

山药的多种做法

补脾养胃好食材

山药排骨汤

原料:猪大排 400 克、牛蒡 1 根、山药 1 根、枸杞 10 克、食盐 5 克、姜 1 小块

做法:

- 1.排骨用水冲洗干净,剁成小块;
- 2.大火烧开煮锅中的水,下排骨焯烫片刻后捞出备用;
- 3.牛蒡和山药刨去外皮,切成滚刀块,老姜切片;
- 4.将焯过水的排骨、牛蒡、山药、枸杞、姜片一同放入汤煲中,加足量清水没过食材,大火烧开后调小火慢熬 2 个小时,加盐调味即可。

糖桂花紫薯山药糕

原料:铁棍山药 200 克、紫薯 2 个、糖桂花、炼乳适量

做法:

- 1.山药和紫薯洗干净去皮;
- 2.放入蒸锅蒸 20 分钟;
- 3.把山药和紫薯一起放入保鲜袋,用擀面杖压成细泥,更追求口感的可以再过一下筛子,然后杆成有厚度的饼状;
- 4.接着切块,排一层,撒一层糖桂花和炼乳;
- 5.最后装盘成型;
- 6.也可以用模具切出形状,撒上炼乳和糖桂花;
- 7.如果不嫌麻烦,可以把糖桂花加水上锅熬一下,加少许淀粉勾芡汁,再浇在糕上面。

椰汁蒸山药

原料:山药 500 克、椰汁 200 克、枸杞 5 克、白砂糖 10 克

【吃货秘籍】

葱油制作的美食,实在是香

说起葱油,很多不吃葱的宝宝们却并不抗拒。老上海经典的葱油拌面、街头香喷喷的葱油饼、还有餐桌上常见的菜肴葱油芋艿,其点睛之笔都在于那一味葱油。现在就一起来看一款葱油制作的美食——葱油芋艿是怎么做的吧。



图 TTP

做法:

- 1.芋艿连皮一起洗净,放入锅中加水盖过,大火煮滚后转小火至酥软。然后把煮好的芋艿泡入冷水中冷却后,把皮剥掉,切成块备用。葱切末,葱白、葱绿要分开,备用。
- 2.接着炒锅烧热后,放入适量油,先把葱白部分加入爆香,再把芋艿放入翻炒,依次加入水、盐、白砂糖烧开后加盖小火焖煮 5 分钟左右。待汤汁略呈糊状,把葱绿部分撒入翻炒两下即可出锅。

【烹饪课堂】

苦瓜怎么做才能减少苦味

苦瓜能清热凉血,还能减肥美容,但因为它的苦味让很多人敬而远之,怎样做苦瓜才能不那么苦呢?

切法影响味道

细心观察的人会发现,凡是苦瓜苦味较淡甚至有清甜味的菜肴,其中的苦瓜片都是斜切并且薄得有点透明的。所以在家切苦瓜时,最好采取斜切的方式,并且尽量切薄。

只要在切苦瓜时采用斜切的方式,就能把苦瓜的苦味最大程度地散掉。同时需要注意的是,将苦瓜切开两半后,需要用勺子将中间部分挖掉,尤其是最里面那层白色的薄膜,挖得越干净越不苦。

用盐浸泡或焯一下

切成薄片的苦瓜可以放在盐水中浸泡 10 分钟左右,炒菜的时候再取出在开水中稍微过一下水。这样处理过的苦瓜在烹饪时能够最大限度地减少苦味,还会带出淡淡的清香。

苦瓜不适合炒太久,时间太久后苦瓜的苦味会越来越明显,并且从卖相上看会变得暗绿色。炒苦瓜应该用大火快炒,五分钟内起锅味道最佳。



图 TTP



图 TTP



图 TTP



图 TTP

山药是个好东西,不仅有补脾健胃、补虚祛疲的作用,而且还能美容养颜,提高人体免疫力。这么多好处,还不快点来看菜谱。



图 TTP



图 TTP

做法:

- 1.枸杞用水泡一下;
- 2.山药去皮切条放入盐水里备用;
- 3.撒枸杞,上锅蒸 10-20 分钟;
- 4.装盘后撒白砂糖即可。

山药炒腊味

原料:腊肠 100 克、山药 150 克、油、盐、剁辣椒、大葱、生姜汁、十三香、青辣椒 50 克、红辣椒 50 克

做法:

- 1.山药去皮后,切片备用;
- 2.青红辣椒和大葱菱形切开备用;

做法:

- 3.腊肠提前煮熟备用;
- 4.炒锅放油爆香葱花,放入青红辣椒翻炒;
- 5.加入山药片、生姜汁、十三香调味;
- 6.放入剁辣椒、腊肠片翻炒均匀,适量盐调味。

香菇山药炒肉片

原料:山药 300 克、香菇 8 朵、里脊肉 200 克、青椒 1 个、油、葱、盐、白糖、料酒、生抽、淀粉、鸡精、香油、姜

做法:

- 1.里脊肉切片加入,料酒,糖,

做法:

- 2.鲜香菇剪去蒂,开水煮上 2 分钟;
- 3.香菇切条,山药切片,青椒切菱形块;
- 4.炒锅倒油爆香葱姜,倒入肉片翻炒之变色盛出备用;
- 5.底油中放入香菇、山药翻炒;
- 6.加入生抽、糖、盐;
- 7.淋入少许冷水翻炒片刻,再放入青椒;
- 8.倒入肉片翻炒均匀;
- 9.加少许鸡精,淋入香油,翻炒均匀关火。

几个简单步骤教你清蒸三文鱼

【宝宝食谱】

蒸三文鱼不仅美味,还具有很高的营养价值——它含有丰富的不饱和脂肪酸,这是儿童脑部、视网膜及神经系统必不可少的物质,此外,它还含有丰富的蛋白质、钙、铁及维生素 D 等,且易消化吸收,特别适合孩子们食用。

做法:

- 1.洋葱、姜切丝,香菜茎切细末;将一半洋葱、姜切丝铺在盘中;将三文鱼放在铺好的葱、姜丝上;再将另一半葱、姜丝放在鱼上面;
- 2.锅里加水,烧开后把鱼盘放在笼屉上,盖好盖子。看到冒气后,蒸 3-4 分钟即可;调汁:用小火将锅烧至微热,加几滴橄榄油,油不要烧得太热,煮上几滴蒸鱼豉油,再加一

汤勺开水,接着倒入碗中,加上少许细香菜末调匀即可;蒸好的三文鱼轻轻夹到另一个盘中,浇上调好的汁即可食用。

小贴士:

- 1.如何挑选新鲜的三文鱼:用手压鱼肉时,肉质结实而富有弹性,鱼肉呈鲜艳的橙红色。
- 2.一次不要买太多,买回家后留出当天吃的,其余按一次用量切成小块,用保鲜膜封好,放冷冻保鲜盒,放入冰箱,如果是速冻可以保存 1-2 个月。
- 3.三文鱼含有较多的水分和脂肪,加热的时间不宜过长,否则肉质会干硬,吃起来口感不好。40 克—100 克的生鱼块,大约用大火蒸 3-5 分钟即可关火,然后再焖 1-2



图 TTP

分钟。

- 4.有些人会对鱼类过敏。吃鱼后,仔细观察有没有过敏反应,如果皮肤上有小红疹子或出现腹泻等症状,应暂缓吃鱼。
- 5.三文鱼本身有咸味,应注意加蒸鱼豉油的量。



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198
地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512
网址: caizhizhai.tmall.com