

奶香薯条

原料:红薯1块、黄油20克、白糖少许

做法:

- 1、红薯洗净,放入锅中,蒸至能用筷子轻松穿透;
- 2、取出红薯,自然晾凉,剥去红薯皮;
- 3、将红薯改刀切成条状,均匀地码在碟子内,切记不要重叠或者挨在一起;
- 4、将碟子放入微波炉内,用小火微2分钟,拿出来翻一下,再微2分钟;
- 5、将黄油放进微波炉,高火半分钟至融化;
- 6、用勺子将每个薯条上均匀的抹上少许黄油;
- 7、将薯条重新放入微波炉内,中火微波5分钟,拿出来看一下,再改为4分钟,每次递减一分钟,直至软硬度满意为止;
- 8、在薯条上洒少许白糖即可。

五香锅巴

原料:米饭一小碗,盐、五香粉、虾粉、食用油各适量

做法:

- 1、米饭中放入少许盐、五香粉、虾粉,再放少许食用油,用手抓匀;
- 2、取一张保鲜膜放在砧板上,铺上米饭;
- 3、把保鲜膜对折,用擀面杖反复擀几次,擀至大米微碎成薄饼状,

放入冰箱冷藏30分钟;

- 4、取出冷藏完的大米饼,去掉保鲜膜,改刀成小正方形;
- 5、在平底锅上刷少许油,把切好的锅巴放进去;
- 6、微火,一面煎至金黄,再翻面,两面都煎至金黄色即可。

江米条

原料:糯米粉300克,麦芽糖75克,水200克,白糖、熟白芝麻各

适量

做法:

- 1、将麦芽糖倒入锅内,加入200克清水,搅匀,大火烧开;
- 2、取2/3糯米粉放入大碗内,倒入麦芽糖水,边倒边搅拌;
- 3、慢慢加入剩下的1/3糯米粉,揉成光滑的面团;
- 4、用擀面杖将面团擀成5毫米厚的面片,切成直径约1厘米左右的条状;

- 5、用手分别将每根面条搓成圆棍,再切成长约5厘米左右的小段;
- 6、锅中倒入适量油,直接下入切好的小段,再开小火炸制;
- 7、用筷子轻轻翻动浮起的江米条,炸至表面全变为金黄,捞出控油;
- 8、趁江米条热的时候,先裹上一层白糖,再裹上白芝麻,均匀铺开,晾凉,即可。

菜谱来源:微信公众号“烘焙很简单”



家中自制 放心健康小零食

外面买的的一些小零食都会添加一些防腐剂,会对身体造成潜在的危害。但这些小零食确实是好吃,尤其是孩子根本就控制不了自己的大馋虫,别憋着了,自己动手做吧,好吃又放心的小零食。

【私房菜谱】

蚝汁煨萝卜

俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”,又到了冬天吃萝卜的时候了,咱们到底应该怎么吃呢?

原料:白萝卜一条、葱、蚝油、盐

做法:

- 1、白萝卜去皮洗净切成大小相同的厚片状;
- 2、锅烧热,放油,下入切好的萝卜片;
- 3、煎炒至萝卜表面微黄,倒入两勺蚝油;
- 4、翻炒萝卜均匀裹上蚝油汁;
- 5、加入清水没过萝卜,大火烧开,小火煨20分钟左右;
- 6、待汤汁收得差不多时调上盐,撒上葱花即可。

杨宇



健康粮油 源自良友

海狮高油酸葵花籽油

——让你的厨房只有营养美味没有油烟

我是两个孩子的妈妈,抚育两个小宝贝、呵护他们的健康,是我深感幸福的事情。两个小调皮正在长身体,但又极为挑食,每日为筹备他们的饮食,使我一筹莫展,我绞尽脑汁地做他们喜欢的菜色,既要营养均衡,又要新颖别致,为此,我只能将大量的时间付诸于厨房,以完成我的美食创意工作。

某日,一位朋友来探访我,我仍然一如往昔地在厨房里忙碌着,她看我汗流满面,不解地问我,一天要花几个小时在厨房?我回复她,每天平均下来,要有5个小时呆在厨房,如果遇到节假日,在厨房里消耗的时间就更多。她听后,摇摇头说,现在科学研究证明:食用油加热超过烟点之后会产生聚合物,这种聚合物就是油烟,长期接触厨房油烟会增加40至60岁女性罹患肺癌和乳腺癌的风险。我愕然地看着她,寻问她解决之道,宝贝总要吃饭,我又不可能不进厨房,我的心就像打翻了五味瓶,七上八下。

她说,其实也不难办,现在市面上有一款食用油,是海狮出品的高油酸葵花籽油,油品稳定,耐高温,几乎没有油烟,很适合家庭厨房烹饪。听她这一说,我对海狮牌高油酸葵花籽油顿时充满了兴趣,让她说得详细些。朋友说,高油酸葵花籽油是上海良友海狮油脂实业有限公司2014年新推出的

一款产品,该油品的油酸含量在84%左右,如此之高的油酸含量,并非为添加所得,而是种子中天然含有。更重要的是,高油酸葵花籽油稳定性好,用它做菜几乎没有油烟。高油酸葵花籽油问世后,马上获得热销,尤其受到追求生活品质、注重厨房健康的中年人、青年人的喜爱。

对于“海狮”品牌,我是充满信任的。我知道,上海良友海狮油脂实业有限公司作为一家食用油国有企业,在2007年获得“上海市质量金奖企业”称号,“海狮”牌食用油连续多年被命名为“上海名牌产品”;“海狮”商标连续十多年蝉联“上海市著名商标”称号。上海良友海狮油脂实业有限公司视“质量”为立业根本,丝毫不敢懈怠。海狮公司建立了ISO9001质量管理体系和ISO22000食品安全管理体系,食品安全管理与质量管理覆盖从原料采购到产品售后服务的各个环节,对生产过程设立关键控制点,严格原料、中间品及成品的检验,生产食用油的每批原辅材料都要经过严格的检验并建立原料进货档案,加强生产时的监控力度,实行食品安全和产品质量的三级责任制管理,明确责任人,强化质量追溯,使每一批产品真正符合“安全、卫生、健康”的要求。同时海狮还聘任了百名社会质量监督员,进入海狮生产

良友集团 LIANGYOU GROUP

海狮 上海市著名商标

高油酸葵花籽油 HIGH OLEIC SUNFLOWER SEED OIL

油酸80%以上 太太的好帮手

压榨工艺 非转基因

中华老字号 China Time-honored Brand

上海良友海狮油脂实业有限公司

销售热线: 021-63320668 64968831

http://haishishipin.tmall.com

关爱健康 还是海狮

基地及社区服务中心,监控海狮油的生产制造,维护“海狮”品牌。

朋友走了之后,我立即赶到超市,买了一桶海狮牌高油酸葵花籽油。果然,用它炒菜、煎鱼几乎没有油烟,而且做出的菜肴色香味俱佳。我决定,以后我们家就用海狮牌高油酸葵花籽油了!

海狮油咨询电话:

021-63320668、64968831

海狮天猫旗舰店网址:

http://haishishipin.tmall.com

良友集团 LIANGYOU GROUP

