

秋葵,又名黄秋葵、羊角豆。起源有南亚和非洲两派意见,普遍认为秋葵原产西非埃塞俄比亚,7世纪,因战争通过埃及传入阿拉伯半岛,再经印度、地中海和东南亚,传遍欧亚大陆。大航海时代后的18世纪,秋葵通过大西洋奴隶贸易,登陆巴西,然后逐渐传遍美洲。

秋葵是多年生草本植物,能长到约2米高。秋葵是世界上最耐热和最耐旱的蔬菜之一,目前在欧洲、非洲、中东、印度及东南亚等热带地区广泛栽培。作为锦葵科植物,它和其它蔬菜没啥关系,倒是和棉花、可可是近亲。我们吃的秋葵是它未成熟的豆荚,分红、绿两种,无论是红色还是绿色的秋葵,加热后,都是绿色的,而口味上却没啥不同。

秋葵引入中国大概在20世纪初,江西、湖南、山东、四川、福建等地都有吃秋葵的传统,“秋葵”只是这几年新起的洋名,在江西和湖南一带,一直把它称作“洋辣椒”或“牛角辣椒”。

市场上供食用的秋葵,都是还没太熟的幼果,熟透的秋葵是嚼不动的,即使刚采下来的嫩秋葵,也会逐渐变硬。所以,买回的秋葵,最好尽快下锅。作为热带植物,秋葵像香蕉一样,很怕冷,放进冰箱的秋葵会冻伤,秋葵最佳贮藏温度在9℃左右。秋葵在口味上青涩寡淡,个性并不突出,但却可以百搭各种菜品,既可炒食、凉拌、作汤,又可作泡菜、制罐头。秋葵黏稠的汁液,也可以作为很好的天然增稠剂。下面为大家介绍几种秋葵的做法。

【美颜美食】

滋补养颜「仙女粥」



图 TP

立秋一过,又该到了滋补养颜的好时节,牛奶粥正是绝佳的选择。要想熬得一锅香喷喷的牛奶粥,原料选择也至关重要。为了满足不同人群的需求,牛奶按脂肪含量的高低被分为:全脂、低脂(部分脱脂)和脱脂奶。3种牛奶从营养价值上看差别不大,但如果用来煮粥的话还是选择全脂奶比较好。

食材:牛奶 200ml、水 350g、大米 50g、葡萄干、核桃碎、枸杞、麦片、蔓越莓

做法:
1. 大米提前浸泡2小时,



图 TP

或将米放入冷冻室里,淘洗后再煮,更容易煮烂。

2. 将泡好的大米倒入砂锅中,加水。
3. 大火熬至米快黏稠,期间要时不时搅拌,防止糊锅。
4. 倒入牛奶,转小火,煮沸。
5. 根据自己的喜好加糖,加坚果、果脯等。

秋葵蒸蛋

食材:秋葵、鸡蛋、生抽、麻油、盐

- 做法:
1. 秋葵揉搓洗净去头尾,切成薄片。
 2. 碗中磕入鸡蛋,用筷子打散搅匀,放入秋葵,加少许水和盐,静置15分钟。
 3. 覆上保鲜膜,锅中水开后,上锅蒸7分钟,关火后不开盖,再焖2分钟。
 4. 取出后,按个人口味淋上麻油、生抽,就可以开吃啦。

秋葵培根卷

食材:秋葵、培根、生抽、麻油、盐、黑胡椒粉

- 做法:
1. 秋葵揉搓洗净切头去尾,入沸水中(可加少许盐)焯烫3分钟后捞出。
 2. 培根对半切开(一长条可卷两段秋葵),放入锅中(不放油)小火略煎熟。
 3. 将秋葵段卷入煎好的培根中,撒上黑胡椒粉。
 4. 也可以先将秋葵卷入培根中,用牙签固定,放入锅中小火慢煎出香味,煎至培根表面微焦是,就可以盛盘开吃啦。

秋葵厚蛋烧

食材:鸡蛋、秋葵、牛奶、盐、糖、油

- 做法:
1. 秋葵洗净后入锅焯熟。
 2. 在碗内磕入鸡蛋,倒入少许牛奶,再加适量的盐、糖调味,用筷子搅打。
 3. 锅中刷上一层薄油,加入部分蛋液。
 4. 待其半熟时,放入秋葵,再卷起。
 5. 卷好后推到一边,再加入蛋液。
 6. 重复卷蛋皮,直到蛋液用完,晾凉后切块即可。

秋葵有着表面略扎手的绒毛,黏呼呼的汁液,生涩的味道,生硬的口感,怎么看,也不能成为一代网红,但偏偏近年来国人兴起了食用秋葵的风潮。其实,抛开了网红的面具,秋葵是个挺接地气的“邻家小妹”。

秋葵:来自非洲的“网红”蔬菜

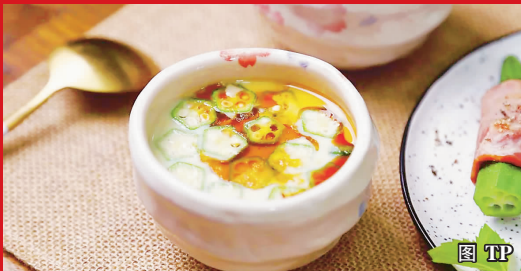


图 TP



图 TP



图 TP



图 TP

【私房菜谱】

虽已立秋节气,但高温不减,炎热感依旧如影随形。于是,爽口凉菜仍是大家的心头好,它简单、开胃、快手,正好解决了不想下厨、没食欲的烦恼。而这道橘子腌虾吸收了番茄、百香果的酸甜,洋葱的辛辣,清爽又开胃。且虾仁蛋白质高,脂肪少,非常适合减肥期食用哦。

食材:
大虾仁 250g、洋葱 1/4个、番茄 100g、百香果 1个、橙汁 15g、柠檬汁 15g、白醋 15g、糖 15g、盐 8g、橄榄油 15g、番茄酱 5g、黑胡椒少许

- 做法:
1. 虾仁对半切开,水烧开后放入虾仁煮至变色,水再次沸腾后再煮2分钟左右,捞出放入冰水中冷却。
 2. 洋葱切丝放入碗中,冰水中浸泡30分钟备用。
 3. 将100g番茄丁、1个百香果肉、15g橙汁、15g柠檬汁、15g白醋、15g糖、8g盐、15g橄榄油、5g番茄酱搅拌均匀,调成百香果酱汁。
 4. 洋葱丝沥水,碗中放入虾仁和少许黑胡椒,倒入调好的酱汁拌匀。
 5. 放入冰箱冷藏30分钟以上,吃之前撒点橙子皮屑和香菜末即可。

喜欢精致摆盘的可以放点薄荷叶,红彤彤的番茄,白嫩的虾仁,亮黄的百香果和橙皮,各种颜色撞击,似一幅色彩明丽的画。口感清香酸甜,冰冰凉凉,沁人心脾。



图 TP



图 TP

橘子腌虾:秋日开胃小菜

【教你一招】



图 TP

快速催熟桃子的小窍门

桃子营养丰富,口感香甜多汁,很多人都喜欢吃,现在也是桃子大量上市的季节,相信很多人都会买点桃子吃。我们一般会挑选那些比较硬的桃子,这样有利于桃子的保存,可是这样的桃子吃起来口感不太好,硬邦邦的不好吃,这是因为桃子还没熟透。有什么方法能够快速催熟桃子呢?

首先,将买回来的桃先用水清洗一遍,再用纸巾或者干毛巾将桃子表面的水分擦干即可,再准备一根牙签。

然后,用牙签在桃子表面扎一些小孔,牙签扎到正好碰到核桃就可以了。扎好后再用保鲜膜包住桃子,这样可以避免扎了小孔的果肉受到细菌污染。

最后,将桃子装进一个密封的塑料袋里面,扎紧袋口,放在阴凉处保存一两天时间就可以了。经过这样处理后的桃子口感非常好。

这个办法的原理是,桃子采摘下来后,“呼吸”变得旺盛,会释放出乙烯,而在密闭空间内,乙烯又会对桃子进行催熟。