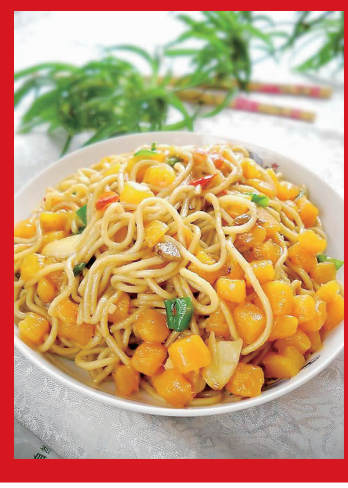
健康吃秋菜 红薯大变身

红薯,又名山芋、地瓜、甘薯等,因为红薯是秋天成熟的蔬菜,所以秋季的红薯甘甜、口感好、最富有营养,被营养学家们称为营养最均衡的保健食品,对防治老年习惯性便秘也十分有效。由于红薯是甜的,人们大都以为吃红薯会使人发胖,恰恰相反,吃红薯不仅不会发胖,相反能够减肥、健美、防止亚健康、通便排毒,是绝佳的减肥良品哦。现在就跟着我们一起来个秋季定制红薯食谱吧!



蒜香红薯焖面

材料:湿面 200 克、红薯 150 克、青椒 1 个、蒜瓣 2 个、食油 1 茶匙、郫县豆瓣酱 2 茶匙、蒸鱼豉油、盐适量。

做法:

1、青椒、红薯洗净切小块,蒜拍扁备用;

2、锅中油烧热,爆香蒜瓣;

3、倒入青椒、红薯,炒匀,加入郫县豆瓣酱,炒匀;

4、淋入适量冷水,煮 5 分钟;

5、将湿面均匀码在红薯上,利用煮红薯的水蒸气焖面;

6、待锅中汤汁减少,将面条翻动一下,淋入蒸鱼豉油,翻炒均匀,装盘即可。

小贴士:

1、如果掌握不好面条的生熟,在焖之前,先将面条用开水焯至八成熟,用少许食油拌散后再焖。

2、豆瓣酱和蒸鱼豉油很咸,所以无需另外加盐。 **兰草儿**

红薯粉圆

材料:红薯、番薯淀粉、糖粉。

做法:

1、红薯去皮切片蒸熟,放在大碗里碾成红薯泥;

2、趁热加入番薯淀粉和少量糖粉(量不用过多,能将薯泥揉成团即可);

3、用手揉捏薯泥团,揉得越久吃起来越 Q,直到成为一个光滑的薯泥面团;

4、取一部分薯泥团搓成长条,切成小段,滚上一些淀粉防粘,装入保鲜袋或保鲜盒速冻保存

5、吃的时候象下汤圆一样煮至浮起捞出,然后配上自己爱吃的汤底,如红豆汤、芝麻糊等即可。 **落雨无声**

红薯腊肠焖饭

材料:红薯 120 克、腊肠适量、大米 80 克、芝麻油、盐适量。

做法:

1、红薯、腊肠洗净切小块备用;

2、大米洗净,倒入电饭煲,加入红薯拌匀;

3、倒入腊肠,加入适量盐和冷水,拌匀;

4、调至煮饭档焖煮,当电源跳开后,继续焖 10 分钟再打开;

5、淋入芝麻油,拌匀后即可。

小贴士:

1、食用红薯不可过量,尤其是湿阻脾胃、气滞食积者应慎食红薯。

2、焖好的米饭可以用自己喜欢的调味料拌食。 **兰草儿**

凉拌红薯丝

材料:红薯、胡萝卜、青椒、生抽、精盐、油泼辣椒、白醋。

做法:

1、红薯去皮切细丝,青椒、胡萝卜均切细丝;

2、把红薯丝、胡萝卜丝、青椒丝下锅开水焯水,捞出过凉开水备用;

3、把三种丝倒入大碗,加精盐、生抽、白醋调味,喜欢香油的可酌情加一点,拌匀即可。 **老狼**

椰香双薯西米露

材料:紫薯 150 克、红薯 150 克、西米 100 克、椰浆 500 毫升、糖适量。

做法:

1、紫薯和红薯上锅,大火蒸约 20 分钟,关火,焖一会儿;

2、将西米略冲洗干净;

3、烧一锅开水,沸腾后转小火,下入西米;

4、边煮边搅拌,大约 10 到 15 分钟,煮至半透明,捞出,用凉水冲洗干净;

5、再烧一锅清水,下入过凉的西米,小火煮 5 到 10 分钟,至完全透明,基本没有白点,捞出冲洗干净,沥干备用;

6、将蒸好的紫薯和红薯切出一些小粒备用,其余紫薯和红薯放进搅拌机,加入椰浆,打至浓稠顺滑;

7、将浓汁重新倒入小锅,小火,边煮边搅拌至微微沸腾;

8、加入煮熟的西米,边搅拌边煮,加入适量糖调味;

9、吃的时候撒上切成粒的双薯以及水果粒,增加口感。 **芹意**

【链接】 如何挑选好红薯

表皮呈黑褐色或有黑色斑点的红薯是受了黑斑病菌的污染。黑斑病菌的毒性可使红薯变硬、发苦,对人体有剧毒,而且此毒素无论水煮或火烤,其生物活性均不易被破坏,因此万万不可食用,否则后果不堪设想。

【烹饪小妙招】

教你如何炒出口感鲜嫩的猪肝

一、猪肝不要切的太薄,2-3mm 厚比较合适,这样炒出来的猪肝有弹性,切得太薄受热反倒容易变硬。

二、猪肝一定要反复浸泡、漂洗。因为猪肝里有许多血液和黏液,只有充分浸泡漂洗后,各层间的血液和黏液才能去除掉,这样炒熟以后,才会脆嫩爽口。

三、一定要提前腌制。主要作用:1.去腥(料酒、醋、葱、姜片)2.提鲜入味(盐、生抽、白糖、味精)3.口感滑嫩(干淀粉上浆)4、减少在锅里调味、爆炒的时间(这点很关键)

四、油量比平时炒菜稍微多一些。上过浆的猪肝,油放少的话容易糊锅。

五、全程大火。因为保持食材鲜度的最好方法就是缩短烹饪时间,高温会在最短的时间里把鲜味和水份"封"在肉里,和蒸鱼的道理是一样的。

六、快炒。快到什么程度呢?倒数 5 秒出锅,炒好配菜,再次回锅 5 秒,保证嫩滑爽口! **路稔**

【简单快手菜】

清蒸青口贝

这道菜做法简单,原汁原味,用了料酒、蒸鱼豉油,有去腥提鲜的作用。做法类似蒸鱼,很容易操作,没有加油,是道清淡的快手菜。

材料:冰鲜青口贝、料酒、葱、生姜、盐、蒸鱼豉油。

做法:

1、生姜切丝,葱切小段,取少量葱姜铺入盘底;

2、青口贝解冻、洗净,摆入盘内;

3、将盐、料酒、蒸鱼豉油调成汁,淋在青口贝上;

4、在青口贝上撒一些葱姜丝;

5、锅内烧水,水开后放入青口贝,大火蒸十分钟左右,即可出锅。 **陈欢**

【私房菜谱】

酱烤小土豆

材料:小土豆十个、大蒜一头、黑胡椒、橄榄油二汤匙、盐一茶匙、叉烧酱一汤匙、芝麻适量。

做法:

1、将一汤匙橄榄油和盐混合,叉烧酱和另一汤匙橄榄油搅拌均匀;

2、小土豆用刀背刮掉皮(不要削皮),洗净,剥好大蒜;

3、洗好的土豆上锅蒸 20 分钟;

4、烤盘铺上锡纸,刷一层加了盐的橄榄油,把土豆和蒜放上去,用平铲压扁;

5、烤箱 200 度预热,烤五分钟翻面,刷油继续烤五分钟;

6、刷一层叉烧酱,撒上芝麻,烤五分钟,翻面后同样刷酱撒芝麻;

7、烤到外皮黄灿灿的,而且有点硬,就可以出炉,吃之前撒上黑胡椒即可。

【小贴士】

1、土豆不要削皮,刮皮最好,外皮容易烤黄脆。

2、土豆不要选择很大的,小的好烤。

3、不喜欢吃咸甜味的,可以把叉烧酱换成孜然粉和辣椒粉,步骤一样,做出来也特别好吃。 **老杨**

【厨房百科】

柠香三文鱼 熟吃更营养

三文鱼一般都是蘸着芥末生吃,其实只要烹调得当,熟的三文鱼味道更美,其丰富的不饱和脂肪酸能有效降低血脂和胆固醇,适合脑力劳动者和消化不好的人作为晚餐食用。

材料:三文鱼、柠檬半个、混合胡椒少许、蜂蜜 1 茶匙、橄榄油少许、盐适量。

做法:

1、将鱼肉两面均匀抹上盐、胡椒、蜂蜜、淋少许柠檬汁,腌制 15-20 分钟;

2、平底锅置火上,加入少许橄榄油,温热;

3、放入腌制好的鱼肉,中火煎 2-3 分钟;

4、鱼肉翻至另一面,煎至金黄色即可。

【小贴士】

1、三文鱼扒的煎制时间不宜长,否则鱼扒会煎得过老,鱼肉会干硬难吃,鲜味全无,以煎至七成熟为最佳,这样既保存三文鱼的鲜嫩,也可去掉鱼腥味。

2、三文鱼还可炖着吃,鱼尾的肉最健康,没多余的脂肪。用小火不需很长时间,汤料里放些牛蒡去腥提味。此外,可放些胡萝卜、西兰花、西红柿等蔬菜,营养配比也更加科学。

3、柠檬汁经高温加热,清香味会挥发掉,因此鱼扒出锅后,可挤入少许柠檬汁来提鲜吊味。

4、三文鱼是急冻海产品,可置于室温下解冻,也可用淡盐水解冻,不可用热水或高温加热来解冻,不然鱼肉的鲜味会流失。 **金焱**