

凉拌金针菇

材料: 金针菇、黄瓜、熏火腿、橄榄油、芥末、生抽、盐、糖。

做法:

- 1、黄瓜洗净和熏火腿切丝。
- 2、金针菇剪去根部洗净入沸水焯30秒捞出滤水。
- 3、将所有调料混合拌匀成调味汁。
- 4、将金针菇、黄瓜、熏火腿混合,淋上调味汁,拌匀即可。

简单煮意

百花酿香菇

材料: 鲜虾100克、猪肉馅100克、干香菇9个、鸡蛋清25克(半个)、盐1小匙、糖1/2小匙、淀粉1匙、料酒1小匙。

做法:

- 1、将虾剥去虾壳,挑去沙线,备用。
- 2、鲜香菇洗净,去蒂,备用。
- 3、将虾仁剁成虾泥与猪肉末混合,加入蛋清、盐、少许糖和料酒,顺一个方将肉馅搅拌至上劲。
- 4、将肉馅填在香菇上,整齐地摆在盘中,放入蒸锅。
- 5、大火烧开水后,转中小火蒸7分钟。
- 6、将盘中蒸出来的汤水倒在锅中,用水淀粉勾薄芡。
- 7、浇在蒸好的虾仁香菇上,最后用枸杞和焯烫后的西兰花装饰即可。

薄灰

蚝油杏鲍菇

材料: 杏鲍菇4个、青椒2个、胡萝卜1个、姜2片、蚝油2汤匙、盐1/3茶匙。

做法:

【食材小百科】

采摘野菜慎防中毒

最近,一些市民借着户外踏青的机会,到郊外寻找野菜。但是,采摘野菜也要当心哦。

首先,路边的野菜易吸收汽车所排废气里的有害物质,汞、铅等重金属含量较高,这些有害物质一旦积累在野菜上便不可能被完全清除。其次,园林部门常在春天对植被施药防虫害,因此路边、公园生长的野菜上难免会有药物残留。

小知识: 采野菜要尽量选择日常食用的野菜,谨防中毒。一般来说,摸上去有刺的野菜不可食用,口尝根茎部感觉到麻辣的也不可食用。另外,孕妇、幼儿、老人,以及长期脾胃虚弱、虚寒的人不要轻易食用。

苏州采芝斋 糕点备受青睐

苏州采芝斋生产的糕点是苏式糕点,是一种富有江南特色的糕点,名特产品有百果月饼、鲜肉月饼、松仁枣泥麻饼、八珍糕、葱油桃酥、酒酿饼、松子云片糕等近百个品种。

采芝斋苏式糕点其特点是具有地方风味,饼糕并型,天然色香,食用安全,选料讲究,滋补强身,工艺独特,别具一格。选用小麦粉、米粉、食用油脂、蛋品为主要原料,佐料以天然果料、花料为主,精心调制加工而成,是具有一定色香味形的食品。以其工艺特性可分为烘烤制品、油炸制品、冷作制品、月饼类制品四大类,其中苏式月饼是采芝斋苏式糕点的代表作品之一。

近年来,采芝斋根据现代消费者需求的变化,不断改良提高苏式月饼的品质和口感,终于使苏式月



饼实现了两个方面的突破。一是口味上的突破,采用了苏式糕点配水果辅料加工工艺,不仅增加馅心中果辅料的种类(采用各种吃口好的果辅料达15种之多),而且比重大为上升,使每一只月饼中的糖分降到最低程度,所以吃在嘴里的感觉从以前的满口甜变成了满口香了。加上苏式月饼固有的油酥皮子,皮薄如纸,吃来松酥的优点,使人食之以后不由不对苏式月饼有了全新的认识和感受。第二个突破就是包装,采芝斋率先采用了真空去氧的包装技术,将每一只苏式月饼包装起来,不仅彻底解决了过去苏式月饼油酥



皮子易碎不便装入礼盒的问题,而且延长了保质期,确保了月饼在销售环节和消费者存放或送礼环节中的安全卫生,从而真正让食用者放心。这样的苏式月饼,再配上典雅而有传统文化韵味的月饼礼盒,一经推出就受到了广大消费者的青睐,采芝斋苏式月饼历年在参加消费者品态评比中获得了一致好评。

苏州热线电话: 0512-67276198, 0512-62952796
全国网购热线电话: 0512-67274512
网址: <http://caizhizhai.tmall.com>
<http://shop34802010.taobao.com>
地址: 苏州市观前街91号

春生万物, 蘑菇家族的诸多成员也一个个从土壤里冒出头来。一小把蘑菇中,蕴藏了大自然的精华。各种蘑菇不仅口感鲜美、细腻嫩滑,营养价值也非常高,具有很强的保健功能。比如草菇富含维生素C,香菇可以提高心脏病人的免疫力,金针菇可以促进孩子大脑和骨骼的发育。蘑菇可以烹调成多种菜肴,每天吃点鲜蘑菇,不仅肉嫩味鲜,还可增加营养呢。



做法:

- 1、虾干用清水浸泡洗净备用。
- 2、丝瓜去皮切块,加少许盐腌制片刻。
- 3、炒锅倒油爆香葱姜蒜,倒入虾干翻炒,淋入料酒炒出香味。
- 4、倒入洗净的白玉菇翻炒,加入盐和糖。
- 5、再放入丝瓜翻炒,加少许冷水烧煮片刻。
- 6、丝瓜变软后加鸡精,淋水淀粉、香油,翻炒均匀即可。

红豆厨房

凉奶油平菇汤

材料: 平菇200克、洋葱半个、黄油适量、盐适量。

做法:

- 1、平菇和洋葱洗净切粒。
- 2、锅子烧热,放黄油,融化烧热后,放入平菇和洋葱炒软。
- 3、倒入3-4碗水,中火煮5分钟。
- 4、取2大勺面粉加少量凉水调开。
- 5、用手持搅拌器把煮软的平菇和洋葱打碎,倒入面粉水,并不停搅拌。
- 6、再开中小火把汤煮开,直到粘稠状,全程不要停止搅拌。
- 7、加入2大勺鲜奶油、盐和黑胡椒粉调味即可。

老齐

【教你一招】

只需一步方便清洁油烟机盒



每天做完饭,顺手把厨房打扫干净,是保持厨房永久性干净的最简单的方法,一定别犯懒,油污这个东西啊,就怕长时间的积累。等那些油污变顽固后再进行大扫除,不仅耗费体力,清洁效果也未必有多好。不过,就算是再干净的厨房,也有会被人忽略的地方——油烟机储油盒。



但凡沾上油的东西都不大好清理,更别说这个装废油的盒子啦。时间长了,更是难以还原其本来面貌。分享一个轻松的小方法吧,让我们把工作做在使用之前。

方法:

1、在干净的油烟机盒儿内倒入一层洗洁精,用量大约是油烟机盒的1/3。

2、用沾有洗洁精的手指把油烟机盒的四周都涂满洗洁精,然后装到抽油烟机上即可。

原理:

洗洁精倒入塑料盒后,会产生隔离效果,这样的话,从油烟机中滴下的废油,就不会顽固的腻在塑料盒里(尤其是角落或缝隙里),导致难以清洁。洗洁精的量不能太少,且油烟机的四周一定要涂满洗洁精,这样在清理时会更容易清理油污。不能用清水来代替洗洁精,因为清水会蒸发,但洗洁精不会。每次清洗好油烟机盒后马上倒入洗洁精,不然等盒内直接积满油污就不好清洗了。



【精挑细选】

买坚果需“火眼金睛”

瓜子小心陈货抛光

在试吃瓜子之前,可以连皮品一品,看看有没有特殊的气味,如果有油性的味道或者陈味,可能是食品添加剂超标或者陈年的瓜子翻新。

松子不要选择过油的

从色泽上看,尽量选择松仁颜色白一点的。在选购时,可以捧一把松子深呼吸,闻一闻有没有陈味,如果是去年生产的,则会有一股返油的味道。

开心果开口较大是“自然开”

开心果分机开和自然开两种,后者口味更好。一般来说,开口较大的是自然开。不要选择果壳雪白的,应该选择果壳颜色接近黄或是自然黄的。

【厨房小百科】

带鱼快速去鳞法

- 1、将带鱼放入80℃左右的水中,烫大约10秒钟,然后立即将带鱼放入冷水中用刷子刷或者用手刮一下,可以快速去掉带鱼的鳞。
- 2、如果带鱼比较脏,可用淘米水擦洗,这样不但能把鱼洗净,而且还可避免手被沾污。



巧防香油失香

在香油中加入少量的盐,待其充分溶解后,静置在阴凉处2~3天,然后去除沉淀,把澄清的香油倒入玻璃瓶中,这样可以保存一年以上的时间,还能有效防止香油的香气挥发或变味。此外,香油最好装入密闭的玻璃瓶中,放在阴凉通风处,防止光照。

怎样炒面不易糊

炒面之前先把面条煮到八成熟,此时面条中间的芯是硬的,然后马上捞出来过凉水,还可以稍微倒一点油把面抓散放凉,这样做可以防止面条粘连。此外,炒面时材料的比例也很关键,600克的面条需要加1大匙油及半碗水炒,并且要不停翻动。如此面条才不容易糊。

炸豆腐的窍门

油温到6成熟时关火下豆腐,轻轻抖锅,不让豆腐粘锅。然后用小木铲轻轻地从底下稍微推推它,把粘连的部分给抖开了。待豆腐微黄就可起锅。

近日,华泰汽车在第二届湖北汽车金轮奖评选活动中,一举赢得两项大奖。华泰汽车集团荣膺金轮奖年度“最具潜力的自主品牌奖”,旗下明星车型宝利格则斩获年度“最具价值的SUV车型”大奖。据悉,本届金轮奖评选活动,由权威媒体《湖北日报》联合相关职能部门发起,以宏观经济环境为大背景,旨在发掘与选出推动国内汽车经济跨越发展的领军企业 and 品牌,助推中国汽车工业“换挡”2014。



华泰汽车携宝利格斩获『金轮奖』两项大奖