

» 大白菜是我们最常见的百姓蔬菜。尤其在北方,大白菜更是冬季餐桌上必不可少的“当家菜”。有人觉得白菜不够档次,却不知道白菜作为“百菜之王”不是浪得虚名,它既可变成亲民的小饌,又可化身官府菜中的大肴。今天就让我们一起看看白菜的百变做法吧。

佛手白菜

冬日季节空气特别干燥,寒风对皮肤的伤害极大。白菜中的维生素 C、维生素 E 能起到很好的护肤和养颜效果。

做法:将香姑洗净切碎,和猪肉馅放到一个大碗内,加入盐、鸡精、酱油、料酒各适量进行调味并搅拌均匀。锅中烧开水,把白菜帮放进去焯软,取出沥干水分,晾凉。用刀在白菜帮比较宽的那一段,从白菜梗中间均匀的划 4 刀,内侧朝上,放上馅料。把白菜帮折成佛手形状,倒扣在盘中,依次把所有的白菜帮都做成佛手形状。锅中烧水,放锅上蒸 15 分钟。蒸出后可以稍加装饰,就可以上桌了。

红姨

蒜蓉虾球蒸白菜

上一道菜用白菜帮做了“佛手”,这道“蒜蓉虾球蒸白菜”就能帮你解决剩下的菜叶子。

做法:粉丝提前用冷水泡软备用;白菜洗净,切成细丝;虾仁横剖成 2 半;大蒜捣成蒜蓉备用。将泡好的粉丝铺在盘中,上面均匀的码上白菜丝,然后放入虾仁备用。炒锅中倒入植物油烧热,下蒜蓉爆香,倒入鱼豉油煮滚。将调好的蒜蓉豉油汁浇在白菜上,然后将白菜放入蒸锅中,开锅后 4-5 分钟即可,吃的时候稍微拌一下。

提示:豉油汁和大蒜的用量可根据个人口味适当调整;白菜切丝后很容易熟,所以蒸的时间要掌握好。

咖啡

【慧眼识材】

怎样挑选新鲜菌菇

菌菇营养丰富,秋冬季节更适宜菌类的生长,如今市场上新鲜菌菇种类繁多,我们该怎么挑选呢?

金针菇选菌盖半球形的。买金针菇首先看颜色。新鲜的金针菇颜色均匀,无杂色,如果颜色灰白则说明已经老了。其次身形长约 12-15 厘米、菌盖呈半球形的金针菇最新鲜。

平菇挑菌盖小的。挑选平菇时,要注意菌盖形态。新鲜平菇的菌盖水灵,边缘向内卷,菌褶紧实,排列整齐,没有开裂。不新鲜的平菇菌盖的边缘呈平散状,而且边缘不整齐、有开裂。此外,挑选平菇不能一味讲究个头大,直径在 5 厘米左右、菌盖大小长得均匀的平菇质地为最佳。

香菇以菌盖厚实为佳。鲜香菇的菌盖是褐色的,颜色过白或如墨般过于浓重,都可能是次品。

杏鲍菇表面有光泽。杏鲍菇的菌盖为圆碟状,表面有光泽,平滑、干燥,直径以 2-3 厘米为佳。菌柄表面的纤维若过粗,说明太老了,过细则太嫩,少了嚼劲。

冬季白菜新做法让你吃出好容颜

白菜粉丝包

做法:鸡肉洗净切小粒,加料酒、少许生抽和盐、淀粉腌一会儿。木耳泡发切小丁;胡萝卜去皮擦细丝。粉丝温水泡软;完整无破损的白菜叶和韭菜开水余烫,然后过凉水沥干水分。锅中放少许油,热后放葱姜,将腌好的鸡肉炒至发白后盛出备用。所有材料放一起,加盐、香油、白胡椒粉和少许色拉油拌匀。用白菜叶包上,系上韭菜叶;平底锅抹薄油,小火将菜包煎至两面微黄即可。

提示:这道菜可谓热量少、营养



多,喜欢味重的朋友可以搭配着蒜醋辣椒油一起吃,味道更棒!

Puppy

山楂白菜心

这道口味清爽的凉菜很适合干燥的冬天,作为家宴的配菜也很不错。

做法:将大白菜的根切去,再竖着对半切成两半,露出中间的白菜心。把白菜心挖出来,洗净沥干水分,鸭梨洗净削去皮。将白菜心和鸭梨分别切成细丝。山楂糕碾碎拌上蜂蜜,浇在白菜丝和鸭梨丝上,一拌即可。

提醒:白菜心是直接生吃的,如果不放心,可用热水烫一下。

风中彩虹

凤尾白菜

做法:白菜切去叶片,留下白菜梗;用淡盐水泡 10 分钟后沥水。在白菜梗的表面每隔 2-3 毫米横切一刀,打好花刀的白菜,竖切成凤尾状。红黄彩椒洗净去籽、去蒂部,分别切成凤尾条。黑木耳用冷水泡发后,剪去根蒂,撕成小朵;入沸水余烫 1 分钟捞出。将所有原料放入冷水中浸泡 10 分钟。将生抽、盐、香醋、鸡粉、白芝麻、糖调匀成味汁;葱姜蒜用热油煸香,取油待用。将味汁、葱姜油、辣椒油,淋入盛入凤尾菜丝的盘中即可。

kiss 战女

木瓜杏仁奶茶

寒冬腊月,最适合女性朋友的饮品莫过于一杯热乎乎的木瓜杏仁奶茶,香浓美味而且营养滋润。杏仁里大量的维生素 E,可以抗氧化防止各种因素对面部的损伤,从而达到很好的去斑效果。

材料:杏仁粉 60 克、木瓜 200 克、牛奶 250 克、清水 100 克、糯米粉 25 克、冰糖 20 克

做法:1、木瓜剖半,取出果肉,放入果汁机打成泥;

2、将杏仁粉与糯米粉用清水拌匀;

3、用滤网过筛,倒入锅中,加入冰糖用中火慢慢煮;

4、直到冰糖完全化开,杏仁茶煮透,就可以成糊状了,再将牛奶倒入放入锅中;

5、小火略煮,边煮边搅拌,香滑可口的杏仁茶就做好了,食用时淋上木瓜汁即可。

提示:1、也可将杏仁糯米汁过滤一下,再倒入锅中,那样口感更嫩滑;

2、杏仁茶一定要熬煮熟透,牛奶不要放的太早,会破坏牛奶的养分。

【冬日暖饮】



【烹饪技巧】

多种方法清洗不同部位内脏

许多人喜欢吃各种动物内脏,但是对于内脏的清洗有颇为头痛,下面介绍几种内脏的清洗方法:

洗肠、肚时,先加一些碱和食醋,反复揉搓,就可去除里外的粘液和异味。

洗肺时,可将气管套在自来水管上,用流水冲洗数遍,直至洗净使肺叶呈白色,就没有异味了。

洗口腔时,可先将口腔浸泡在开水中或投入沸水中余一下,刮去舌苔、白皮,然后洗刷干净即可。

洗猪心时,可把猪心放入清水中,不停地用手挤压,使污血排出。

家畜脑子一般很嫩,容易破损,应放置水中轻轻漂洗,用牙签或小镊子剔去血丝、薄膜,再漂洗干净即可。

要去除猪大肠的臭味,可在切碎



猪大肠前,把整件放在热锅里干炒一会儿,让附在肠壁上的臭味慢慢蒸发掉,直至闻不到臭味为止,然后取出用清水冲洗,即可烹调。

猪肝、猪心有一股秽味,可用面米揉搓后,再用清水冲净,秽味即除。

【教你一招】

剩菜如何“换新颜”

我们现在的餐桌每天都很丰盛,这样难免会餐餐都有“余”,吃不完的食物在回锅和冰箱间一再往返,不但风味尽失、营养流失,更有细菌滋生的安全隐忧。下面就教您用最简单的方法让剩菜“换新颜”。

第 1 招:凉菜可事先分装

桌上的凉菜如果一餐吃不完,可以在上桌前留出一部分冷藏,第二天上桌可以和其他凉菜做个冷拼;或者加上生菜、黄瓜、面包片,做成三明治也不错。如果不愿意继续吃,用这些凉菜制作什锦烩饭也很美味。

第 2 招:卤味食物巧变身

经过卤制入味的食物,改变形状及增加调味,就能轻松变身。例如常见的卤牛肉,可切细丝后拌入黄瓜、辣椒油,就变成了另一道美味。还可以切成丁,与鸡蛋、香菜一起制成牛肉蛋花羹。香肠冷盘也可以切成细丝,和芹菜丝共同爆炒,然后用面饼卷着吃。

第 3 招:油腻食物再烹调

如果剩下比较油腻的食物,比如红烧肘子,可以除去肥油后,把瘦肉和肉皮切成丁,加入豆芽、大头菜、豆干搅拌成馅,制成馅饼或包子食用。

第 4 招:鱼肉回锅宜红烧

如果剩下了油炸的鱼,鱼肉重新烹调容易又老又硬,难以入口,可以加入彩椒、胡萝卜丁等食物重新红烧,用酱油和白糖调味,这样鱼肉就没有回锅味了。

第 5 招:中菜西吃孩子爱

把剩下的中式菜品换个花样,制作成富有异国风味的食物,可增加新鲜感。比如,用生菜叶包裹撒上芝麻的腊肉,制成腊肉卷,蘸醋汁食用;或者将剩饭加入香菇、洋葱、蒜末拌炒,做成意大利炒饭等。



灌黄酒巧除鸭毛

灌酒:杀鸭前先给鸭子灌上一小盅黄酒,不多时鸭毛孔就舒张开来,鸭毛很容易拔掉。水烫:烫鸭子的水不要烧开,烧到水面起鱼星子时就行了。不然,鸭毛孔遇到 100℃ 的沸水后就要收缩,鸭毛就不易拔脱了。加盐:鸭子宰杀后,即刻用冷水将鸭毛浸湿,然后再用热水烫。同时,在烫鸭子的热水中加入一小汤匙食盐,所有的绒毛就都能褪净。