

剁椒蒸土豆

材料: 土豆、剁椒、盐、鸡精、香油。
做法:

- 1、土豆去皮,切厚片,摆放在碗里;
- 2、上面撒剁椒,鸡精和盐,上锅蒸到土豆软烂,撒葱花;
- 3、香油一大勺,烧热后,淋在葱末和剁椒上,激出香味即可。 笛子

椒香土豆丝

材料: 紫甘蓝 1 片、胡萝卜 1 根、尖椒 1 个、土豆 2 个、花椒、干辣椒、香油、味精、醋、盐、白糖、生抽适量。

做法:

- 1、将土豆洗净去皮,再用清水冲洗干净,切成细丝;
- 2、将切好的土豆丝放到淡盐水里浸泡一下,洗去多余的淀粉;
- 3、尖椒、紫甘蓝、胡萝卜切丝;
- 4、锅里放水烧开,水开后下入土豆丝焯熟,捞出来放到冷水里过凉;
- 5、尖椒、紫甘蓝、胡萝卜丝焯熟;
- 6、锅里放油烧热,关火后放入花椒、辣椒炸出香味;
- 7、土豆丝上放生抽、糖、醋、适量盐,将炸好的辣椒油倒在土豆丝上,再滴上几滴香油拌匀即可。 梅依旧

土豆小煎饼

材料: 土豆 1 个、鸡蛋 1 个、芝士片 2 片、胡椒粉、盐适量。

做法:

- 1、土豆洗净去皮切块,放蒸锅里蒸 10 分钟左右,培根切丁;
- 2、土豆蒸好后趁热压成泥,并趁着余温将芝士片放进去搅拌;
- 3、在土豆泥中加入鸡蛋,放入培

» 这是一颗土豆的内心独白:“我刚出生的时候,是那么的其貌不扬,整日躲藏在幽暗的土壤中,后来,我长大了,被人们从土壤中解放了出来,但我依旧是那么的暗淡无光,直到有一天,我遇到了一个叫做美食家的家伙,在她一双巧手的魔力作用下,我突然变得那么的绚烂多姿。”快来看看这些菜谱,你也能成为那个给土豆施了魔法的美食家!

巧手魔法变绚烂 其貌不扬小土豆



根丁搅拌均匀成面糊,加适量盐和胡椒粉调味;

4、平底锅内刷一层薄薄的油,舀

一勺面糊放入,摊匀;

5、用小火慢慢煎至定型,随后小心的翻转,煎至另外一面金黄即可。 菊娜

腊肠土豆焖饭

材料: 大米 200 克、腊肠 2 根、土豆半个、玉米粒、胡萝卜丁、青豆适量,红葱头、盐、鸡精少许。

做法:

- 1、大米提前洗净,浸泡一下,按下煮饭键开始煮饭;
- 2、腊肠切斜片,土豆、胡萝卜去皮切丁,玉米剥下颗粒;
- 3、锅中热油,倒入切成末的红葱头炒香,下入腊肠翻炒;
- 4、炒香腊肠后,倒入土豆丁和胡萝卜丁翻炒;
- 5、最后下入青豆和玉米粒翻炒均匀,调入少许盐、鸡精,炒匀关火;
- 6、这时候,饭已经煮开了,把炒好配料均匀地铺在饭上,然后盖起继续煮至煮饭键跳起以后再焖几分钟,打开,拌匀即可。 诗心

芝士土豆烤大虾

材料: 新鲜大虾 9 只、小土豆两个、披萨用芝士适量、色拉酱 10G、胡椒盐、橄榄油少许。

做法:

- 1、将虾去头,去掉虾壳,只留虾尾一节壳,剖开背部取出虾线,所有虾处理好以后用料酒略腌一下;
- 2、腌好的虾用开水略焯,虾卷起熟透马上捞出,焯过了虾肉会硬;
- 3、将土豆煮熟,趁热碾成泥状,拌入 10G 色拉酱,少许胡椒盐调味;
- 4、将拌好的土豆泥揉成小丸子,镶嵌在虾卷中央;
- 5、将做好的虾摆放在小烤盘上,上面均匀撒上披萨用芝士。再淋少许橄榄油,烤 10 分钟左右,至表面芝士微焦,吃之前淋上色拉酱即可。 MOMO

【教你一招】

如何让青菜饭保持碧绿颜色

青菜饭,网上火爆很久了。简单易做又健康美味,连不爱吃青菜的孩子都能狼吞虎咽地吃上两大碗!菜饭易做,但是如何让青菜饭保持碧绿颜色是个让人纠结的问题。我觉得要让青菜饭好吃又好看,要注意三点小技巧。

1、焯水:春天的菠菜虽然很嫩,但还是要事先焯水,为去草酸和涩味。焯烫菠菜是水开后下入,几秒钟变色即关火,然后快速的捞出在冷水中冲一冲,让菠菜降温,这样能保住菠菜的翠绿颜色。

2、炒制:炒锅中小火将腊肠煸炒出油,然后要关火以后再将切成细碎的菠菜拌进去,锅内的余温让菠菜裹满腊肠的油香还不能因温度太高而炒老。

3、焖入饭中:这一步最关键,菜拌入饭中焖 5 分钟即可,我觉得拌好就味道也不错,颜色也好看。焖 5 分钟味道会更浓一些。然后要将电饭煲关闭,插头拔下,不再加温菜就不会变色。

饭若暂时不吃,菜炒好就别往饭里焖,啥时候吃啥时候在拌入,保温键焖 5 分钟即可。 虎妈尚菜



【慧眼识材】

真假羊肉如何辨别



在可疑羊肉问题出现后,不少消费者纷纷询问辨别“真假羊肉”的方法。日前,“央视新闻”等官方微博发布了相关提示。在咨询了多位业内专家后,我们整理出一些鉴别真假羊肉的方法:

●化冻分辨真假羊肉“最好的方法就是把羊肉片化冻”,化冻后,问题羊肉肉色鲜亮,红肉和白肉轻轻一碰就分开了,而真羊肉即使用手撕,红白肉都是相连的。

●涮烫通过“涮烫”的方式也可让假羊肉原型毕露。消费者在鉴别真假羊肉时,最好使用清汤锅,真羊肉煮熟后会变得更坚实,一片就是一片,不散开,少泡沫,吃在嘴里有羊肉的鲜香嫩。而假羊肉则呈现 3 大特点:入锅即散、入锅泡沫多、肉质粗糙。

●比价消费者从价格也可做判断,羊肉卷价格低于每斤 20 元,属于明显低于市场价,有可能是问题产品。 文慧

【地方名吃】



腾冲大救驾

作为水稻产区,云南有很多米做的主食,比如米线、饵丝、饵块等,吃法多样,“大救驾”就是其中一种。

原料:干饵块 100 克、西红柿 2 个、鸡蛋 2 个、白菜叶 8 片、菠菜 10 根。

调料:料酒 1 茶匙、清水 1 茶匙、剁椒 1 汤匙、盐 1 茶匙、生抽 2 汤匙。

做法:

- 1、将干饵块放入清水中泡软,西红柿、白菜叶洗净切块;

- 2、锅中倒入清水煮开,放入饵块煮约 2 分钟后捞出,用清水冲一下后沥干,倒入一些植物油搅拌,以免粘在一起;

- 3、把菠菜放入开水中焯烫约 1 分钟后捞出沥干,切段备用;

- 4、鸡蛋打散加入料酒、清水搅匀。锅烧热,入油,待油 8 成热时,放入鸡蛋炒熟,炒散;

- 5、把饵块放入锅中炒 1 分钟左右后,盛出备用;

【行业资讯】

巴黎大磨坊助力贫困青少年实现烘焙梦想

法国农业部长呼吁更多在华法企投身公益



地道的法式长棍、诱人的著名法国甜点马卡龙……近日,沪上公益机构海上青焙坊烘焙中心的师生们用原汁原味的法式面包及甜品迎来法国农业及食品监管部长纪尧姆·加洛一行。

纪尧姆·加洛先生在与烘焙中心相关负责人及学生座



谈时得知,在家乐福、法国 GMP 公司(巴黎大磨坊)等企业赞助下,已有近 100 名学员从该机构毕业,三位中国学生还曾亲赴法国学习法式烘焙技术。纪尧姆·加洛先生对他们在法国的见闻及生活表示关切,对他们为学习烘焙技术所付出的努力表示赞赏,并呼吁更多在华法国企业投入到公益事业中。

据了解,海上青焙坊成立于 2008 年,是为中国贫困青少年提供全额资助及烘焙培训的公益机构,致力于为来自困难家庭 17—23 岁的青少年无偿提供一年的法式烘焙技术培训,以帮助他们

在毕业后找到就业机会并自力更生。

作为欧洲著名食品巨头 NutriXo 集团下属企业,拥有百年专业面包制作经验的法国巴黎大磨坊每年向海上青焙坊提供 10 吨左右的法国面粉。不仅如此,巴黎大磨坊的法国面包大师 Dominique Genty 先生在上海工作期间,还专程前往海上青焙坊为学生义务授课,教授他们法国面粉和面包制作的知識。据悉,Dominiq ue Genty 先生以后每次来上海都将寻找机会为学生授课,帮助他们更好地使用法国面粉制作地道的法式面包。 记者 颜静燕



■纪尧姆·加洛先生与海上青焙坊的学员们在一起