

无油鸡蛋卷

材料:鸡蛋4个、榨菜、葱花、盐、料酒

做法:

1. 榨菜和葱切细末;
2. 鸡蛋打散,加适量盐和料酒;
3. 加入榨菜、葱花末,搅匀;
4. 平底锅用中小火烧热,倒入1/4鸡蛋液;
5. 摊到表面凝固,迅速把蛋皮从左向右卷起来;
6. 再倒入1/4蛋液,同样手法,从右向左卷起;
7. 依次做完剩下的蛋液,最后改到切成数份即可。

小窍门:

1. 鸡蛋摊得再嫩一点卷起来,就是日式的厚烧蛋的做法了。
2. 葱花和榨菜要切得越细越好,当然也可以加入其它的配菜。

无油版红烧肉

材料:五花肉500克、豆腐泡适量、生姜适量、香葱2颗、蒜瓣5个、八角3朵、桂皮1小节、香叶4片、丁香2个、花椒十来颗

做法:

1. 锅中加入适量水,放入几片拍碎的生姜片和一个葱结;
2. 水烧开后放入五花肉,焯去血水,捞出洗净;
3. 将肉切成1厘米左右见方的小块,放入较大的碗中,加入2汤勺料酒抓匀;
4. 加入拍碎的生姜、葱结、八角、桂皮、香叶、丁香、花椒;
5. 调入4汤勺生抽、3汤勺酱油、1/2汤勺蚝油,抓匀;
6. 盖上保鲜膜腌制半小时左右,其中最好搅拌两三次以确保能够均匀入味;
7. 将腌制好的五花肉连同汤汁一起倒入电压力煲中,加入豆腐泡、蒜瓣和冰糖,调入一小碗清水拌匀;
8. 合好上盖,选择营养炖里的“鸡鸭肉”档;
9. 出锅前撒上少许葱段增香



无油家常菜 好吃不长胖

营养丰富的食材,做法当然要既保证口感又讲求健康。俗话说“油多不坏菜”,然而,健康的菜肴却大多讲究少油、甚至无油。一起来尝试不用油也能做出美味佳肴的方法吧,让你放心大胆地吃,不用担心又多了几两赘肉。

即可。

粉蒸萝卜丝

材料:白萝卜、米粉、虾皮、芝麻油、生抽、盐、胡椒粉

做法:

1. 萝卜去皮,刨成丝;
2. 将所有调味料加入萝卜丝,稍腌一下;
3. 加入米粉,萝卜丝这个时候已经出水,米粉加进去后正好吸住萝卜汁,不需要再另外加水;
4. 蒸锅内加水,大火烧开后,上锅蒸30分钟左右即可。

水煮蝴蝶虾

材料:鲜虾500克、花椒1小把、红尖椒8个、细青辣椒1个、姜1小

块、料酒适量、盐适量

做法:

1. 将青、红椒洗净切圈,姜切丝;
2. 鲜虾洗净,去头、壳,留尾,用剪刀剪开虾背挑去泥肠;
3. 加盐和料酒腌制15分钟;
4. 锅中水烧开,下姜丝、花椒、盐、尖椒、料酒、大虾;
5. 煮6分钟左右至虾变红,卷起呈蝴蝶状即可。

空气炸锅烤蜜汁肋排

材料:猪肋排570克、酱油30克、生抽10克、蚝油30克、叉烧汁20克、盐2克、糖5克、黑胡椒粉2克、蜂蜜适量

做法:

1. 新鲜猪肋排清洗干净,切

成条;

2. 将肋排条放入盆中,把除蜂蜜外的所有调料,全部倒入盆中;
3. 混合均匀,并适当按摩入味,放入冰箱冷藏室过夜,如果着急吃,最好也要腌4个小时左右;
4. 取一大块锡纸,雾面朝上,将肋排码放在锡纸上,并将剩余的汤汁也倒在上面;
5. 将猪肋排包好,中间留一小口通气用;
6. 将空气炸锅预热5分钟,200度,将包好的肋排放入炸篮中,200度20分钟;
7. 打开锡纸,在肋排表面刷一层蜂蜜,重新放入炸锅中;
8. 再用190度炸8分钟即可出锅装盘。



【厨房美学】

厨房是一个装满杂物的烹饪空间,不论是调理用具、食品还是作料、餐具等收纳时都应该考虑到实用性及安全性。每个家庭厨房的大小和格局都不一样,但是大家希望的不外乎是收纳整齐、空间利用、使用方便、干净卫生。厨房收纳应当注意以下几点:

1. 规划收纳空间时,考虑物品的使用频率,将较常使用的物品放在显眼顺手的地方。
2. 为照顾到收藏方便,尽量使用重叠、竖起、吊起或抽屉等分置方式。
3. 抹布等潮湿的东西拧干再收好,潮湿物品应立刻烘干,否则容易使器具发霉。
4. 罐头或密封食物,最好放在柜子里,调味品应放在明显的地方。
5. 常用的炊具挂在柜架的挂钩或放在抽屉里,较重的锅子放在腰部以下高度的柜架里。
6. 餐具放置应靠近进餐区,离水槽不要太远。
7. 玻璃器皿基于安全和方便的考虑,须收纳在透明的柜架上。盘子最好直立地放在搁架上,再依大小安放妥当。
8. 垃圾袋和包装袋放在食物准备区和收纳区附近。

实用美观的厨房收纳术

【创意美食】

水果是我们平时生活中常吃的食物,但是作为菜品却不是家常烹饪食材。实际上,用水果来做菜不仅不奇葩,而且对身体非常有好处的。下面就为大家推荐几道好吃易学的水果菜。

桂花雪梨明虾球

清淡的雪梨用香料和红酒稍微浸泡,让其偏清淡的甜香变得更加的雍容华贵,经过油炸而味道趋于浓郁的明虾——两者都是本质清淡再以重手



法烹制,让本身味道披上一丝艳丽的外衣,在嘴里细嚼又会逐渐体验其悠长的回味,搭配同样有着丰富梨香的红酒自然是“同声同气”,加上平衡的酸度会解除炸虾多余的油腻,同时更会让虾肉的鲜味无限地放大。

凤梨珊瑚鱼

用刀切花的桂鱼,再用菠萝汁腌制,因为切成条网状的桂鱼能最大程度地将味道吸收,所以用油炸透的桂鱼肉里充满着浓郁的菠萝香气,而菠萝天然

的酵素会让鱼肉出乎意料地柔软外,更将鱼肉的肉汁完全保存在其中。

火龙果彩虹带子

火龙果与带子在热锅上快速爆炒,不需要太过复杂的调味。有趣的是尽管热气腾腾,但在口中仿佛从来没有经过烹调,因为火龙果还是那么爽脆,带子的鲜甜更是无法以笔墨形容。

草莓猪棒骨

猪棒骨卤过后晾干,再用油炸香,

最后以新鲜草莓调成的汁慢慢熬煮入味,整个过程除了繁复无比外,其中所花的心思更是一丝不苟,吃起来的味道自然是超过了所谓外酥里嫩,因为在脆脆的口感后就是酥化的肉质,加上浓烈的草莓果香做整体的背景,你会不由自主地对完成这道菜产生自豪感。

香芒雪花牛柳

普通的牛柳猛火快炒后再拌入新鲜的芒果丁就变得完全不平凡了,由于芒果事先没有参与烹调过程,芒果的香味在牛柳的余温下慢慢渗透到肉质里面,让牛柳多了一阵丰满绚丽的浓香。

