

5 款时令佳肴 既养肝又美味

春季万物萌生，正是调养身体五脏的大好时机。春天五行属木，而人体的五脏之中肝也属是木性，因而春气通肝。在春天，肝气旺盛而升发，人的精神焕发。因此，顺应天时变化，对自己的日常饮食起居及精神摄养进行相应调整。下面是一些适合春季养肝的菜肴，既吃到了时令佳肴，又调养了身体，一举两得。

香椿炒蛋

材料:香椿 1 小把、鸡蛋 3 个。

做法:

- 1、香椿洗净后放入开水中焯烫一下；
- 2、将焯烫好的香椿切成碎末备用；
- 3、鸡蛋液打散，加香椿末、盐搅匀；
- 4、炒锅里油烧至七成热，倒入香椿鸡蛋液；
- 5、待蛋液稍凝固，翻炒至鸡蛋嫩熟即可。

小贴士:

●香椿中亚硝酸盐含量高，因此一定要焯烫后食用，这样可以去除三分之二以上的亚硝酸盐。

薄灰

枸杞山药蒸糕

材料:鲜山药 100 克、大米粉 185 克、牛奶 100 毫升、枸杞适量、黑芝麻 1 茶勺、蜂蜜 2 大勺、果糖 2 大勺。



做法:

- 1、如果没有现成的米粉，可以把大米放到研磨机里磨成米粉用；
- 2、山药削皮洗净，切成小块，放入搅拌机里搅成泥，然后加入牛奶、蜂蜜、米粉拌匀；
- 3、将拌好的米粉山药糊倒入抹油的容器中，上面撒上枸杞，放入蒸锅，蒸 15 分钟；
- 4、出锅后，撒上黑芝麻，再淋上果糖即可，趁热吃口感较好。

浓咖啡淡心情

猪心红枣汤

材料:猪心、红枣、桂圆、葱、姜、花椒、大料。

做法:

- 1、将洗净猪心一切为二，洗净挤出血水，冲洗；
- 2、凉水放入猪心下锅放入葱姜、绍酒、花椒、大料，小火煮好约 30 分钟；
- 3、将煮好的猪心捞出晾凉；
- 4、猪心切成薄片；
- 5、放入红枣和包好的桂圆；
- 6、放入蒸锅内盖上保鲜膜，加盖



后蒸半小时，取出适当加一点点盐即可食用。

食尚小米

莲子百合瘦肉煲

材料:莲子 30 克、百合 30 克、精瘦肉 200 克、盐。

做法:

- 1、莲子、百合洗净，用清水泡 1 小时；
- 2、精瘦肉洗净，切成厚片或者粒；
- 3、锅中烧水，水开后下肉片焯一下，捞出来；
- 4、把焯好的肉片放到砂锅里，再倒入泡好的莲子和百合，倒入清水，水量要漫过食材；
- 5、盖上盖子，大火烧开后，转小火煮约 1 小时；
- 6、关火后根据个人喜好加盐、鸡精，或者糖调味即可食用。

薄灰

宫保豆腐

材料:北豆腐 500 克(老豆腐)、油炸花生米 100 克、青红椒各 1 个、葱姜末、花椒、郫县豆瓣酱、生抽、料



酒、白砂糖、水淀粉、油、盐、鸡精。

做法:

- 1、老豆腐切丁，青红椒洗净切块，花生米用油炸熟待用；
- 2、锅里放油烧热，放入豆腐块炸至金黄；
- 3、青红椒块也放入油锅中过油后和豆腐一起捞出控油；
- 4、原锅留底油烧热，下花椒粒爆香后捞出花椒不要，再放入蒜、姜、郫县豆瓣酱炒香；
- 5、倒入事先调好的调味汁炒匀(葱花、姜末、生抽、料酒、白砂糖、水淀粉、盐、鸡精)；
- 6、倒入豆腐、青红椒、花生米翻炒均匀即可。

小贴士:

- 这道菜最好选用北豆腐，也就是老豆腐，可以更好的吸收调味汁的香味，并且炸起来容易定型。
- 郫县豆瓣酱含有盐分，所以加盐时要适当减少。
- 想菜品更好看的话，可以将花生米去皮。

薄灰

【快手家常菜】

春季小清新 葱油伴莴笋

现在的莴笋很不错，当季，新鲜又嫩，价格还很便宜。凉拌莴笋这道菜，只用了最少的调料，但还是很好吃，最大程度的保存了莴笋的口感，但又清新鲜美，脆嫩爽口，而且做法极其简单哈。非常推荐在春季餐桌上让这道菜出镜。

材料:莴笋 1 根、小葱 2 根。

调料:盐 1 茶匙、鸡精 1/2 茶匙、芝麻香油 1/2 汤匙、植物油 1/2 汤匙、炒熟白芝麻 1 小匙、黄甜椒丁少许(点缀用，可不放)。

做法:1、把莴笋切掉老的根部，再削去外皮;2、切成细丝，撒少许盐拌匀，腌 15 分钟;3、沥去腌出来的水分，加少许糖和鸡精拌匀;4、装在盘子中，撒上葱花、熟白芝麻、黄甜椒丁;5、将芝麻油和植物油混合烧至七成热，迅速浇在葱花上，拌匀后即可食用。

小贴士:买莴笋时，注意看根部，如果根部中心有白点或空洞，说明莴笋老了，口感不好。而根部完全透明，就比较嫩。没有芝麻油的话，也可以只用植物油。根据个人口味，也可以加点醋和生抽，甚至还可以加辣椒油，那又是另一种风味了。

慧慧



【食品安全】

烹煮鱼头要多个心眼

现代科学研究发现，鱼体内的两种不饱和脂肪酸(即 DHA 和 EPA)对清理和软化血管、降低血脂以及健脑、延缓衰老都非常有好处。DHA 和 EPA 在鱼油中的含量要高于鱼肉，而鱼油又相对集中在鱼头内。从这个意义上讲，多吃鱼头对人的健康的确有益。

专家同时指出，正常情况下，鱼头内不会有毒素存在，吃鱼头是安全的。但由于近年来整体环境恶化导致水域和生态植物链污染，加之有的养殖者在饲料里添加化学物质，在一定程度上会使鱼体内的有害物质增加且难以排出，可能会蓄积到鱼头中去。为保证食用安全，消费者应尽量从正规的、有监管的集贸市场购买鲜鱼和其他水产品。另外，吃鱼头要到正规的饭店，尽量不要到路边小摊上点鱼头吃。

在这里还要特别指出的是，多吃鱼头虽然对人体健康有利，但这并不意味着只吃鱼头不吃鱼肉。鱼肉中的蛋白质含量不仅丰富，而且其中易被人体吸收的氨基酸也较多，营养同样十分丰富。

另外，鱼头中存在着大量的寄生虫，所以吃鱼头一定要烧熟，千万不要贪生，尤其在吃火锅的时候更要注意这一点。

【烹饪技巧】

煲汤有学问，技巧很讲究，煲出美味，才能吃出健康。下面为你介绍最简单的 6 个煲汤小技巧。

肉类应先冷水浸泡后再煲

买回来的肉，以流动的水冲洗，除



煲汤必知的 6 个小技巧

了可以去除血水外，还有去腥、去杂质、让肉松软的作用，冲净之后应浸泡约 1 小时。之后入沸水中余烫，更可去除残留的血水和异味，也能消除部分脂肪，避免汤过于油腻。

煲汤药材需冲洗

中药材的制作，多会经过干燥、曝晒与保存，可能会蒙上一些灰尘与杂质。使用前，最好以冷水稍微冲洗一下，但千万不可冲洗过久，以免流失药材中的水溶性成分。此外，中药材一次不要

买太多，免得用不完，放久后发霉走味。

怎样加水有学问

研究发现，原料与水分别按 1：1、1：1.5、1：2 等不同的比例煲汤，汤的色泽、香气、味道大有不同，结果以 1：1.5 最佳。此时汤中氨基酸的含量也最高，甚至高于用水较少时。

细火慢炖不宜过久

煲汤虽然需要长时间以慢火熬煮，但并不是时间越长越好，大多数汤品以 1-2 小时为宜，肉类则以 2-3 小

时为最能熬煮出新鲜风味。若使用叶菜类为主，就更不宜煮太久。

火候大小是关键

通常先以大火，以一定的高温炖煮。待沸腾后，需要调至接近炉心的小火，慢慢熬煮，记住不要火力忽大忽小，这样易使食材粘锅，破坏汤品的美味。

加盐提升鲜味

如果喜欢清爽喝原味，可不加调味，若想调味的话，建议起锅前加些盐提味。过早放盐会使肉中所含的水分释出，并加快蛋白质的凝固，影响汤的鲜味。

【厨房百科】

这些食物也能放进冰箱冷冻室

打开你家冰箱，看看冷冻室里都有哪些食物？速冻食品、生肉类、鱼、雪糕……你是不是漏掉了一些呢？食品专家告诉我们，以下几类食物最好也要放进冷冻室。

面包等淀粉类主食。大部分主食，如面包、馒头、包子、米饭、面条等，如果在 3 天内不能吃完，最好要放进冷冻室。这样不仅可以延长保存期，还可以避免淀粉类食品老化回生，变得干硬。而此类食品如果长时间在冷藏室存放，则会变干变硬，甚至长霉。淀粉类主食在放入冷冻室

之前，要根据家人的食量预先分装到保鲜袋里，封好口。等到吃时，只需用微波炉加热一下即可，其口感也很不错。

干制食品。虾皮、海米、小鱼干等干制食品放进冷冻室，可以避免回潮、蛋白质降解、口味变差、产生致癌物亚硝酸胺等问题。但在冷冻之前，首先要用烘箱烘一下或在平底锅中稍微烤一下，保证这些食品水分含量足够低，然后再分装到保鲜袋里封好口。夏秋季节制作的干菜也可放入冷冻室，不仅可避免生虫，还能够避免其褐变。此外，茶叶等低

水分含量的食品也可分装好后放入冷冻室。需要注意的是，这类食品从冷冻室里拿出来之后，不要马上打开包装，应该在室温下放置一段时间，等到温度平衡后再打开，这样可以避免干制食品吸湿变潮，保证其口感如初。

粮食和坚果类。在炎热季节，红豆等粮食很容易生虫，但是如果能够将它们冷冻 3-4 个星期，然后再拿出来放在室温，就可以避免虫卵生长，还可避免发霉。此外，坚果类含油脂成分较多，在常温下放置容易氧化，产生难闻的哈喇味，

同时它们还会吸收空气中的水分，发生回潮，甚至霉变。如果能够将坚果密封后冻起来，就可以保证其美味安全。同样，这种冷冻处理也适用于红枣、葡萄干等水分含量比较少，又容易生虫的食品。

在冷藏室里快要过期的食品。因为微生物在冷冻室里不会繁殖，很多在冷藏室里快要过期的食品，如果暂时吃不完，在其腐败之前，都可以先放进冷冻室，比如豆制品、熟肉、熟鱼等，尽管化冻后口感可能会略差一点，但至少东西不会被浪费，也不会带来健康风险。