

# 专治夏天没胃口 这些红油小菜

口干舌燥的夏天,吃什么都不吃不香?试试这些红油小菜,专治夏天欲振乏力的胃口。

## 红油菠菜粉皮

原料:粉皮 100 克、菠菜 400 克、蟹味菇 200 克、盐、生抽、香醋、蚝油、香油、辣椒油

做法:

- 1.将嫩菠菜择洗干净,切成3厘米长段;蟹味菇去根,洗净;将粉皮放入水中泡软,下开水锅焯透捞出,放凉开水中投凉。
- 2.蟹味菇放沸水锅内,焯透捞出;菠菜放入锅中,焯透捞出。
- 3.盐、生抽、香醋、蚝油、香油调成料汁。
- 4.将菠菜、粉皮、蟹味菇放入大碗中,倒入调好的汁,调入红油,拌匀即可。

## 红油三丝

原料:鲜海带 400 克、白菜丝 100 克、红椒丝 50 克、醋、生抽、盐、味精、辣椒油、香油

做法:

- 1.海带洗净切成细丝,入沸水锅中烫过,烫时可以加1勺醋。
- 2.白菜丝、红椒丝放入凉水中浸泡10分钟。
- 3.将醋、生抽、盐、味精、辣椒油、香油依据自己的口味调匀。
- 4.海带丝、白菜丝、红椒丝沥干水分,装入盘中加调料拌匀即可。

## 红油孜然拌茄柳

原料:长茄子 2 根、尖椒 1 个、胡萝卜 15 克、洋葱 15 克、大蒜 4 瓣、香菜 2 棵、辣椒油 2 勺、盐 3 克、糖 4 克、鸡粉 2 克、香油、孜然 2 克

做法:

- 1.茄子洗净去蒂,切小条,在茄条上均匀地拌上一层淀粉。
- 2.把裹好淀粉的茄条放入锅中炸

至金黄。

3.胡萝卜切丝、洋葱切丝、尖椒切丝、蒜切蒜蓉、香菜切大段,和茄柳放到一起,加入2大勺辣椒油、白糖、盐、鸡粉、香油、孜然,拌匀即可。

## 红油豆腐

原料:内酯豆腐、榨菜、红油、豆瓣酱、油

做法:

- 1.把内酯豆腐上笼屉蒸,等有蒸汽产生时关火。
- 2.在豆腐盒的底部四角各划一小口可方便内酯豆腐的倒出。

3.把内酯豆腐倒入准备好的容器里。

4.锅里加少许油,放入1汤匙红油豆瓣酱炒出红油,放入切好的榨菜粒,再倒入1匙红油搅匀后倒在内酯豆腐上即可。

## 红油肚丝

原料:猪肚半只、金针菇 30 克、大葱半根、姜 5 片、黄酒 2 大匙、盐 4 大匙、鸡精 1 小匙、辣椒面 20 克、油

做法:

- 1.猪肚剪开,用面粉反复揉搓表面和内部,剪去白油,用清水将猪肚洗



## 【厨房百科】

# 除了做面食 面粉还有这么多用处

大家都知道面粉能做好吃的,但你知道面粉还有很多别的用处吗?

**清洗羊肉:**在清洗羊肉时,羊肉上如沾有绒毛,很不容易洗掉。只要用一小块面团,在不洁的羊肉上滚来滚去,绒毛即可被粘掉。

**煎鱼:**煎鱼前,将少许白面粉撒在鱼身上,鱼下锅时,油不会外溅,且鱼皮能保持不破,鱼肉酥烂。

**煎蛋:**煎蛋时,先在热油中撒一些面粉,煎出的蛋黄亮美观,油也不易爆溅锅外。

**炒洋葱:**炒洋葱时,在切好的洋葱上撒点干面粉,洋葱炒熟后色泽金黄,质地脆嫩,味美可口。

**咸味变淡:**做的汤过咸,可以在干净的布袋中放些面粉,将面粉袋放在汤中煮一会儿,汤就自然变淡了。

**除异味:**将猪肝、猪心揉满面粉,放置1小时左右,再用清水洗净,可去除异味。

**毛裘皮衣:**翻毛裘皮衣服上若沾上油渍,可在油渍处撒些生面粉,再用棕刷顺着毛擦刷,直至油渍去掉,然后用藤条拍打毛面,去掉余粉,油渍就被去除了。

**滑雪衫:**滑雪衫上若沾了油渍,可用冷水把少许面粉冲调成浆糊状,涂于油渍处,几小时后,用刷子蘸水刷去粉末,油渍就会消失。

**翻毛皮鞋:**翻毛皮鞋脏了以后,可以用酒精和糯米面调成糊,涂在鞋面上,待晾干后再用硬刷子把糯米面刷掉,这样,鞋面上的脏东西也就随之被除掉了。

**洗手:**做饭时手上沾了油污,可抓些面粉,双手捏住放入水中搓洗,可洗得很干净,且可去腥味。

**洗餐具:**洗刷油腻的锅、盆等厨具餐具,若在水中放少量面粉,就比较容易洗干净。

**洗纱窗:**厨房的纱窗,因炒菜做饭沾上的油腻很多,刷洗起来很费力气。可用1个铝盆,装入100克面粉,加水打成稀面糊,趁热刷在纱窗的两面,过10分钟后,用刷子反复刷几遍,再用水冲洗,纱窗上的油腻就刷洗干净了。



## 【烹饪学堂】

# 怎么给鱼汤提鲜去腥

- 1.如果是整条鱼炖汤,可以先将鱼两面稍稍用油煎一下,鱼煎好后放生姜、料酒爆香。加冷水大火烧开,水烧开后千万别翻动鱼身。小火慢煮至汤白时加一点醋,起锅前再加盐和鸡精,撒上葱花即可。
- 2.如果是用鱼片做鱼汤,可先用油爆香生姜片,加料酒,放冷水,必须等水开才再放鱼下锅。
- 3.如果家中没有生姜,可以用香菜代替。方法是将鱼两面用油煎微黄,放冷水煮开后,放几根香菜进去,煮完后,将香菜捞出。
- 4.加辅料。比如说杏鲍菇,菌菇类都有增香提鲜的作用,杏鲍菇肉质肥厚,质地脆嫩,具有淡淡的杏仁香味。
- 5.鱼头和鱼尾先用油煎制金黄,取出鱼头用刀从中间劈开,真正的饕客都知道,鱼的精华在鱼脑部分,先整炸鱼头,为的是煎制时不使鱼脑液流失,再将劈好的鱼头下入锅中,用大火将鱼脑“顶”出,可使汤鲜味醇且营养丰富。
- 6.用八角炆油锅,不仅可给鱼去腥,还可增香。
- 7.用高汤代替水熬鱼汤,这也是使鱼汤汤色浓白,口味鲜醇的技巧之一。



## “爱满申城,向贫困宣战”云南特色食材品鉴会举办

# 中外火腿现场对决 云南美食原生态呈现

云南,在历史上就是东西方经济文化的交汇点,中原与异域边陲文化的融合处。文化的交融,使得云南的餐饮文化也具有了多元化、特色浓郁的特点。品种丰富、独具特色的云南美食向来受到都市人的喜爱。但是云南当地的许多特色美食都深藏于大山之中,碍于以往交通物流渠道的局限,上海市民无法随时品尝到这些美味佳肴。为了丰富申城市民的餐桌,让更多人体验到云南的山水与人文之味,帮助这些食材原产地发展,使当地百姓告别贫困生活,6月30日晚,“爱满申城,向贫困宣战”云南特色食材品鉴会于上海环球港四楼演艺空间隆重举办。此次品鉴会由上海市对口支援与合作交流工作领导小组办公室、云南省沪滇对口帮扶合作领导小组办公室、云南省人民政府驻上海办事处主办,大理白族自治州人民政府扶贫开发办公室协办,光明食品集团上海都市菜园云品中心承办。

活动当晚所用优质新鲜食



材皆由云南各县精选——永平腊鹅、弥渡卷蹄、诺邓火腿、香格里拉牦牛肉与藏香猪;另有十九峰土鸡蛋、云凤山鸡、无量山乌骨鸡、牛肝菌、松茸等优秀食材经专业厨师结合上海人口味精心烹调后陆续登场亮相,供现场来宾品鉴。

本次活动的一大亮点是中外火腿对决环节。由两位开腿师现场将云南诺邓火腿与西班牙火腿开腿,分别装盘请现场嘉宾盲品,然后由各位举牌投票,由总数决

出哪个品种更受在座青睐。

西班牙火腿目前市价是诺邓火腿的十倍。但诺邓火腿入口即化的油脂携带香味充满口腔的绝妙感受,恐怕令很多人觉得难分伯仲、无法取舍。最终,现场投票以诺邓火腿的微弱优势胜出。

活动承办方上海都市菜园云品中心希望通过商业模式的创新,解决贫困地区优质产品的生产、包装、渠道、推广等问题。以深度体验的形式,展示当地人文风情及优秀产品。 记者 颜静燕