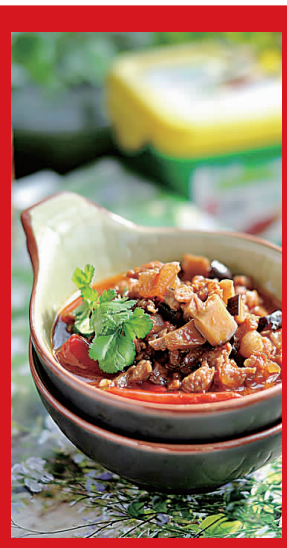
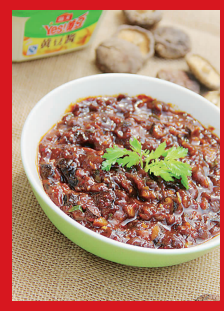
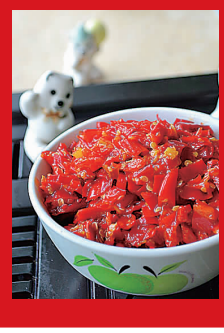
演绎健康好滋味 自制酱料：

柴米油盐酱醋茶，开门七件事中，酱料也占一席之地。一道美味佳肴，除了用料新鲜、烹调得法之外，佐以合适的酱料，是为锦上添花。食品安全越来越受到重视的今天，有没有试过在家自制酱料呢？下面就一起来看看美食达人们的尝试吧。







纯天然番茄酱

材料：新鲜番茄 3 个、冰糖 30 克、盐一小勺、柠檬小半个、水适量

做法：

1.番茄用流水冲洗干净，去蒂，在番茄底部用刀划一个十字；

2.将划好的番茄放入开水中浸泡一下，这样皮就很容易就可以剥掉了；

3.将番茄切块，放入料理机中，搅打成泥；

4.加入 20 毫升左右的水，一起打匀；

5.将打好的番茄泥倒入平底锅中，小火慢慢加热，将番茄泥煮开；

6.放入冰糖，中小火加热，不断搅拌；

7.待冰糖溶解，挤入少许柠檬汁，继续搅拌；

8.加入少许盐，调匀，将番茄泥煮至浓稠，关火，装罐即可。 **肥小菇**

牛肉酱

材料：牛腩 500 克、香菇、植物油、盐、火锅底料、面酱

做法：

1.牛腩肉洗净后切成小丁；

2.香菇泡发后切丁；

3.起油锅，放入姜片爆香；

4.放入两汤匙面酱，小火炒制；

5.放入约三汤匙火锅底料，继续小火炒制；

6.炒出红油，能闻到香浓的麻香味时，倒入香菇丁，翻炒；

7.倒入牛腩肉丁，小火炒散，注意不要炒干；

8.倒入足够的清水，以没过牛肉最好；

9.大火煮开后，小火炖制 30 分钟；

10.最后调入精盐，小火煮至汤浓即可。 **狼之舞**

香菇酱

材料：干香菇 300 克、黄豆酱 295 克、辣椒粉 4 克、糖 50 克、油适量、黑胡椒粉 3 克、小葱 2 棵、大蒜 4 瓣

做法：

1.干香菇提前泡发后，切成小颗粒状，葱、蒜切碎；

2.锅中加入油烧热后倒入蒜末，炒出蒜香味；

3.倒入切好的香菇翻炒至油与香菇充分拌匀；

4.加入辣椒粉充分拌匀；

5.倒入黄豆酱翻炒几下，再加入白糖继续翻炒；

6.炒至酱粘稠，在最后快要起锅前加入小葱翻炒均匀即可。 **幸福**

甜辣酱

材料：红辣椒 500 克、姜 50 克、糖三大勺、盐适量、白酒 100 克

做法：

1.辣椒切碎，姜切末；

2.锅中倒油，油量大一些；

3.放入辣椒和姜末炒匀；

4.加入白酒翻炒；

5.加入糖和盐，量自己掌握喜欢甜就多点糖但是盐要多这样好保存，小火一直煸炒到水分完全收干即可。 **帅帅小厨**

韭菜花酱

材料：韭菜花 1000 克、老姜 50 克、盐 100 克

做法：

1.韭菜花去老梗洗净，摊开置通风处晾干水分；

2.将韭菜花放入石臼中捣碎（没有石臼可以用食品料理机）；

3.加入姜块与韭菜花混合后继续舂捣至细碎；

4.加入盐拌匀；

5.装入玻璃瓶中密封，放置阴凉避光处一周后即可食用。

kiss 战女

【私房菜谱】

苹果玫瑰花

材料：苹果 1 只、面粉 3 汤匙、黄油 10 克、白糖 20 克、柠檬四分之一个、糖粉少许

做法：

1.苹果洗净切半，去蒂去籽切成薄片；

2.锅中加适量水，加入白糖，挤上柠檬汁，烧开后放入苹果片煮软；

3.面粉加入黄油拌匀；

4.加入清水适量揉成面团；

5.将面团擀薄后分成 6 份；

6.将小份面皮再擀薄，摆上 5 片苹果，然后从一边卷起；

7.卷成玫瑰花的样子；

8.烤盘铺上烘焙纸，摆上苹果玫瑰，入烤箱烤 20 分钟；

9.最后撒上糖粉即可。 **夕苗**

【厨房小常识】

怎样长时间保存西红柿？

一、成熟的西红柿在 2～4℃之间冷藏比较好，10 天之内可保持新鲜和营养。温度太低，西红柿会失去鲜味，并且很快因冻伤而腐烂。西红柿在冷藏时会散发出一种叫做“乙烯”的气体，催熟和它摆放在一起的蔬菜水果，缩短它们的保鲜期，故西红柿冷藏时最好单独摆放或用保鲜袋包装好。

二、速冻法，买回来后洗净，表面晾干，放到食品袋里，然后放置与冰箱冷冻室，三个小时后基本就能冻结。这样放在冰箱里，可以在冬季随时拿出来解冻就能做菜，味道和营养很不错。

三、制作西红柿浆法，买回来后洗净，表面晾干，选择大口瓶，将西红柿切块放入，把装瓶放到蒸锅隔水煮 20 分钟，把盖子乘热盖紧，取出晾凉后存放阴凉处，在缺少蔬菜时取出，炒菜、做汤都是很不错的选择，味道很美。

四、用烤箱做成西红柿干，吃的时候再泡发即可。

【教你一招】

南瓜如何快速去皮

扁圆南瓜去皮步骤：

1.将南瓜冲洗干净，用菜刀将其切成两半。

2.用勺子挖出里面的籽瓤。

3.再把南瓜切成 3 指宽的块。

4. 把每块放到菜板上按稳，用菜刀将皮削下即可。

长圆南瓜去皮步骤：

可以先切成一小段圆柱体形状，像超市中卖的厚厚的一片冬瓜一样，用勺子将其中的籽瓤挖掉，然后切成宽一掌的块，再把每块的皮削掉。

【美食真奇妙】

趣味水果摆盘：老鼠兄弟

无花果不仅好吃、营养丰富，而且它的模样用来做水果摆盘装饰特别好看，看，这幅图片，展现了老鼠多么呆萌的样子啊！妈妈们不要只顾自己做哦，记得和孩子一起动手一起分享创作的快乐。

做法：

1.将三个无花果对半切开，取其中 4 片用来做两个的身体和头部，放在盘子合适位置，进行造型拼接，注意头部用稍小一点的无花果；

2.用糕片剪不同大小的形状做眼睛和耳朵，用胡萝卜做鼻子，海苔剪成比眼睛更小的小圆圈做眼睛里的黑眼球。

3.用巧克力酱画出老鼠尾巴和爪子一对生动的老鼠兄弟就这么简单的做出来了。 **开心果子**

【烹饪窍门】

留住蔬菜营养的切菜刀法

你知道吗？如果切菜和烹饪等的方法有误区就会让蔬菜的营养流失哦。对此并不了解的朋友们，一起看看下面的介绍吧。

直切：各种瓜果和蔬菜。刀与食材呈直角，直上直下地切，适用于脆性食材。

推切与拉切：鲜肉等。可以统称为推拉切，两者的着力点不同。推切，刀由后向前切，着力点在刀的后端，不需要再拉回来。拉切，刀由前向后切，着力点在刀的前端，一切拉到底。这两种切法都适用于无骨且韧性较强的原料。

铡切：带脆骨的鸡肉和猪肉等。有两种方法，一种是右手提起刀柄，左手

握住刀背前端，使刀柄翘高，刀尖下垂，在原料所要切的部位上由前向后摆动刀身，使刀刃切入原料，将原料压断。另一种切法是将刀按在原料要切的部位上，右手握住刀柄，左手按住刀背前端，左右两手同时按切下去。铡切通常适用于切带壳的或带有软骨和细小硬骨的原料。

锯切：面包、火腿、熟肉等。刀与原料垂直，切时先将刀向前推，然后再拉回来，就像拉锯一样地切下去。适合切较厚、无骨、有韧性的原料或将质地松软的原料切成较薄的片形。

滚切：山药、土豆、芋头等。在用刀直切的同时，切一刀转一下原料，这种刀法能够切出菱角块等形状。

片切：白菜等。从食材表面沿着纹路切入，类似传统烤鸭切片的方法，这种切法适合于纹路较为明显的蔬菜。

日常烹饪的时候别忘了以上窍门哦。