

肉松海苔锅巴

材料:剩饭、肉松、海苔、盐、孜然、黑胡椒

做法:

1. 剩饭放微波炉加热 1-2 分钟,加入肉松和海苔,根据个人口味加入盐、孜然、黑胡椒等调味料;
2. 带上一次性手套,用力按压揉紧;
3. 用保鲜膜包住,再用擀面杖将饭团擀薄,越薄越好;
4. 将擀薄后的米饭饼放进冰箱冷冻室半个小时;
5. 取出后切片;
6. 放进烤箱,调温至 220 度,烤 30 分钟即可。

米饭小麻球

材料:剩饭、白糖、白芝麻、油

做法:

1. 把剩米饭放进保鲜袋,按照个人口味加入白糖,密封好;
2. 在案板上像和面一样揉制,直到看不见米粒为止;
3. 在手上抹少许色拉油,或者戴上一次性手套,将揉好的米饭分别搓成一个个大小适中的饭团;
4. 将饭团在白芝麻里滚一下;
5. 起油锅,中火,下入麻球炸至金黄即可。

米香鳕鱼饼

材料:鳕鱼 1 块、剩米饭 1 碗、鸡蛋 3 个、面粉 60 克、蒜瓣 2 个、小香葱适量、盐 2 茶匙、白胡椒 1 茶匙、鸡精半茶匙、香油半茶匙

做法:

1. 鳕鱼切块,鸡蛋打散,小香葱,蒜切碎;
2. 鳕鱼撒上盐、料酒,腌一下;
3. 将鳕鱼放入锅中,捣成鱼泥;
4. 在盆里倒入剩米饭、面粉、鸡蛋、小香葱、蒜末,加入盐、白胡椒、鸡

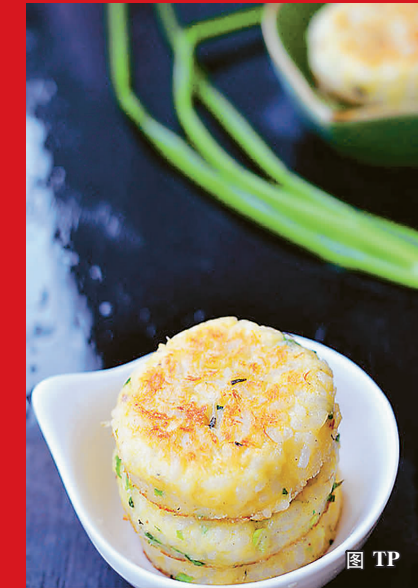


图 TP

日常生活中,家中有剩米饭是很平常的事,剩饭该怎么处理是大家都烦恼的。那么除了拿来烧泡饭、炒蛋炒饭之外,剩饭还有哪些变废为宝的做法呢?



图 TP



图 TP



图 TP

这样做剩米饭也可以高大上



图 TP

精搅拌均匀;

5. 加入鳕鱼泥、香油,往一个方向搅拌上劲;
6. 用手拍成一个圆饼,放入锅中煎制,到两面呈金黄色即可。

米饭披萨

材料:米饭 1 小碗、香肠 4 根、蟹味菇 50 克、苦菊 50 克、食盐、番茄酱、奶酪、黄油、黑胡椒

- 做法:1. 苦菊反复清洗干净,将根部切末,绿叶部分留出备用;
2. 蟹味菇、火腿肠切小丁备用;

3. 在 8 寸披萨盘底抹上一层黄油(色拉油也可以),将米饭倒入盘中,按平整(没有披萨盘也可以根据大小自行控制)
4. 撒上适量细盐和黑胡椒碎,刷上一层番茄酱;
5. 撒上蟹味菇丁、火腿肠丁和苦菊碎,再撒上马苏里拉奶酪碎;
6. 烤箱预热 180 度,将披萨盘放入,放中层,烤 10 分钟左右;
7. 看到芝士完全融化,表面略黄,取出烤盘,撒上适量黑胡椒碎和剩下的苦菊绿叶部分,即可。

鸡蛋煎米条

材料:鸡蛋 50 克、米饭 100 克、油、盐、葱、生抽、咖喱粉

做法:

1. 鸡蛋打入碗中搅成蛋液;
2. 将米饭、葱末、咖喱粉、生抽倒入蛋液里搅匀;
3. 起油锅,将拌好的米饭糊放进锅里;
4. 小火慢慢煎,直到米饭糊两面金黄熟透;
5. 取出切块装盘即可。

【小窍门】

手撕平菇更入味

平菇含有抗肿瘤细胞的多糖体,能提高机体免疫力,其中的牛磺酸是胆汁酸的成分,能溶解胆固醇,消化、吸收脂类物质。此外,平菇还能治疗植物神经紊乱,对妇女更年期综合征有辅助治疗效果。

挑选平菇要注意菌盖形态,新鲜平菇的菌盖边缘向内包裹,边缘齐整,没有开裂。此外,挑选时还要注意菌盖的大小,菌盖太大并不好,小一点的更鲜嫩好吃,直径以 5 厘米左右为最佳。

平菇可以和蔬菜、肉类甚至鸡蛋一起烹炒,还可用来做汤。平菇不宜用刀切,而是最好用手撕成合适大小,这样口感好且更有利于蘑菇鲜味的释放。



图 TP

【新手学堂】

- 1.99%的菜都在临近出锅前才可以加盐、醋这两种调味品,过早加入不仅影响口感,还会使菜变得难看。
2. 灵活的运用酱油,分清酱油的种类、作用,最简单的是生抽调味,老抽上色。
3. 永远不要忘记葱姜蒜,它们很重要。
4. 很多菜吃起来并没有酸味,可是却有一丝说不清的醋香,其实那是在出锅前加了一瓶盖起锅醋,起锅醋适用于绝大多数肉类炒菜。
5. 可以去腥的配料有很多,味精、鸡

各种调味料的添加技巧



图 TP

精、白糖、料酒、柠檬皮都可以用来去腥。

6. 辣味不只有辣椒,还有黑白胡椒、姜、蒜;甜味不只有糖,还有蜂蜜、果糖、各种饮料等;酸味不是只有醋,还有柠檬、山楂等。

7. 不论做什么糖醋菜肴,只要按 2 份糖、1 份醋的比例调配,便可收到甜酸适度的效果。
8. 味精和鸡精都是提鲜的,一般都是在快要出锅时适量增加。鸡精本身含有约百分之十几的盐分,所以炒菜和做汤时如果加了鸡精,盐就要少加。
9. 做各种凉拌菜时,加适量啤酒

调拌,可提味增香。

10. 清洗青菜时,在清水里撒一些盐,可把青菜里的虫子清洗出来。
11. 炒菜花时,加 1 匙牛奶,会使菜花更加白嫩可口。
12. 茄子下油锅炸之前先蘸一层湿淀粉,就不会吃很多油了。
13. XO 酱主要是由诸多海鲜精华浓缩而成,适用于各项海鲜料理。
14. 生粉溶于水作勾芡,可使汤汁浓稠;适量小苏打粉腌浸肉类,可使肉质滑嫩。

【厨房百科】

牛奶有着很高的营养价值,是每个家庭都会选择的一种营养品。而有的家庭喜欢将牛奶煮一遍再喝,但是你知道煮牛奶的正确方法吗?煮牛奶虽然听上去是一件很简单的事情,但其实它有着很多的小诀窍,例如温度要多高,用什么锅等等,这些都会影响牛奶的口感。下面我们就来看看煮牛奶需要注意什么吧。

如今市场上的牛奶都是经过杀菌

教你怎样正确煮牛奶

可以直接饮用的,但是有的时候也是需要加热才能喝的。例如一是当肠胃、牙齿不能承受冷的时候;二是牛奶开封后存放了一段时间,可能发生细菌污染时;三是老人小孩等肠胃较虚弱的人喝,都应该加热后再饮用。

牛奶消毒的温度要求并不高,70℃时用 3 分钟,60℃时用 6 分钟即

可。如果煮沸,温度达到 100℃,牛奶中的乳糖焦化,而焦糖可诱发癌症。煮沸后牛奶中的钙会出现磷酸沉淀现象,从而降低牛奶的营养价值。

很多人热牛奶时,总是不小心就沸腾扑锅,或者在锅底和锅壁上糊了一层,造成脂肪、蛋白质、矿物质和维生素 D、维生素 C、泛酸等营养物质的损失。这里

教大家一个方法:“煮一开”。所谓“煮一开”,就是边煮边注意观察牛奶变化,待牛奶出现第一个“气泡”的时候,立即关火。煮的过程中要不停搅拌,动作要温和,不要搅起泡沫。火候不要太大,中火即可。这种方法,不仅能杀死细菌,也最大程度保留了牛奶中的各种营养成分。

加热袋装牛奶需要先将一锅水烧开,水开了以后把火关掉,然后再将袋装牛奶放入锅中。10 分钟后将牛奶取出即可。

最适合搭配面条的四种蔬菜