

凯撒沙拉

食材:生菜 1 颗、面包丁 适量、培根丁 适量、凯撒酱 2

做法:

- 1.将面包丁、培根丁放置烤箱以 180℃烤 5 分钟,留作备用;
- 2.将生菜撕成合适大小,泡冰水 2 分钟后,沥干盛盘;
- 3.将所有食材装盘,淋上凯撒酱即可。

凯撒酱制作方法:

鳀鱼 20 克、黄芥末酱半匙、芥末籽半匙、美奶滋 200 克、蒜末 1 匙、起司粉 1 匙、酸豆末 1/4 匙。

卡普列兹沙拉

食材:西红柿片 80 克、芝士片 80 克、九层塔叶 适量、橄榄油 20 克、黑胡椒 适量

做法:

- 1.将西红柿片与芝士片交错叠放整齐,撒上黑胡椒、盐;
- 2.九层塔叶切碎,洒在食材上,最后淋上橄榄油即可。

马铃薯蛋沙拉

食材:马铃薯 300 克、小黄瓜 1 根、胡萝卜 30 克、水煮蛋 1 颗、玉米粒 30 克、美乃滋 适量、盐 适量、黑胡椒 适量

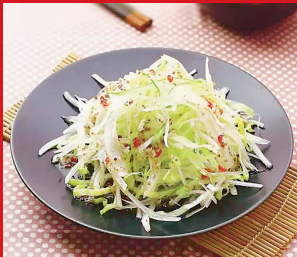
做法:

- 1.马铃薯去皮,切成细条状,泡水去除淀粉质。沥干后上锅蒸熟,捣烂备用;
- 2.小黄瓜搓洗干净,胡萝卜去皮,入水焯至稍软,玉米丁洗净沥干;
- 3.水煮蛋取蛋黄捣碎,蛋白切成小丁;
- 4.将所有食材倒入容器,拌匀即可。

鸡肉沙拉

食材:鸡胸肉 150 克、生菜叶 2

台风尼伯特虽然没有和上海正面遭遇,但也给我们带来了好几天的连续阴雨。闷热潮湿的天气,不仅让人汗流浹背,就连对美食的欲望都降低了。想要找到一份合心意的健康食物还真困难,挑三拣四最后只剩下那几道菜可以吃。这么苦的夏天怎么能算夏天!而美味的轻食沙拉绝对是打破夏季没胃口的重要武器!新鲜的时蔬加上诱人的色泽,一点点橄榄油就能让你口水直流!它们不仅颜值高,最重要的是还能让你越吃越瘦!



高颜值轻食菜单帮你抵挡闷热天

片、紫罗蔓菜 2 片、小番茄 4 颗、豌豆芽 适量、美乃滋 3 勺、芥末籽酱 1 勺、盐 适量、黑胡椒 适量

做法:

- 1.鸡胸肉撒上盐、黑胡椒后腌渍,用小火煎至两面金黄,晾凉备用;
- 2.将所有蔬菜放入盘,鸡胸肉按规则摆好;
- 3.将芥末籽酱与美乃滋混合,均匀浇在鸡胸肉上即可。

鱼露洋葱沙拉

食材:大洋葱半颗、生菜叶 2 片、

小黄瓜 1 根、鱼露 10 毫升、柠檬汁 10 毫升、砂糖 20 克、蒜末、红辣椒末、盐、黑胡椒

做法:

- 1.将洋葱去皮切丝,浸入冷水中 5-10 分钟,去除辛辣味;
- 2.将鱼露、柠檬汁、砂糖、适量蒜末与红辣椒末,加盐与黑胡椒拌匀备用;
- 3.生菜叶洗净切丝,小黄瓜洗净去籽,切丝备用;
- 4.将蔬菜丝与洋葱丝搅拌均匀,淋上调配好的酱汁即可。

番茄热沙拉

食材:茄子 300 克、荷兰芹 1 勺、柠檬汁 5 毫升、辣椒粉 5 克、盐、胡椒粉

做法:

- 1.将茄子洗净,切成 0.5 公分的厚圆片,荷兰芹切碎,备用;
- 2.将柠檬汁、盐、辣椒粉、黑胡椒混合均匀调成酱汁备用;
- 3.加热平底锅,加入适量的食用油,将切好的茄子煎至两面金黄,取出沥油;
- 4.将茄片摆盘,淋上做好的酱汁,撒上荷兰芹,即可食用。

【烹饪绝招】

做茄子有绝招不吸油不发黑

今天给大家带来一个做茄子的窍门,有了它,以后做茄子都不再耗油了。

首先要选择嫩茄子,颜色发乌,重量较轻,花萼下部(屁股处)有一片绿白色的皮,较老的茄子颜色光亮,皮厚而紧,重量大;另外,长条茄子,细一点的,也比太粗的好吃。

茄子是较吃油的菜,茄子用油煎过之后,做出来的口感会较好吃。假如觉得费事,想简单一些,这两种办法可以供大家选择:

- 1.将茄子切块,放在案板上,放在有阳光的地方晾晒 3 小时左右,待茄子中的水分蒸发一局部,再用来做菜,吃油会较少。
- 2.茄子切块放入碗中,撒一些盐,将茄子中的水分逼出来。做菜前,用手将茄子的水分挤掉。这样在炒制过程中,也能够吃油少些。



【美食秘技】

制作水果沙拉的小窍门



夏天到了,除了冰激凌以外,水果沙拉也是一个吃货必选食物,即使你不会厨艺,你也可以做一道水果沙拉显一下身手。那么怎样才能把水果沙拉做的漂亮又美味呢?

买当季的水果

你有买过过季的蓝莓和苹果吗?味道不好,这是常有的,所以最好不要买过季的水果,即使是空运过来的。那么最好是买当季当地的水果。

买成熟度一样的水果

如果你吃到的水果沙拉,一口松软,一口又坚硬,那肯定不会好吃。为了避免这种情况,就买成熟度一样的水果。一盘水果沙拉如果吃起来口感一样,很酥软,吃起来还有嚼劲,基本上就会没有问题。熟过了的水果搅拌一下就会分解变成糊状。

用不同口感和颜色的水果

比如说绿色,橙色,红色和紫色,这样来区分。除了颜色,还可以考虑不同口感的水果原材。有多籽水果,也有口感酥脆的水果,还有一些水分很足,一些纤维饱

满,所以选择你喜欢的吧!

去皮 去核 去茎

如果你要添加的水果里面含有樱桃,草莓之类的,最好把皮,核,茎都去掉,这样吃起来就会觉得更干净。如果你去不掉这些东西,那么客人吃之前,提醒一下。要不然客人吃了葡萄,还不知道里面有籽。

切成统一大小的块或者条

在烹饪学校学的第一条技巧就是切成统一大小。这样不仅仅会更好看,而且吃起来更方便。不管是块还是条,选择统一大小去准备。

用柑橘调味

如果想要增加味觉上的丰富,可以在沙拉上加一些新鲜柑橘汁。柑橘汁可以防止水果快速氧化,并且能够提升味道。

香草不仅仅是做装饰品

薄荷总是装饰沙拉用的,总是被拨到旁边不会食用。但是这种香草,尤其是薄荷可以使瓜类莓类柑橘类水果沙拉味道更清新。

可以加生奶油或者酸奶

特别是在莓类和有核类水果里。一点点生奶油或者是酸奶就会让水果沙拉的味道丰富无比。

【美食课堂】

人有失手,马有失蹄,即使是资深厨师也有出现失误的时候。做饭的时候放太多米,煮出来的饭都夹生了,想要继续煮熟都没办法,相信很多人都会遇到这种情况。下面教你补救夹生饭的方法。

全部夹生

如果煮出的米饭全部夹生,就用筷子均匀地在米饭里扎出洞,洞要直通锅底才可以,这样热气才能穿透整锅饭。最后加些温水重新焖一遍。

表面夹生

煮好的米饭如果只是表层夹生,那就将表层夹生的米饭翻到中间,加少许温水焖一会。加水量要根据米饭夹生部分的量来决定,表面夹生比较多的就要多加点水,反之就少加点水。同时可以用筷子扎几个洞这样效果会更好。

局部夹生

在夹生部分戳几个洞,一样也是加些温水接着焖。如果不确定米饭的夹生量有多少,就把整锅的米饭翻开,将表面夹生的部分翻到中间,加上一些温水继续焖熟。

加米酒

在饭中加 2-3 勺米酒搅匀再继续煮,这样也可以消除夹生的现象。不仅米饭熟透,而且还带有米酒的清香,吃起来更美味可口。注意:对酒精过敏的人不能用这种方法。

加黄酒

没有米酒,加黄酒也可以。大米和黄酒按 100:1 的比例。把黄酒倒入米饭内,焖至黄酒气味挥发即可,这样饭熟了,酒味也没有了。

【相关链接】

用电饭锅煮米饭,用的时间长了,就经常会出现半生半熟的情况。这是为什么呢?

这主要是因为内胆锅底受热不够均匀,这时候就要清除掉内胆底部的杂物了,比如掉落的米粒或者其它杂物,才可以让内胆锅底与电热板吻合。也可以把电热板卸下来试试是否和内胆锅底吻合,在桌子上铺一层 2-5 毫米厚的胶皮,将内胆锅倒置在桌子上,然后将电热板扣在锅底上左右旋转观察,就知道是不是吻合的了。

如果觉得不吻合,就要换个内胆或者重新买个电饭锅啦。



米饭没煮熟怎么办五个方法教你补救夹生饭