅铲翻炒,鱼片全部变色后就可以关火,出锅。这个过程可以尝一下鱼汤的味道,再自己调整咸淡程度。

8.把鱼汤整锅倒入大盆或大

锅内,表面撒上小葱、生蒜片、一把白芝麻、一半红辣椒;

9.用另一个干净的锅烧热油,油要稍多一些,炸花椒后捞出。花椒油里加入剩下的红椒和蒜片,爆香,油一定要烧热,但火不要太大,以免把干红椒和蒜片炸焦;

10.把烧热的油迅速倒入刚才的鱼汤,即成。

浓郁异国风:冬阴功汤

用料:海虾0.5公斤、香茅3根、姜1块、香菜头几个、香菇0.25公斤、辣椒2个、泰国绿咖喱酱3大勺、柠檬汁半杯、椰浆1杯、鱼露1勺、糖1勺、鸡汤4杯、盐1小勺

做法:

1.将鸡汤、姜、香茅和香菜头放入锅中煮沸;

2.加入香菇沸腾后,加入绿咖喱酱;

3.沸腾后加虾;

4.加入辣椒、鱼露、柠檬汁和白糖;

5.煮沸后,最后加椰浆、盐调味。(下厨)



山药的营养价值和4种做法

山药的做法并不是仅仅煲汤这一种哦,在我们的餐桌上可以有不同的山药做法。这些做法不仅美味还可以让人体吸收到山药的营养价值,因此喜欢吃山药的朋友们快来和小编一起学习两招吧。

山药的营养价值

山药中含有多种微量元素,且含量较为丰富,具有滋补作用,为病后康复食补之佳品。山药还含有丰富的维生素和矿物质,所含热量相对较低。

山药可促使肌体T淋巴细胞增殖,增强免疫功能,延缓细胞衰老。这也证明了“常服山药延年益寿”的说法是有科学道理的。

山药中的黏多糖物质与无机盐类相结合,可以形成骨质,使软骨具有一定弹性。

那么,山药的做法都有哪些呢?

4种山药的做法

炒山药。在所有山药的做法中,炒山药是最营养美味的。山药切成片或丝下锅爆炒,因加热时间短,所含营养成分,尤其是维生素C丢失得较少。比如素有山药炒木耳、西红柿炒山药,荤的有山药炒肉片、山药炒腰花、山药炒虾仁、山药炒鸡丁等。

清蒸山药。如果是大病初愈,没什么胃口,可以选择最简单的清蒸做法。将山药去皮,切段,放入锅中蒸熟,然后蘸白糖食用,清鲜绵软,香甜可口。这种吃法口感软烂,也适合慢性病人,如高血压、胃病等患者食用。喜欢甜品和体质虚弱的女性也可以把山药在水中焯一下,浇上熬好的蜜汁,吃了可以滋阴养血。

煲山药粥。煮粥时放入山药块,再加上几颗撕开的红枣,孩子和老人最适合吃。因为这两类人群的牙口都不太好,而且消化系统比较弱,而山药粥十分易于消化。此外,脾胃虚弱或消化不良的人也适合喝山药粥。此外还可以做花生山药粥、枸杞山药粥、桂圆山药粥、南瓜山药粥等。

炖山药。山药炖土鸡,健脾和胃,适于秋冬滋补,将山药切成段,用高压锅将鸡块稍压三成熟后,倒入山药段并加入枸杞等辅料,再用微火烧20分钟即可。山药炖排骨,滋肾益精,将排骨用热水焯烫之后洗净,再放入锅中加水煮20分钟,放入切好的山药,加上其他材料并调味,再以中火继续熬煮15分钟。(人民)

零热量并非没热量

很多饮料和零食上标着“零热量”,是不是吃了就不会发胖呢?事实并非如此,我国食品标签通则中规定,食品中能量≤17千焦/100克(毫升),食品包装上可标“无能量”“零能量”,只是说此食品能量极低,但低热量食物吃多了也还是会发胖的。

巧喝饮品能有效护肤

熬夜、日晒、干燥……日常生活中的一些不利因素让我们的皮肤变差,不妨试试多喝以下三种饮品:1.热巧克力。女性每天喝含有2大汤匙富含类黄酮的可可粉,连续喝12周以后,皮肤明显变得光滑。2.橘皮红茶。能预防皮肤癌。3.胡萝卜汁。鲜榨胡萝卜汁中的β胡萝卜素,可以缓解皮肤晒伤。(宗和)