

香橙柠檬苦瓜汁

材料: 苦瓜1根、甜橙1个、柠檬1个、蜂蜜2茶勺

做法:

1. 苦瓜洗净沥干后对半切开, 把中间的瓤用勺子刮干净;
2. 切成均匀的小段, 入沸水中略焯后捞出备用;
3. 柠檬和橙子均削去外皮, 剥除白色的内皮, 将果肉切成小块;
4. 把所有切好的材料和约150毫升的凉开水一起放入果汁机, 搅打出汁;
5. 喝的时候放入蜂蜜调味即可。

允儿

柠檬排骨

材料: 排骨1斤、柠檬半个、生抽、老抽、桂皮、八角、香叶、葱、姜、冰糖、腐乳汁、料酒

做法:

1. 排骨焯水, 捞出备用;
2. 热锅凉油爆香桂皮、八角和香叶;
3. 倒入排骨翻炒;
4. 洒入料酒, 加适量生抽, 和老抽上色后加水烧开;
5. 加入葱姜和冰糖;
6. 加入半个柠檬;
7. 将排骨移入砂锅, 小火煲1小时以上;
8. 最后加盐和鸡精, 大火收汁即可。

柠檬蛋黄沙拉酱

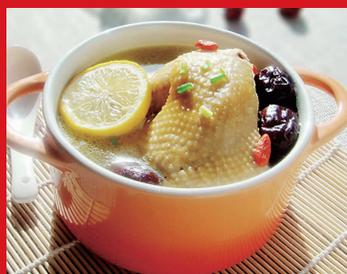
材料: 葡萄籽油或色拉油200克、蛋黄1个、糖粉30克、新鲜柠檬汁20克

做法:

1. 把蛋黄倒入大碗里, 加入糖粉, 用打蛋器搅拌均匀, 至体积蓬松, 颜色变浅;
2. 加入半汤勺色拉油, 继续用打蛋器搅打, 使油和蛋黄完全融合;
3. 再加入半汤勺油, 继续搅打, 每



柠檬是世界上最有药用价值的水果之一, 它富含多种维生素和微量元素, 对人体十分有益。柠檬有很多种用法, 既可以作为装饰也可以用来当食材。它可以代替盐, 可以防止水果和蔬菜变色, 还可以代替醋, 为肉类去腥调味。同时, 柠檬还可以干化或糖渍食用, 为酱类和甜点调味。下面就来看看美食达人们用柠檬做出的黄金美食吧!



让柠檬开启餐桌黄金时代

一次加的油搅打至和蛋黄完全融合以后, 就接着加;

4. 随着油慢慢增多, 沙拉酱会越来越浓稠, 直到不太好搅拌时, 加入1小勺柠檬汁, 继续搅打;
5. 加过柠檬汁以后, 沙拉酱就变稀很多, 再继续加色拉油, 等到沙拉酱又变得浓稠的时候就再加入一小勺柠檬汁, 如此反复搅打至油和柠檬汁都用完, 沙拉酱提起来会成较粗的直线往下落即可。

诗心

柠檬鸡汤

材料: 母鸡半只、柠檬2片、大枣6颗、枸杞15粒、料酒、胡椒粉、姜、

盐、鸡精、葱

做法:

1. 将清洗干净的母鸡下锅, 倒入适量料酒, 加两片姜片灼一下水;
2. 捞出母鸡洗净, 锅中水倒掉, 重新加入清水, 冷水将鸡下锅, 加入葱段和姜片, 大火烧开转小火炖一个半小时;
3. 捞出葱段和姜片, 放入大枣, 撒入适量胡椒粉炖20分钟;
4. 再放入柠檬片炖10分钟(不要过早加入柠檬, 以免鸡汤变酸);
5. 最后加入枸杞, 撒入少量盐炖10分钟, 出锅时撒入少量鸡精即可。

吃货

红酒柠檬基围虾

材料: 基围虾500克、柠檬2个、白糖30克、红酒30克、白醋30克、盐、味精、料酒、植物油、葱、姜

做法:

1. 用热水加热柠檬, 随后切块, 榨汁;
2. 将柠檬汁、红酒、白糖、白醋混合并加热至充分融合备用;
3. 基围虾去皮留尾, 加入盐、味精、葱、姜、料酒腌制30分钟;
4. 将腌制好的基围虾放入四成热的油锅炸至变色;
5. 捞出炸熟的基围虾, 浇上红酒柠檬酱汁即可。

绿茶

【为你支招】

节后降火 试试陈皮梨汤

春节期间的酒席几乎顿顿大鱼大肉, 零食不断, 易导致“食火”。春节过后上火吃点什么好呢? 不妨试试下面这道陈皮梨汤吧。

材料: 雪梨2个、陈皮20克、枸杞子20粒、冰糖适量、清水

做法:

1. 雪梨洗净, 削皮, 切块, 梨皮和梨核也切块;
2. 砂锅中烧水, 水开后, 下入陈皮和梨皮、梨核;
3. 大火烧开, 期间撇去浮沫;
4. 转小火慢煮约20分钟, 水量减少1/3到1/2, 捞出渣子不要;
5. 下入梨肉和冰糖, 大火煮开, 转小火慢煮5到10分钟, 至冰糖全部融化;
6. 关火后, 加入枸杞即可。

小贴士:

1. 梨和水的比例控制在1:2比较合适, 即1斤梨2斤水。
2. 最后煮梨肉, 煮到什么程度看自己的口味, 喜欢梨肉脆一些可以少煮一会儿, 喜欢软烂可以多煮一会儿。

芹意



【生活小窍门】

酸奶热饮有方法

喝冰箱中刚拿出来的酸奶, 肚子实在不舒服。如果加热喝, 又怕杀死了珍贵的乳酸菌。有没有两全其美的方法呢?

先取一杯普通牛奶(200克), 或者豆浆也可以, 倒进大碗中, 用微波炉加热到60℃~70℃(比较烫手但还能短时间接触), 或者用锅加热到相应温度(冒热气但还没沸腾的状态)。这样做是为了杀菌, 也是为了提高奶的温度。

把1小盒酸奶(100克)从冰箱里拿出来, 直接倒入热牛奶或热豆浆(或杏仁露、椰汁)当中, 快速搅匀。当热牛奶遇到冷酸奶, 温度就会降下来, 大约40℃。这正是其中乳酸菌发酵的合适温度, 菌不但不会大批死亡, 而且会很快活化增殖。这种温热的“乳酸菌奶”, 既有牛奶的营养, 又保留了酸奶的活菌。 美娟



【私房菜谱】



冰草沙拉

最近餐桌上流行吃一种蔬菜, 名叫冰草。冰草又名冰叶日中花, 是原产自非洲等地一种神奇植物。冰草的每片叶子上都凝结着很多透明的露珠, 这些露珠是冰草的一种分泌物, 状如水滴, 晶莹剔透。冰草叶面有盐囊, 入口有盐味, 富含氨基酸、胡萝卜素等物质, 叶鲜嫩多汁, 可生食。这道冰草沙拉仅用橄榄油和柠檬调味, 在保持冰

草原汁原味的的基础上增加了柠檬的味道, 口感上新鲜清爽, 嫩脆多汁。

材料: 冰草300克、西红柿半个、柠檬半个、蓝莓20粒、盐焗腰果12粒、橄榄油适量

做法:

1. 西红柿切块、柠檬切片备用;
2. 把冰草撕成小片, 加入切好的西红柿和柠檬;

3. 放入洗好的蓝莓;
4. 淋入适量橄榄油;
5. 加入盐焗腰果, 搅拌均匀即可。

小贴士:

1. 冰草是一种很奇特的蔬菜, 外形和穿心莲有点相似, 不同的是冰草表面有很多小露珠。冰草做法很多, 也可炒制或者煮汤, 不过生食最能保留冰草脆爽的口感。
2. 因为冰草本身富含天然植物盐, 入口时会有淡淡的咸味, 所以在凉拌过程中也就无需再额外添加食盐了。 金敏

【厨房秘技】

6招熬粥香喷喷

浸泡 煮粥前先将米用冷水浸泡半小时, 让米粒膨胀开。这样做的好处是:

1. 熬起粥来节省时间;
2. 搅动时会顺着一个方向转;
3. 熬出的粥酥、口感好。

开水下锅 开水下锅煮粥不会糊底, 而且比冷水熬粥还更省时间。

火候 先用大火煮开, 再转文火即小火熬煮约30分钟。

搅拌 为了出稠, 也就是让米粒颗粒饱满、粒粒酥稠, 需要的搅拌技巧是: 开水下锅时搅几下, 盖上锅盖用文火熬至20分钟时, 开始不停地搅动, 一直持

续约10分钟, 至粥呈酥稠状出锅为止。

点油 改文火后约10分钟时往粥里点入少许色拉油, 你会发现不仅成品粥色泽鲜亮, 而且入口特别鲜滑。

底料分煮 大多数人煮粥时习惯将所有的东西一股脑全倒进锅里, 百年老粥店可不这样做。粥底是粥底, 料是料, 分头煮的煮、焯的焯, 最后再搁一块熬煮片刻, 且绝不超过10分钟。这样熬出的粥品清爽可口, 每样东西的味道都熬出来了又不串味。特别是辅料为肉及海鲜时, 更应粥底和辅料分开。

【洗洗刷刷】

传统洗碗法更安全

废油肥皂 用回收的食用油加氢氧化钠(强碱)和水制成的肥皂, 洗碗、洗手、洗衣都适用, 便宜又好用。

苦茶粉 苦茶籽榨油后留下的渣滓, 在有机食品店有售, 可洗碗、洗澡、洗发。如果要洗的碗比较少, 可把苦茶粉倒一点在抹布上, 直接擦洗碗筷。如果碗筷多, 就把苦茶粉倒在盆里, 加水溶解后逐个洗。

无患子 因其厚肉质状的果皮

含有皂素, 只要用水搓揉便会产生泡沫, 可用于清洗。一般是用无患子的萃取液来洗衣、洗碗, 好用又环保。

柠檬加白醋 柠檬有很强的去污能力, 尤其是和白醋混在一起时, 可使玻璃器皿光亮。把柠檬打成渣, 加热水和几滴白醋, 不仅可用于洗碗, 还可用于擦拭瓷砖、玻璃等。

淘米水、煮面汤 淘米水和煮面汤是天然的洗碗精, 尤其是热热的面汤。另外, 淘米水还可浇花。