

白灼芦笋

材料：芦笋 500 克、小米椒 1 个、蒸鱼豉油 2 大勺、盐适量、食用油 1 大勺、清水

- 做法：
1. 芦笋洗净去老根，切成两段或三段，接近根部的一段削去老皮；
 2. 小米椒倾斜切片备用；
 3. 锅中坐水，大火烧开，加入少许盐；
 4. 下入芦笋段，保持大火氽烫 20 到 30 秒钟；
 5. 捞出，立即放入冰水中过凉，捞出控干水分备用；
 6. 起炒锅，热锅入凉油，下入小米椒片，小火煸炒至小米椒片颜色鲜红；
 7. 加入蒸鱼豉油（或鲜味酱油），继续小火煮至冒泡；
 8. 将芦笋摆盘，趁热浇上烧好的豉油汁，即可。

芹意

醋溜土豆丝

材料：土豆 1 个、白醋、干红辣椒若干、青红椒各半个、盐、花椒 10 粒、葱蒜适量

- 做法：
1. 土豆洗净去皮，先切片，再切丝；
 2. 泡入清水中，清洗几遍，沥干水分；
 3. 葱切段，蒜切片；
 4. 青红椒切丝，花椒洗净控干水分；
 5. 坐锅入油，稍热，下花椒炸制，待花椒颜色变成棕色时捞出；
 6. 炀入红椒、葱、蒜，煸香；
 7. 倒入土豆丝；
 8. 放白醋，适量的水和盐，炒匀；
 9. 放青红椒，装盘即可。

英英

清炒牛蒡

材料：牛蒡 250 克、青椒 1 个、食用油、盐、生抽 2 汤匙、鸡精适量、葱花少许、白醋适量

- 做法：
1. 牛蒡用刮皮刀削掉外皮，斜着

素味小炒
无肉也欢



申城上周已经进入夏，随着气温逐渐升高，人的胃口却变得“无精打采”起来。如果看着大鱼大肉、浓油赤酱着实提不起兴趣，那就不妨试试那些素味小炒菜吧，让肠胃变得轻松起来。



木耳烧豆腐

材料：豆腐 1 块、木耳 30 克、青红椒 50 克、葱蒜 20 克、油适量、盐半茶匙、糖 2 茶匙、生抽 1 茶匙、蚝油 1 茶匙、豆瓣酱 1 汤匙

- 做法：
1. 木耳泡发撕成小片，豆腐切小块；
 2. 锅烧热，放油，下豆腐块煎至焦香；
 3. 青红椒，蒜葱粒入锅；
 4. 加入一汤匙豆瓣酱炒香后，放入适量开水，并调入盐，糖，生抽，蚝油；
 5. 最后放入木耳进行烧制；
 6. 当豆腐吸饱了汤汁时，用少许生粉水勾个芡，大火炒匀即可。

【小贴士】：煎豆腐时，锅一定要热，豆腐入锅后，不要急着翻面，也不要晃锅，中

火慢慢地煎，当一面已经有坚挺的感觉时，再翻，就不易碎。

2. 豆瓣酱已有咸味，再放盐就要注意用量，以免过咸。

素炒苦瓜

材料：苦瓜 1 根、红椒半个、食用油适量、盐适量、蒜 1 瓣、干辣椒 3 颗、鸡精适量

- 做法：
1. 苦瓜清洗干净，对半切开，去籽去瓤后切成薄片；
 2. 红椒去籽切成粗丝，蒜剁碎，辣椒切段备用；
 3. 炒锅上火，放入食用油烧热，放入辣椒蒜粒炒香；
 4. 放入苦瓜片和红椒翻炒；
 5. 调入适量盐和少许鸡精，翻炒均匀即可。

清欢

【教你一招】



给馒头迅速
解冻的小方法

有时家里馒头买多了吃不了，我们都会把它们放到冰箱冷冻室里冻起来，想吃的时候，再拿出来用蒸锅蒸一下。但不管是普通蒸锅，还是电蒸锅，都至少需要 5-10 分钟的时间，才能让冻得硬梆梆的馒头复原。如果你时间有限，或者饿得受不了，想尽快把馒头吃到嘴里，那教你一个小方法，2 分钟就能给馒头解冻。

准备一碗白开水，把冷冻的馒头在白开水里浸一下，然后放入微波炉，高火加热 2 分钟就行了，加热后的馒头就像刚买的时候一样松软。

【注意】：

馒头要全部浸入水中，但要迅速拿出，否则馒头吸入过多的水分，容易变烂。普通馒头、玉米面馒头、豆包儿、花卷儿，这些面粉比例高的都可以用这种方法，但窝头效果不理想。

【时令特饮】

眼下正是火龙果上市的季节，相比白心的火龙果，红心火龙果味道更甜，颜色也更鲜艳，适合拿来做各式甜品。这期要向大家介绍一款“高颜值”的甜品——火龙果酸奶冻。这款甜品层次分明，色彩艳丽，制作过程没有什么技术含量，只要有足够的耐心，新手也可以做得好。

材料：红心火龙果半个、甜味酸奶 200 克、吉利丁片 3 片、糖适量、纯净水适量

- 做法：
1. 将吉利丁片浸泡在凉水中软化；
 2. 将火龙果去皮，果肉切块，放入搅拌机打成果泥；
 3. 在火龙果泥中加入适量纯净水

烈焰冰雪 火龙果酸奶冻

和糖，共计 200 克（如果火龙果够甜可以不加糖）；

4. 将泡软的吉利丁片隔水融化，平均分成两份；
5. 把酸奶倒入一份吉利丁液中搅拌均匀；
6. 将火龙果汁倒入另一份吉利丁液中搅拌均匀；
7. 把酸奶液或火龙果液倒入瓶中约三分之一的高度，放入冰箱冷藏至凝结；
8. 取出布丁瓶，在瓶中倒入另一种颜色的液体至三分之二的高度，放入冰箱冷藏至凝结；
9. 在布丁瓶中倒入和第二层颜色

不同的液体，放入冰箱冷藏至凝结后即可。

桑尼



【今日靓汤】



竹荪炖玉竹乌鸡汤

竹荪有着“雪裙仙子”、“菌中皇后”之称，外观看起来非常漂亮。玉竹中所含的维生素 A，改善干裂、粗糙的皮肤状况，使之柔软润滑，可以起到美容护肤的作用。

材料：竹荪 10 根、乌鸡半只、玉竹

20 克、山药 1/3 根、枸杞 20-30 粒

- 做法：1. 乌鸡洗净后略微焯水，洗净；
2. 在汤锅中倒大约 2.4 升的水，放入乌鸡，开大火；
 3. 山药削皮切滚刀块，放入汤锅；
 4. 玉竹洗净放入汤锅；

【快乐厨房】

清洗烤箱
的小方法

在家用烤箱烘烤肉类时，烤箱的内壁、烤箱门儿和烤盘、烤架上经常会被溅的到处是油，每次做完东西，待稍微冷却后，用湿布擦拭的方法，最简单了。但如果不及时清理，时间长了，就会积累下厚厚的油污，很难洗掉。

为了这恼人的污渍，你是不是试过很多种方法，但都不大理想？或许并不是你用的工具不对，而是方法上稍微有那么点儿欠缺。

在家里没有专业清洁剂的情况下，你可以用手边现有的东西试试看。

所需工具：洗涤剂、装有少量清水的喷壶儿 1 个、热水 1 碗、干净抹布 1 块儿、厨房纸巾

方法：

1. 把洗涤剂倒入装有少量清水的喷壶儿里，浓度要高一点儿，洗涤灵和水的比例在 1:10 左右，这样去污能力会强一点儿。
2. 将兑兑好的洗涤灵溶液喷在烤箱内有油污的地方，油污重的位置多喷点儿。
3. 将厨房纸巾铺在烤箱四壁后，重新在纸巾上再喷一遍洗涤灵水。
4. 把准备好的一大碗开水放入烤箱，关上烤箱门儿，不通电，焖 10 分钟。

5. 10 分钟后取下纸巾，但先别急着扔掉，用蘸有洗涤灵水的纸巾轻轻一擦，油污就擦掉了。

6. 最后用干净的抹布将烤箱擦拭干净就行了。

当烤箱内壁贴了厨房纸巾以后，就很难再将烤盘、烤架放入，所以建议大家把烤盘、烤架单独清洗，清洗的方法和上面一样：

1. 在烤盘、烤架上喷洒浓度稍高的洗涤灵水后，铺上一层厨房纸巾。
2. 再将纸巾上重新喷洒一遍洗涤灵水。
3. 然后放一碗热水进烤箱，焖 10 分钟后，再擦拭干净。

【小贴士】：

烤架的正反两面都要裹上厨房纸巾，如果无法固定，可以找几个小夹子，把纸巾夹在烤架上。注意焖制时不要通电。之所以要放一碗热水焖 10 分钟，是让水蒸气把烤箱里的油污软化，这样擦起来更容易。如果油污很厚重，可以多焖一会儿。如果油污比较重，用纸巾擦不掉，可以借助百洁布的力量，但记得一定不能用钢丝球，烤箱内壁和烤盘都是带涂层的，用钢丝球儿一擦就全毁了。

5. 大火烧开后转小火慢炖；
6. 炖煮到最后的半小时把竹荪泡入水里；
7. 枸杞洗净备用；
8. 竹荪在浸泡过程中需要 5 分钟换一次水，泡好后轻轻用手压掉多余的水分然后放入汤锅里，枸杞也一起放入；
9. 继续小火炖煮 15 分钟后放入盐调味即可。

张澄