厨房提示

改改吃蔬菜的旧习惯

吃黄瓜扔黄瓜把儿:夏天,黄瓜是家庭餐桌上的“常客”,但吃黄瓜时,一定不要把黄瓜把儿扔掉。这是因为黄瓜把儿含有较多的苦味素,苦味成分为葫芦素C,是难得的排毒养颜食品。动物实验证实,这种物质具有明显的抗肿瘤作用。

吃茄子削皮:在食用茄子时,有的人习惯削皮,殊不知,茄子皮中含有大量的营养成分,且一些有益健康的化合物在茄子皮中含量也较高。在食用茄子时,最好连皮吃。

吃土豆削皮:土豆黄色的外皮富含维生素、膳食纤维及钾,削皮吃无形中损失了很多营养成分。值得注意的是,未成熟、青紫皮的土豆或发芽土豆含马铃薯毒素,大量食用可引起急性中毒,因此,未成熟、青紫皮和发芽土豆不可食用。

吃芹菜吃茎不吃叶:不少家庭吃芹菜时只吃茎不吃叶,这是不科学的。芹菜叶的营养成分远高于芹菜茎,其中胡萝卜素含量是茎的88倍,维生素C的含量是茎的13倍,维生素B_1是茎的17倍,蛋白质是茎的11倍,钙超过茎2倍。所以,芹菜叶比茎营养丰富。文 / **王小溪**

药膳房

可改善痛风症状的三款药膳粥

1.薏苡仁白米粥

材料:需准备防风10克、薏苡仁10克、白米160克。

做法:把防风、薏苡仁洗干净加入适量的水煎煮,煮好之后加入已煮熟的白米粥即可。此粥清热除痹,适合湿热痹阻型痛风患者食用。

2.桃仁瘦肉粥

材料:需准备桃仁15克、白米160克。

做法:把桃仁洗干净、加水磨成泥状,去渣后加入白米、适量的水,用大火煮滚后转成小火,等煮熟后即成。此粥活血去瘀,通络止痛,适合瘀血痰浊痹阻型痛风患者食用。

3.黄芪山药粥

材料:需准备黄芪30克、淮山药100克、薤白10克、半夏30克、白米60克、白糖适量。

做法:首先把淮山药洗干净、切成细条状,然后把黄芪、半夏、薤白洗干净,接着将所有中药材、食材、白米放到锅子里,加入适量的水一起煮成粥,等煮熟后加适量的白糖即可。此粥益气通阳,化痰除痹,适合气虚痰阻型痛风患者食用。

注意:由于每个人的体质、症状皆有所不同。因此,药材的用法、用量应就近向中医师咨询。

文 / **曹淑芬**

食神会

面筋三说

文 / 徐永清

面筋有三种,一是水面筋;二是油面筋;三是烤麸,干面筋也。

水面筋属于“鲜货”,在菜市场归属豆腐干一类,宜现买现吃。通常商贩们还要将其“养”在水中或是放于冰箱保鲜。

市面上常见的水面筋有两种,一是纺锤形,比较秀气;一是球形,如厚厚缠绕的绳带,敦实。把水面筋撕成条,跟青菜或豌豆苗同炒,清新爽口,妙不可言。

用水面筋烹制的糖醋面筋,是道备受大众欢迎的美味。此菜价廉物美,小餐馆都有,大饭店不做,利润小。若想一饱口福,自己做最好。这道菜咱颇拿手,我的女儿也最爱吃。将水面筋撕成条,不必用刀,撕得越毛糙越好,容易入味。这条还要做到细、长、薄,跟韭叶相似,只是稍为短点。制作之时,先要准备碗料,把白糖、酱油、香醋、味精等调料用开水融化,稀释备用。制作之际,先将姜粒下油锅煎香,再把面筋入锅同煎,待面筋煎至金黄略焦之际,将碗料倒入锅中。待卤汁基本收干,便可出锅。糖醋面筋酥脆喷香,回味悠长。此时再佐以一道翠绿的炒青菜,或是西红柿蛋汤,这顿午餐便吃得津津有味,美妙无比了。

油面筋球形中空,外表光滑,色泽金黄,轻巧酥脆。油面筋较耐贮存,但不宜过夏,否则容易走油,还有股“哈巴味”。最好是现买现吃,吃多少买多少为好。

就我国而言,数无锡的油面筋名气最大,也最好吃。用油面筋制作的菜肴很多,最是大快朵颐的当数油面筋塞肉。此菜的做法并不复杂,只是将做肉糜塞进面筋便可。先用筷子将面筋戳个小洞,指甲盖大小,不要贯通,再将筷子伸入面筋里轻轻搅动,这样可使空间更大,也容易将肉糜塞入。生坯加工好放入锅中,此时锅中还要加放酱油、白糖、老葱、生姜、料酒,放水满过食材,大火烧开后,改用中火炖煮十分钟左右便大功告成。装盘之际,再用青菜头围边,或用豌豆苗垫底,菜肴便尽善尽美了。

烤麸就是经发酵蒸熟烤干的面筋。一片片的,方形;或是小块的,跟麻将牌一样。其外表全是蜂窝状大小不等、不规则的气孔。烤麸的特点是耐贮存,可达半年,甚至更久。烤麸最大的好处,可以应急。若是下了几天的大雨,或是一时懒得出门,烤麸就派上大用场了。虽是将就,也能将午饭对付过去。

烤麸最大的用途是做杂素,其主料就是烤麸,再配点花生米、金针菜、香菇、木耳诸等。做杂素时,烤麸、香菇、木耳、金针菜先要泡发,泡发后烤麸要切成小块,香菇与木耳均要择净改刀,金针菜择净后还要打成结,另外花生米还需先行煮熟。烧杂素其实采用的是烩的烹饪方法,先将烤麸下油锅煸炒,再将香菇、木耳、金针菜、花生米入锅同炒,最后放入酱油、白糖、开水、料酒,大火烧开,待卤汁浓稠,充分入味,便可起锅。装盘之际,往菜肴的顶端淋点小磨麻油,别提那个香哟。

烧杂素还有着一定的随机性,好些人还根据喜好与季节,随意地放点银杏、栗子、腐竹、素鸡、山药、豆腐果、青菜心诸等辅料,这都是锦上添花的美事。

八仙桌

红烧金银蒜

大蒜平常都用来作调味用,相当于电影中的“龙套”角色,但是,如果我们掌握好烹饪技能,完全可以把大蒜这个“龙套”角色扶正,把它变成“主角”。大蒜有杀菌的作用,还可防治感冒,如果把它做成一道味道鲜美的菜,可以说解馋、保健两不误。

今天给大家介绍一道“红烧金银蒜”的做法,相信只要听到这道菜的名字,大伙的食欲就被吊起来了。大家都知道,大蒜虽好,但有一个弊端,就是它的“味”太过浓烈,很多人都会对大蒜的异味退避三舍,所以如何把大蒜的异味去掉,是做这道菜的重点。

为了去掉大蒜的刺激性气味,我们可以用油炸的方法搞定:往锅中放适量的花生油,待油温有一成热,把剥好的大蒜放入锅中慢慢炸透,需要注意的是此时油温不能过高,否则大蒜很容易被炸焦,那样这道菜就彻底失败。所以,当我们看到锅中的大蒜有轻微的颜色变化时,就可把火关掉,然后用油的余温把大蒜炸至金黄色。

我们再起一口锅,在锅中放入少量花生油,再放入少量葱花与酱油爆香,然后我们把白色的“银蒜”放入锅中炒拌几次(“银蒜”可不是一般的生蒜,而是用糖浸过的糖蒜。蒜被糖一浸,原来的刺激性气味大减,但是它还有一些余味)。为了让糖蒜变得好吃,我们可以用锅焖一下。然后把炸过的“金蒜”放入锅中一起炒拌1分钟,再盖上锅焖1分钟。需要注意的是,焖的时间不能过长,否则大蒜很容易受火过大而烂掉。

焖完后,再放入适量盐和几颗红枣,“红烧金银蒜”就出锅了。大蒜经过这“一炸”“二焖”“三红枣”三道工序,异味基本就消失了,我们就可以尽情享受这道美食大餐了。

文 / **李景香**

家庭菜谱

长豇豆的几种吃法

【酱爆素鳝】

豇豆切成小段,在开水锅中焯水断生沥水;鸡蛋打碎调匀、加水后倒入面粉稍加细盐调成稠糊;将豇豆倒入面糊中沾糊;将沾上面糊的豇豆入油锅爆至微黄后盛起;锅底留油,将洗净切成丝的茭白放在锅中煸炒;倒入爆过的豇豆,加酱油、盐、糖,再倒入水淀粉勾成的薄芡,翻炒后加葱花、蒜末、味精、胡椒粉,淋上麻油翻炒一下后起锅。

【麻辣豇豆】

豇豆切成小段,在开水锅中焯水断生后盛在容器里,拌入少量盐;用重物在上面压一下,如此腌渍一刻钟后取出盛入盆中,加辣油、麻油、味精、鲜酱油、五香粉拌匀上桌。吃口鲜辣爽口,增进食欲。

【鲜奶豇豆】

豇豆切成小段后,在开水锅中焯水断生后盛起备用;用鲜奶倒入蛋清中,加水生粉适量,在烧热的炒锅中拌匀,倒入断生后的豇豆,翻炒均匀后,加盐、味精、少量糖及色拉油翻炒起锅。吃口奶香,鲜嫩脆爽。

【瓜丝炒豇豆】

将吃过的西瓜皮去除外层翠衣和吃剩的里瓤,留下中间皮层,烧后切成丝,用盐腌渍一下后清洗待用;豇豆洗后切成段入油锅加盐煸炒断生后,放入瓜皮丝,加糖、蒜泥、味精翻炒,下薄芡,淋香油起锅。

【青龙白玉羹】

豇豆洗后切段,白萝卜洗后切成小丁;分别下油锅煸炒后盛起;小开洋用酒浸泡后冲洗待用;将煸炒过的豇豆段、白萝卜丁、小开洋一起投入锅内;用水淀粉加蛋清、水勾成玻璃芡倒入锅,起锅前加盐、味精、撒葱花、五香粉、淋香油即成。

文 / **李德复**

煮妇经

苹果的妙用

1.利用苹果贮存土豆。把需要贮存的土豆放入纸板箱里,里面同时放入几个青苹果,然后盖好放在阴凉处。由于苹果自身能散发出乙烯气体,故将其与土豆放在一起,可使土豆保持新鲜不烂。

2. 将柿子和苹果混装在封闭的容器里,5–7天,可除去柿子的涩味。

3.将未熟的香蕉和苹果混合装入塑料袋里,扎紧口,约几个小时,绿香蕉可变黄,这说明已经被催熟,可放心食用。

4.铁锅用得时间长了,锅内会变黑。这时,将新鲜的苹果皮放入锅中,加水适量,煮沸15分钟,然后再用清水洗干净,铁锅就会变得光亮如新。

文 / **茅伯铭**

本版选图:足文