

肉丝炒咸菜

材料: 大头菜 300 克、猪五花肉 150 克、香菜、干红辣椒、花椒、红油豆瓣酱、生姜各适量

做法:

- 1、大头菜洗净切细条,用清水浸泡 20 分钟,中间换两次水,去掉盐分;
- 2、猪五花肉切细条,红辣椒切小段,姜切小段;
- 3、锅里倒入足量食用油,放入花椒、姜段炒香;
- 4、放入肉条煸炒至出油;
- 5、放入红辣椒段,翻炒;
- 6、倒入一汤匙红油豆瓣酱,也可以换做面酱;
- 7、倒入大头菜条,翻炒约 5 分钟至熟,撒入香菜段即可。

狼之舞

春笋咸菜

材料: 春笋 1 个(用毛笋或冬笋也可)、黄豆酱油 40 克、白糖 30 克、生姜 10 克、八角 1 个、草果 1 个、桂皮 2 克、香葱 15 克、花椒 1 茶匙、味精适量、盐 2 茶匙

做法:

- 1、剥去笋衣,并且用刀切掉老的根部,切成后端约为 3 毫米左右的片;
- 2、锅内加水,放入 1 茶匙盐,放入切好的笋片;
- 3、开火,水开后再煮 3~5 分钟;
- 4、捞出笋片,控水,用厨房纸巾吸去表面水分;

- 5、油锅烧至 5 成热,放入笋片炸;
- 6、炸到笋片微微打卷弯曲时捞出;
- 7、香葱打结,生姜切片,草果用刀拍裂;
- 8、将配料全部放入小锅中;
- 9、加入适量水,大火烧开后转小火煮 10 分钟;
- 10、把煮好的调味汁直接倒在炸好的笋片上,浸泡 3~5 天即可。

双拌萝卜丝

材料: 绿萝卜、胡萝卜、香菜、熟芝麻、盐、虾油、鲜鸡汁

做法:

- 1、绿萝卜、胡萝卜擦丝;
- 2、香菜切段放在盘中;
- 3、加入自制的虾油、盐、鲜鸡汁和熟白芝麻;
- 4、拌匀即可。

苹果

烧椒拌茄子

材料: 茄子 2 个、青尖椒 2 个、红尖椒 1 个、大蒜数瓣、盐 4 克、生抽 10 克、花椒油 5 克、芝麻油 10 克、糖 5 克

做法:

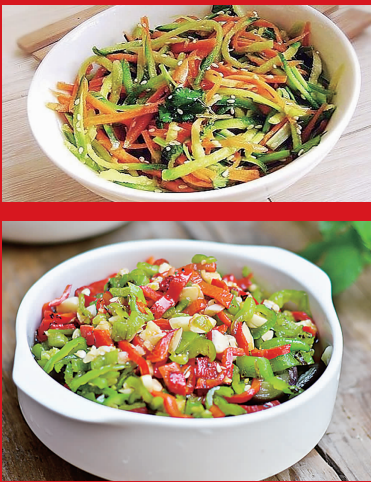
- 1、茄子洗净,整个放在笼格中,

上火蒸透;

- 2、辣椒用金属餐夹夹着放在灶上烧熟,边烧边翻面,辣椒表面出现糊点最好;
- 3、将烧好的辣椒放在水龙头下洗去糊点;
- 4、将辣椒去籽切碎,大蒜切碎,放在碗里,加盐、生抽、糖、花椒油、芝麻油拌匀;
- 5、蒸好的茄子,用叉子划成茄条,放在深盘中;
- 6、将拌好的辣椒倒在茄子上面,边吃边拌即可。

辽南蟹

冬日自制佐粥小菜



【私房菜谱】

党参黄芪炖鸡汤

材料: 母鸡 1 只、党参 50 克、黄芪 50 克、红枣 10 克、姜片、料酒、精盐、味精各适量

做法:

- 1、母鸡洗净,红枣去核洗净,再把党参、黄芪用清水洗净,切段;
- 2、将鸡放入炖盅内,加适量水,放入党参、黄芪、红枣、料酒、精盐、味精、姜片,放入笼内蒸至鸡肉熟烂入味,取出即可。

滋补老鸭汤

材料: 土鸭 1 只、冬瓜、萝卜、海带适量、枸杞、葱白、姜片、盐、胡椒粉、黄酒、味精

做法:

- 1、将老鸭洗净,切块,姜切片备用;
- 2、下猪油大火炒 5 分钟至鸭块金黄色,香气扑鼻时,加料酒;
- 3、将所有材料和清水放进砂煲,小火炖 3 小时,加味精即可。



健康粮油 源自良友

买乐惠大米,就是买放心

近日,接连被曝光的食品安全问题,再一次挑战舌尖上的食品安全。让消费者开始寻找真正的安全放心食品。大米是老百姓的主要食品,其供应事关千家万户,是民生工程、良心工程。

在此背景下,作为“上海老字号”、老品牌,上海乐惠米业有限公司自上个世纪 90 年初推出不淘洗米以来,一直以“为百姓打造粮油精品”为宗旨,把产品质量和食品安全视作企业的生命线,致力于建立从原粮种植、收储、加工到销售全流程、全方位的质量管理控制体系,打造大米产业链布局,先后通过 ISO9001 质量管理体系认证, ISO22000 食品安全管理体系认证。

在上海大米市场份额中,乐惠大米多年保持领先。这得益于稳定的粮源基地。在东北、苏北和上海本地,乐惠凭借良友集团整体优势,建立了六大粮源基地,以市场需求为导向,开展订单农业,采用当地农业主管部门审定与推广的水稻品种,杜绝转基因品种,提高乐惠大米的品质和口感。其中比较著名的是上海虎林粮源收储基地。

除了粮源基地保证,要实现品质的始终如一,也离不开乐惠米业的制度化、管理。乐惠建立了粮食追溯系统,做到大

米产品的零售商、生产商、供应商、原产地信息一一对应和可追溯。从总经理室到质监部再延伸到仓储和物流,每一道程序都有专人把关验收,严格按照国家各项标准监控。

此外,乐惠不断完善检测设备,紧跟产品检验技术的发展,及时充实检测设施,提升公司的检测能力和水平,扩建谷物综合实验室,引进了磨谷机、碾米机等全套试验用加工设备,同时还购置了食味计、颗粒测定仪等先进的检测设备,对大米的加工工艺和食味品质进行深入研究,用于提高产品质量、开发新产品。

难怪,面对超市里林林总总的大米,越来越多的消费者格外青睐“乐惠牌”大米,认为买“乐惠牌”大米,就是买放心。

