

营养美味快手菜 上班族晚餐新选择

相信在很多吃货心中,“唯爱与美食不可辜负”这句话占有非常重要的位置。生活在城市中,忙忙碌碌的我们,开始越来越多的在外面吃晚饭,只因为一天的工作之后,实在是没有精力再准备晚饭。其实,一顿简单有营养的晚饭,可以很容易。本期将为大家精选一些从准备到制作到出锅可以在 10 分钟之内做好的美味家常菜。简约不简单,愿营养美味快手菜成为你的晚餐新选择。



剁椒蒸娃娃菜

材料:娃娃菜 2 棵、剁椒 50 克、葱末、姜末、蒜末各 1 匙、蒸鱼豉油 1 小匙、蚝油 1 小匙、胡椒粉少许、植物油适量。

做法:

- 1、将娃娃菜洗净备用,竖直切成 6 瓣;
- 2、切开的娃娃菜放入沸水中焯烫至 5 分熟;
- 3、炒锅里倒油,烧至 6 成热,放入剁椒、姜末、蒜末、蚝油、蒸鱼豉油,用小火炒约 3 分钟;
- 4、把焯烫好的娃娃菜码放在盘中,浇上炒好的剁椒调料;
- 5、放入蒸锅中大火蒸约 8 分钟,端出后撒葱花即可。

小贴士:

- 1、这道菜也可以用白菜心来制作,不过用娃娃菜口感更好。
- 2、剁椒已经含盐了,所以做这道菜时不需要再加盐了,口重的或者剁椒含盐少的,可以根据个人口味适量加一点。另外,如果真是一点辣不能吃的话,可以减少剁椒的量。

薄衣

黑椒杏鲍菇

材料:杏鲍菇、黄油、盐、黑胡椒各适量。

做法:

- 1、杏鲍菇洗净,擦干表面水分,竖切成片;
- 2、锅置火上,放入适量黄油烧至七成热;
- 3、将切好的杏鲍菇摆入锅中,用小火煎至边缘微微发黄翘起,翻面;
- 4、均匀撒上盐、黑胡椒碎调味,煎至表面金黄边缘微焦即可。

小贴士:

- 1、小火油煎杏鲍菇,是逼出淡淡香味的关键,也是呈现鲍鱼口感的关键。
- 2、一定要用现磨黑胡椒碎,不要用黑胡椒粉代替。

Kiss 战女

干煸菜花

材料:菜花 1 个(约 500 克)、五花肉 150 克、蒜苗 1 根、蒜 6 瓣、姜 2 片、干辣椒 10 个、花椒 15 粒、酱油 2 汤匙、盐 1 茶匙、鸡精 1 茶匙。

做法:

- 1、菜花掰成小朵,放进盐水中浸泡

十分钟洗净,五花肉切薄片,蒜苗切段;

- 2、锅下水烧开,放入 1 茶匙盐,然后倒入菜花焯水 1 分钟,过凉后沥干水份;
- 3、锅烧热,淋入少量油,放入五花肉小火煸香,用锅铲用力压五花肉,煸出肥油;
- 4、然后放入姜蒜片、干辣椒和花椒煸香,淋入 2 汤匙酱油;
- 5、倒入菜花,撒入 1 茶匙盐提味,快速翻炒;
- 6、然后倒入蒜苗,撒入鸡精,翻炒片刻即可。

小贴士:

- 1、菜花掰成小朵,放进盐水中浸泡十分钟左右,这样藏在菜花缝隙中的菜虫就自己跑出来了,而且还有助于去除残留的农药。除了菜花,对于西兰花,同样可以采用这个办法来清洗。
- 2、要等五花肉煸出香味,姜蒜、干辣椒和花椒爆出香味,酱油激出酱香味,再放入菜花,这样炒出来的菜花才好吃。
- 3、喜欢吃辣的,可以多加点干辣椒,辣味浓会更香。
- 4、菜花提前焯水,快速翻炒才能保持脆口,如果爱吃生脆的口感,可以不焯水。

粉竿粘糖

豆豉鲮鱼油麦菜

材料:油麦菜、罐装豆豉鲮鱼、红菜椒、大蒜、鸡精、盐。

做法:

- 1、油麦菜洗净,切成小段,红菜椒洗净去籽后切成细丝,大蒜切末;
- 2、打开豆豉鲮鱼罐头,将里面的鱼取出撕成小块,挖出一些豆豉;
- 3、锅中热油,爆香蒜末和豆豉;
- 4、倒入油麦菜段和红菜椒丝,快速翻炒均匀;
- 5、再加入鲮鱼块翻炒,最后调入鸡精和盐炒匀即可。

恩泽妈咪

山椒白玉豆腐

材料:内酯豆腐 400 克、盐 1 茶匙、香油适量、山椒 5 个、山椒汁适量、高汤块 1 个。

做法:

- 1、内酯豆腐划成小块,山椒切碎,泡在山椒汁里;
- 2、锅内加热水和高汤块煮开;
- 3、山椒和山椒汁倒入锅内,倒入豆腐煮约 3 分钟;
- 4、加盐,出锅前淋上香油。

马嫂

【教你一招】

如何辨别橄榄油优劣

在中秋、国庆节的礼品清单上,被称为“液体黄金”的橄榄油受到越来越多消费者的青睐。橄榄油的原产国主要为西班牙、意大利、希腊、澳大利亚等国家。随着消费量的逐年增长,进口橄榄油以次充好、假冒伪劣等情况时有发生。

如何鉴别进口橄榄油的真假和优劣,检验检疫专家给了几个诀窍,首先是看产品名称,是否标记为初榨橄榄油、精炼橄榄油、混合橄榄油的一种,依照 GB23347-2009 中对橄榄油的规定标明其具体等级。

其次要看成分表,橄榄油中不得掺有其他食用油和非食用油,不得添加任何香精和香料。其中,精炼橄榄油、混合橄榄油中允许添加 a-生育酚,但在最终产品中浓度不得超过 200mg/kg;而初榨橄榄油要求更高,不得添加任何添加剂。

生产日期以越新鲜越好,进口分装产品应再注明分装日期。初榨橄榄油还应标示油橄榄果实的年份。

除了从标签判断外,感官检验也是必不可少的。低压首榨橄榄油色泽呈浅黄色,是最理想的凉拌用油和烹饪油脂,油体颜色从浅黄、黄绿、蓝绿、蓝、直至蓝黑色,色泽深的橄榄油酸值高、品质较差。

萧妍



【创意菜谱】

罗勒炒梭子蟹

材料:青蟹或梭子蟹 1~2 只、罗勒一株、番茄一个、蒜头三颗、椒盐适量。

做法:

- 1、蟹洗净切块,蟹钳用刀背拍碎;
- 2、蒜头切碎,罗勒洗净,切条,番茄画十字,热水煮两分钟,剥皮切颗;
- 3、慢火炒香蒜蓉,加入蟹块炒至半熟;
- 4、加入两碗水和番茄,盖上锅盖,煮三分钟;
- 5、加入罗勒翻炒,最后加适量盐调味即可。

梅玲



【当季美食】

家庭版自制烤栗子

做法:

- 1、板栗洗净晾干;
- 2、用刀在每个板栗上面竖切一刀,将切好的栗子放入碗里,倒入适量植物油;
- 3、搅拌,让每个板栗都均匀地裹

上植物油;

- 4、烤盘上铺好锡纸,将裹好植物油的板栗平铺在锡纸上,烤盘预热 200 度,上下管,中层 25 分钟;
- 5、白砂糖和水混合,隔水加热搅拌,使白砂糖完全溶解在水里,成为

糖水;

- 6、将烤好的栗子取出泡在糖水里,让糖水均匀地裹在每一个栗子上;
- 7、将裹好糖水的栗子送进烤箱烤 5 分钟即可。

注意事项:

切栗子的时候要切透表皮,这样才好剥壳。此外,栗子虽好,不宜多食,糖尿病人忌食。

铃兰

【靓汤物语】

周末在一家专做澳门猪骨煲的饭店吃到了据说很正宗的胡椒猪骨汤,回家后觉得回味无穷,于是上网查了一下,发现胡椒真是个好东西。从养生角度讲,白胡椒的药用价值更高一些,而且胡椒和猪肚仿佛天生就是绝配的,猪肚暖胃养胃,胃寒胃口不好的朋友,都可以经常食用。但是熬煮猪肚汤非常讲究又具有技巧性,并不是像大部分的广东汤一样,把所有材料洗干净备好丢进锅就完事儿的,下面就和大家一起分享这道汤的做法技巧。

温补驱寒的胡椒猪肚汤

清洗猪肚的方法

- 1、猪肚买回先放在水龙头下,顺着口子注入水简单清洗一下;
- 2、用剪刀剪开肚子,放入一汤匙面粉,然后用手使劲揉搓,特别是里面有粘液的地方;
- 3、用水冲洗,尽量洗到水清澈,再放入面粉重复之前的动作,连续 3 次;
- 4、用面粉洗 3 次后的猪肚已经很干净了,没安全感的朋友还可以放入 2 小勺盐揉搓,然后再清洗,重复 2 次;
- 5、最后把外面粘附的猪肚撕掉

即可。

猪肚汤的做法

- 1、锅中水烧开加入料酒,放入猪肚焯烫过凉,捞出切成小条;
- 2、锅中加入适量的清水,放入葱姜,大料,把猪肚条放回锅中;
- 3、加盖子大火煮开,撇掉浮沫,撒入白胡椒粉继续煮 40 分钟;
- 4、胡萝卜、笋片切片,黑木耳泡发撕成小朵,腐竹泡开切段;
- 5、挑出葱姜大料,放入胡萝卜、笋片、黑木耳;
- 6、调入少许盐,倒入泡好的腐竹



煮 3 分钟左右,撒入枸杞,装碗后磨入少许白胡椒碎即可。

金焱