

天气冷了,温差变大气候又干燥,有些人会选择去吃火锅,但又觉得容易上火;有些人喜欢吃刺激性食物放大快感。今天小编就教大家一些简单的沙拉做法,既可以补水润燥,又非常清甜可口呢!



美味沙拉来啦

1 杂菜沙拉

材料:小黄瓜2条,胡萝卜2条,圣女果6个

调味料:低脂芝士2汤匙,蒜粒1/2汤匙,芝麻油1汤匙,盐适量

做法:

- 1.洗净所有蔬果,切条,置于碗内;
- 2.所有调味料拌匀蔬果即可。

2 凯萨沙拉

材料:生菜1棵,鸡蛋1个,柠檬1个(只取现榨果汁),芝士25g,鳀鱼2条(切碎),大蒜2粒(切碎),酸豆4条(切碎),红葱头1颗

调味料:橄榄油、葡萄籽油各150cc,芥末粉3g,梅林辣酱油数滴,盐、黑胡椒、辣椒粉各少许

做法:

- 1.仔细清洗生菜,拭干后放入冰箱静置数小时;
- 2.蛋黄、柠檬汁、盐、辣椒粉、黑胡椒及芥末粉拌入碗中打匀,直到呈现出微黄带白的颜色,看起来略为浓稠后即可;
- 3.一边继续拌打一边慢慢地倒入橄

油及葡萄籽油,成品应呈浓稠平滑状;

4.拌入芝士、鳀鱼、红葱头、大蒜、梅林辣酱油及酸豆;

5.取一个大碗,将生菜和酱料拌匀,每一片菜叶都蘸上酱汁即可。

3 泰式沙田柚沙拉

材料:碎猪肉150克,金柚半个,番茄1个,紫洋葱半个,椰糖3粒,蒜头3粒,红辣椒3只,碎花生适量

调味料:青柠半个(榨汁),鱼露2汤匙,虾米、香茅、香叶少量

做法:

- 1.碎猪肉放入滚水中烫一下后捞出沥干;
- 2.金柚去皮后,去核起肉备用;
- 3.紫洋葱切细粒备用;
- 4.将所有材料及调味汁拌匀后雪冻,食前再加上碎花生。

4 清新沙拉

材料:芝麻菜1包,青瓜2条,番茄仔1磅,火腿片4块,新鲜菠萝1个(削皮备用)

做法:

- 1.所有材料洗净备用;
- 2.青瓜削皮斜切,火腿片对齐切条;
- 3.把所有材料混合即成。

5 苹果玉米蛋沙拉

材料:苹果3个,玉米粒1大盒,鸡蛋2个,蛋黄酱适量

做法:

- 1.苹果切粒备用,蛋煮熟去壳切粒备用;
- 2.将所有材料加入蛋黄酱拌匀即可。

6 柠檬茴香沙拉

材料:柠檬2个,香橙2个,大茴香1个,沙拉菜200g,核桃100g(压碎),青橄榄1/2杯

调味料:芝麻沙拉酱:芝麻油1汤匙,芝麻籽1汤匙,橄榄油1/4杯,白酒醋2汤匙,法式芥末1茶匙,盐、胡椒粉适量

做法:

- 1.柠檬及橙去皮去瓢去核切成小份;
- 2.将茴香薄薄的切片,沙拉菜的菜叶则洗净撕成小片;
- 3.将芝麻油于中火上加热,放进芝麻籽同炒直至金黄色,离火待冷却;
- 4.将橄榄油、白酒、醋及法式芥末混合盛起,与其他酱汁材料同时搅拌,加入盐及胡椒调味;
- 5.将水果、茴香、沙拉菜、核桃及青橄榄一起放进碗中,加入已预备好的沙拉汁即成。(王文)

天冷吃火锅 蘸料自己做

天气越来越冷,很多小伙伴认为既解馋又暖和的饮食毋庸置疑是火锅。一碗合适的火锅蘸料,能让火锅更可口。

快来学学这几种火锅蘸料的做法,在家也能美美地吃火锅!

● 麻酱料

把花生酱倒入芝麻酱,分多次加入温水化开,慢慢把麻酱调成液态。加入一块腐乳,搅拌均匀,然后依次加入韭菜花酱、一小勺生抽、花椒油,喜欢吃辣再加些辣椒油。香菜碎、香葱碎、芝麻、花生碎依据个人喜好添加。感觉口淡,可再调入些盐。

这类蘸料适合传统的涮羊肉。

● 香辣酱

用干红辣椒、牛肉末、豆豉、花生碎、姜末炒一碗红油辣酱,放凉后加入蒜泥、芝麻、香葱碎、香菜末,制成香辣酱。

香辣酱适合蘸食所有口味的火锅。

● 蒜泥料

大蒜捣成泥,与鸡精、盐、香油、高汤混合搅拌均匀即可,适合搭配辣味火锅。

● 海鲜汁

喜好涮海鲜的吃货看这里!调配一碗海鲜汁,更能发挥海鲜的鲜美。

将味精、鸡精、冰糖、海鲜酱油、生抽、海鲜酱、姜汁、少量醋一起调入碗中,加入高汤调和均匀即可。

(婉粽)



小说连载

凤凰劫

文/燕语

(20) 绝世芳华

入夜之后,迎亲的队伍进了城。城里大多数人此时已进入沉沉的梦境,不知道来了一支戒备森严、威武浩荡的队伍。

这是一座很小的城,临近秦、楚两国边境,百姓们日出而作,日落而息,安居乐业,让人几乎忘却正置身于诸侯争霸、战乱纷争的时代。

辚辚的车声停在馆驿前,有人上前叩门。正在里面吃酒赌钱的守门人打开门,只见暗夜里影影绰绰站着数十名全副甲冑、手执利刃的军士,军士护卫着一乘车辆、轿舆,密密匝匝,一眼望不到尽头,更不知道后面还有多少人呢!

蓦地看见这许多面目威严的军士,守门人大吃一惊,待看清他们都穿着楚国的戎装,这才松了口气。

早已疲惫了的士卒不耐烦地说:“快叫管事的过来答话。”

驿丞闻讯,急步走出,但见在众军士的簇拥下,一个神态举止都极为倨傲的美男子

迈步踏上台阶。

驿丞见他衣饰华贵、气度不凡,便知是位高官,慌忙躬身退立在旁。

猛听有人喝道:“太子少师在此,还不跪下答话!”

驿丞立刻跪伏在地:“拜见少师!”

费无极说:“罢了。快去打扫驿中厅堂住室,毋得迟误。”

驿丞忙吩咐属下众人打点厅堂内室,准备铺陈,焚香洒扫,一切收拾停当,转回门首来迎接少师大人。

却见费无极抢步走到一乘顶饰金凤、幔帐低垂的车辇前,恭声道:“臣费无极,恭迎公子!”

幔帐挑处,一缕淡淡幽香,随风入鼻,令人不禁神魂一酥。一位身材修长、体态曼妙的女子,扶着侍女的手,步下车辇。地上早已铺设红毯。

赢香轻声问费无极:“为什么不见公子蒲?”

此番赢香入楚完婚,秦伯赵籍诏令公子蒲护送公子赢香到楚国,一路上,都是公子蒲随侍左右,是以赢香有此一问。

费无极连忙回答:“连日来路途奔波劳苦,公子蒲不幸病倒,所以由臣前来侍奉。”

赢香轻叹:“辛苦他了。”

费无极道:“晚间风寒,请公子及早安

歇。”

赢香点点头,扶着侍女,走进馆驿。

费无极将赢香安置在后面内堂,五十名侍女在左右侍奉,又安慰公子蒲安心歇息,命令随行的军士在馆驿前后屯扎。安顿好了一切之后,他自己却无心睡眠,久久回想方才初见赢香那一刻。

为楚国太子建迎娶秦国公子赢香,整件事从头到尾都是费无极亲自操办,但他直到今晚才第一次见到公子赢香的容颜,虽有轻纱掩映,寒风拂过,薄纱轻轻颺起,那一瞬,公子赢香绝世的容颜,映着冬夜星月的寒辉,印在费无极眼底、心上。他想不到,自己千里迢迢为太子建迎娶回来的竟是一位美貌绝世的佳人。他曾经见过列国许多有名的美女,也曾经见过楚王宫中的嫔妃,却没有一个人能够比得上赢香美貌的十分之一。

赢香竟是当日临潼会上那名绝色美女!长夜无眠,费无极提笔描画公子赢香的姿容,于丝帛上重现佳人绝世芳华。

端详画中的佳人,费无极眸光闪烁。虽然贵为太子少师,但他却并不得意。太子建对太傅伍奢尊重有加,对他更多的是斥责、嘲讽,甚至是羞辱。为了扳回败局,费无极向楚王熊居献策,为太子建迎娶秦国公子,秦、楚两大强国结成姻亲之国,对楚国来说如虎添翼。而这位秦国公子竟然姿容绝世,更使费无极欣喜若狂。美色动人心。太子

建年轻气盛,美色当前,一定会扭转对费无极一向的偏见。赢得太子青睐,一旦太子即位,当上楚王,费无极飞黄腾达指日可待。

得意之下,费无极顾不得公子蒲有病在身,第二天一早,安排迎亲车队慢慢前行,自己找个借口,携带公子赢香的画像,长途奔趋,日夜兼程赶回郢都,向太子建报喜。

一路奔波劳顿,费无极不觉劳累,反倒愈显精神,直奔太子宫中。太子建正在练武场习剑,迎面看到费无极喜滋滋赶来,剑在腕间一翻,已递到费无极咽喉!

费无极吓得定在当地,手足无措:“太子,您这是……”

太子建微笑:“费少师,听说你去了秦国,怎么这么快就回来了?”

费无极说:“臣正要向太子回禀。太子,先把剑移开,小心割破臣的喉咙!”

太子建只微微笑,手腕轻颤,剑锋在费无极喉上闪过凛凛寒光。

小编有话:

“前有《半月传》,后有《凤凰劫》。春秋乱世,群雄并起,休小看,女人强权治国。”知名作家金满楼如是说。《凤凰劫》是一部完美再现楚王后赢香绝世才华的小说,讲述一个不拘于后宫争宠的恢宏史诗故事。《凤凰劫》2016年6月由百花洲文艺出版社出版,喜欢的朋友可以自行继续关注。