

雪菜炒春笋

食材:

雪菜、春笋、里脊肉、姜、辣椒、酱油、料酒、淀粉

做法:

1. 将里脊肉切丝, 倒入料酒、盐、淀粉腌制 15 分钟左右备用。
2. 将雪菜放水里泡一会, 然后拧干水分切碎, 将春笋剥好切片, 辣椒切圈, 生姜切碎备用。
3. 锅里放水, 烧热后将笋片放入焯 5 分钟左右捞出沥干。
4. 热锅入油, 将肉丝放入锅中翻炒至变色盛起。
5. 再起油锅, 放入生姜末和红辣椒爆香后放入雪菜翻炒, 再倒入笋片翻炒片刻, 接着倒入刚刚炒好的里脊肉翻炒均匀, 最后倒入适量酱油、糖调味。一盘香喷喷的雪菜春笋就做好了。

雪菜酸爽下饭, 春笋鲜嫩脆爽, 有多下饭自不必说。雪菜比较耐放, 平常下面的时候可以当做浇头, 剩下的雪菜早起送粥最适合不过了, 有时候煮年糕觉得没味也会顺手放一点雪菜春笋。

美食小贴士

1. 雪菜的挑选——建议买坛装的, 干的炒起来会比较香, 不是整颗泡在水里的那种。
2. 雪菜的处理——买的话最好做的时候水里泡一下, 不然味道会太咸。
3. 春笋的挑选——春笋最好挑矮胖些, 这样的通常更脆嫩。
4. 雪菜春笋的倒油量——炒雪菜的时候要倒多一点油, 会更鲜美。

中国人吃东西讲究“不时不食”, 这意思就是吃东西要顺应着时节来。天气转暖, 去菜市场转一圈, 百味争鲜, 还粘着泥土的春笋格外吸引人。中医认为, 春笋有“通血脉, 化痰涎, 消食胀”的功效, 现代医学也证实了, 吃春笋有化痰、消食的作用。所有的春笋吃法里, 雪菜炒春笋无疑是最受欢迎的, 样子没那么出众, 吃起来就知道它的鲜美魅力了!



图 TP



图 TP



图 TP

不吃这道菜 春天像白过

春季煲汤有妙招 润燥除湿又养颜

【厨艺达人】

虽已开春, 但气候仍旧干燥, 惊蛰前后忽冷忽热的天气让人一下子感觉身体被掏空……不来碗靓汤来滋润一下怎么行? 清爽的汤汁, 营养的搭配, 补而不燥, 补而不腻的养生靓汤非清补凉莫属! (清补凉甜咸皆宜, 或是糖水, 或为老火汤。) 今天的这款广东清补凉老火汤是由淮山、枸杞、玉竹、莲子、芡实、薏米等汤料搭配筒骨煲出来的, 健脾润肺, 清热气, 补元气。

清补凉筒骨汤

食材:

筒骨 500 克、淮山 20 克、莲子 16 克、枸杞 10 克、薏米 18 克、芡实 18 克、玉竹 10 克、桂圆肉 16 克

做法:

1. 筒骨用清水浸泡, 滤去血水洗净。
2. 将洗净的筒骨与清水一同煮沸, 去除浮沫, 捞出筒骨冲净, 沥去水分备用。
3. 砂锅装足清水, 放入筒骨和煲汤食材, 文火煲两小时(期间不要加水)。
4. 关火 10 分钟前加盐调味。因为猪肉事先去掉了血水和多余油脂, 烧出的汤汁十分清澈。猪肉不油腻, 喝完一个还想再来一个!

广东人为了适应当地湿热的气候, 爱用清补凉煲汤。多种汤料食材融合, 使得汤汁透着些许清甜。淮山健脾胃; 莲子、玉竹、陈皮润肺清热; 桂圆肉补血安神; 薏米清热利湿, 还有美白肌肤的调理功效。这样一碗适合春日的养生靓汤, 还不学着煲起来!

小贴士:

1. 关于加水问题——水量一定要一次加足, 切忌中途加水。3-4 人可放 2-2.5 升水, 约 8-10 碗清水; 2-3 人可放 1-2 升水, 约 6-8 碗清水; 若只有 1-2 个人喝, 把材料减半。
2. 关于食材选择——不一定非要筒骨, 可以替换成排骨、瘦肉、鸡肉等。
3. 关于汤料选择——没有固定配方, 可自行购买搭配, 或在超市、网上购买包装好的清补凉汤料包。
4. 关于适宜人群——老少皆宜, 但伤风、感冒者不宜食用, 孕妇不能喝。



图 TP



图 TP

【美食百科】



图 TP

葡萄干到底要不要洗?

我们平时吃葡萄干或用它做美食的时候, 都会有这样一个疑问: “要不要洗?” 答案是: 散装的要洗, 密封包装不用洗。因为密封包装的葡萄干都是专业清洗过再封装的, 表面的“灰”是可食用的速干剂, 安全放心。但称重散卖的葡萄干可能被很多人摸过, 会很脏, 建议冲洗干净再吃。

1. 色泽过于统一的慎买。葡萄干的颜色是自然生长而成的, 有色差

是正常现象。如果一袋葡萄干全是碧绿碧绿的, 可能是加工过了, 建议慎买。

2. 金黄色的慎买。色泽光亮黄澄澄, 看似漂亮的金色葡萄干, 极有可能是硫磺熏制而成, 建议慎买。因为葡萄干的颜色跟葡萄品种色泽有关, 有偏绿的、偏红的、偏黑的(黑加仑), 但并没有黄色的葡萄, 也就不会有金黄色的葡萄干了。

【私房食谱】

节后饮食清脆爽口的菜式就是吃不够, 凉拌菜也是其中一大类。凉拌菜只要酱汁调得好, 随便拌什么蔬菜都好吃。奉上万能凉拌汁秘方, 学会了它, 什么凉菜都搞得定!

材料:

葱花、花椒 10 粒、食用油 45ml、蒜蓉 (3 瓣蒜)、蚝油 10ml、生抽 30ml、熟芝麻 1 小撮、盐 1 小撮

做法:

1. 食用油倒入碗中, 加葱白、花椒, 微波炉高火加热 5-7 分钟至葱白略微变黄后取出 (也可用锅热油后, 放葱花、花椒);
 2. 放入蒜蓉、芝麻、蚝油、生抽、盐, 搅拌均匀即可 (适量加些辣椒粉就成了辣版万能凉拌汁, 喜酸还可加醋)。
- 万能凉拌汁, 什么都拌, 拌什么都好吃, 既简单又快手。超美味的凉拌菜手到擒来, 解腻又爽口!

万能凉拌汁: 拌什么蔬菜都好吃



图 TP