

百合炒牛肉



端午節就要到了，豐盛的餐桌上最能感受到濃濃的節日氣息。介紹幾種做菜的技巧，祝大家節日快樂，吃的美味，吃的健康。

味覺包括口感和口味。關於口味在前面的博文教你選用調味品中已經做了介紹，今天說說如何做出食物的最佳口感。做出好口感是做菜難點，需要瞭解每種食物的屬性，以不同的方式預處理，還要把握好火候、烹煮的時間，才能讓它們的營養和口感都達到最佳的狀態。下麵介紹幾種實用的做菜小技巧。

1、怎樣炸出食物的乾酥口感。
一次下鍋油炸的食物份量不能太多，約為油的表麵積的一半，份量過多，會使油溫下降。可先使用低溫油炸熟食物，然後撈起，將油加熱再炸一次，就可使食物變乾酥。

2、怎樣做出鮮脆的涼拌菜。
將食物放沸水裡煮熟，撈起，馬上放入冰水中泡10分鐘左右，再撈起涼拌可保持食物的鮮脆。

3、肉經4-6度冷藏3小時以上後

烹製，肉質最嫩。

4、介紹一種炒嫩牛肉的簡單方法：將牛肉切薄片，用調料和油醃20分鐘，熱鍋快炒至牛肉全部變色（約1分鐘）即可。

下麵說明[百合炒牛肉]的做法，

原料：牛肉半斤，鮮百合3兩
調料：生抽、蚝油、色拉油

做法：

1、牛肉預處理：牛肉切薄片放碗中，用生抽、蚝油抓勻，倒入色拉油，醃20分鐘以上。

2、鍋裡放一勺的油，倒入牛肉高火快炒，馬上加入百合翻炒至牛肉全部變色（約1分鐘）就可以起鍋了。

小貼士：
做這道菜我沒有用生粉醃牛肉，更能保持牛肉的原汁原味，也同樣能炒出嫩牛肉。

不過，有些牛肉是注過水的，可在醃牛肉時加入一些生粉。牛肉要切成薄片。

沒有色拉油也可以用調和油或其它熟油。

有時候夏天熱的真人吃不下東西，看著路邊上一個個賣涼皮涼麵的不敢去買，祇能流口水。我這種人就是那種看到自己想吃的東西一定要吃上的饞貓，所以從市場買了那種黃黃的麵條自己做了一盤！
主料：帶鹼的切麵(超市和市場都有賣的，黃黃的)
配料：蔥香菜末，雞精，醬油，橄欖油，鹽，白糖，黑胡椒粉，醋，花椒鹽兒，辣椒油，調好的麻醬
做法：1、麵條煮熟，過幾遍冷水後倒入一個大容器內
2、燒熱少許橄欖油，淋到麵條上，將所有配料根據自己喜好適量加入麵料裡攪拌均勻盛出即可。

夏日裡的麻辣涼麵



4) 把調好的蒜汁填入茄子的中間，放入烤箱，繼續烤10分鐘即可。

**用微波爐加熱茄子是為了迅速讓茄子中的水分蒸發，以便縮短烤制的時間。

**在蒜泥中，調入橄欖油和香油，混合後的味道更加豐富，在烤制的時候，由於裡麵有油，也不會讓茄子的口感乾澀。

**喜歡吃辣口味的，可以在茄子上淋上辣椒醬。如果家裡有馬蘇裡拉奶酪絲，也可以在最後一步烤制前放一些，味道更特別。

**這道菜，在夏天冷卻後更好吃。

原料：長

條茄子2根 小蔥1根 大蒜5瓣 青紅小辣椒各2根 鹽1/2茶匙(3克) 糖1茶匙(5克) 橄欖油1湯匙(15ml) 香油1/2茶匙(3ml)

做法：

1) 將茄子洗淨，用刀豎著切開3/4(不要切斷)，放入微波爐中，高火力加熱4分鐘。

2) 將茄子拿出後，平方在烤盤上，放入烤箱用200度，烤10分鐘後拿出。

3) 將大蒜壓成泥，調入鹽、糖、橄欖油、香油和切碎的青紅椒、小蔥。

蒜汁香烤茄子



夏季餐桌必備六道健康菜

初

鬱鬱蔥蔥的初夏，你的餐桌有什麼新鮮發現？

來看看我們為你推薦的菠菜、橙子、檸檬、尖椒、西紅柿，還有特別介紹的——寶塔菜。

寶塔菜雖然營養豐富，但跟菜花一樣容易殘留農藥，還容易生菜蟲，所以在吃之前，一定要放進鹽水裡浸泡幾分鐘。

寶塔菜卡布其諾(2人份)

原料：寶塔菜150克、洋蔥20克。
調料：水200毫升、牛奶50毫升、淡奶油50毫升、鹽少許、白胡椒少許。

做法：1.寶塔菜與洋蔥洗淨切碎，放進鍋中加水煮15分鐘成糊汁。
2.再加入牛奶、鹽和白胡椒粉，稍煮盛杯。
3.淡奶油用蛋抽順同一方向勻力打發成泡沫狀，澆在杯上。上面再撒少許白胡椒粉和寶塔菜碎。可配餅乾、脆皮餅等同食。

野菌菠菜薄餅(1人份)

原料：麵粉125克、雞蛋1個、牛奶150毫升、水150毫升、黃油20克、橄欖油和鹽各少許。

餡料：嫩菠菜110克、蘑菇100克、蘆筍40克、橄欖油20毫升、小洋蔥1個、奶油奶酪碎40克、黃油10克、芹菜5克、香蔥5克、鹽和黑胡椒粉各少許。

餡料做法：1.菠菜洗淨，蘑菇切片，小洋蔥切碎。
2.鍋中放橄欖油和黃油炒勻，放入洋蔥炒軟，再放蘑菇和蘆筍炒軟。
3.放鹽和黑胡椒調好味後，加入菠菜炒熟。

薄餅做法：1.麵粉和鹽放進碗中，打入雞蛋混合均勻；再加牛奶和水攪拌均勻；黃油融化之後加入攪拌打直到混合均

勻。
2.鍋中放一點點橄欖油加熱，倒入一勺餅糊轉動鍋使其鋪滿鍋底，大約30秒後下面即變為金棕色，再煎另一面。
3.餅上均勻鋪層奶酪，再鋪上炒好的餡料，撒芹菜碎和香蔥末，留出邊緣以便卷合，捲成筒狀後即可裝盤，上飾焯熟的蘆筍，盤邊也可配些炒好的餡料。

春蔥捲心菜湯(1人份)

原料：捲心菜200克、香蔥50克、洋蔥50克、麵包1片。
調料：橄欖油5毫升、大蒜50克、低脂硬奶酪40克、紅椒丁少許、薑片1片、鹽和黑胡椒粉各少許。

做法：1.捲心菜、香蔥分別洗淨切碎。洋蔥洗淨切片。
2.鍋中放水燒開，把上述蔬菜放入蓋上蓋子慢煮大約25分鐘，其間不時攪動，最後加鹽和黑胡椒粉調好味，盛進碗中。

3.大蒜剝茸，塗在麵包片上；硬奶酪切絲鋪蒜茸上；再擺薑片；薄抹一層橄欖油後，放進烤箱烤至金黃，取出漂浮在湯上即成。

香橙菠菜沙拉(3人份)

原料：菠菜100克、橙子1個、西紅柿30克、核桃仁50克、奶酪50克。
調料：芝麻20克、橄欖油25毫升、醋25毫升、橙汁25毫升。

做法：1.菠菜清洗乾淨，晾乾，把所有的大片葉子都撕成一口能嚥下的小片。橙子去皮，取一半橙肉切條，另一半搾汁備用。西紅柿洗淨切條。奶酪切小方丁。將上述材料及核桃仁裝進碗中。

2.烤箱調至180°C，將芝麻放進去烤約10分鐘至顏色金黃，取出用勺研成粉末。
3.將橄欖油、醋、橙汁和芝麻粉調勻，澆在沙拉上即成。

Tips 菠菜：菠菜除了補鐵造血，還有一種十分重要的維生素——葉酸，有利於孕婦腹中胎兒大腦神經的發育，防止畸胎。另外春天燥，人易上火，火不去體內毒素殘留多了，就會引起多種疾病。春天上市較早的菠菜，對解毒頗有益處，因為菠菜含較高的天然核黃素(VB2)與硫胺。不妨多吃一點。

香辣意面(2人份)

原料：意面200克、新鮮西紅柿150克、洋蔥半個、紅椒10克。
調料：橄欖油15毫升、大蒜1瓣、新鮮羅勒葉4克、鹽少許。

做法：

1.鍋中水燒開後，放少許橄欖油和鹽，再放進意面煮。
2.煮意面的時候，進行炒醬：洋蔥去外皮洗淨，切碎丁；紅椒洗淨切碎；大蒜拍碎切末；西紅柿、羅勒葉洗淨切碎；鍋中橄欖油燒熱，倒進洋蔥丁和蒜末，用中小火翻炒直到洋蔥和大蒜變成金黃色。加入西紅柿、鹽和羅勒葉，炒成紅色稠醬。

3.這時意面已熟，撈出擺盤，上澆番茄醬，再飾以羅勒葉和紅椒即成。

Tips 西紅柿：含有20多種胡蘿蔔素，如α胡蘿蔔素、β胡蘿蔔素、葉黃素和玉米黃素，番茄紅素約占80%~90%。可以說，西紅柿是番茄紅素的天然倉庫。與體內番茄紅素濃度較低的女性相比，體內番茄紅素濃度高的女性患子宮頸癌的比較少。

技術一點講，西紅柿在烹製過程中受熱時，所含的番茄紅素分子中的部分雙鍵會從反式變為順式結構，使番茄紅素的分子呈彎折狀，容易為人體吸收。簡單說就是西紅柿弄熟吃更易於我們吸收番茄紅素。

另外，由於番茄紅素是脂溶性營養素，因此為了充分吸收番茄紅素，我們應該用油烹製西紅柿。但是番茄紅素遇光、熱和氧氣容易分解失效，因此要避免長時間高溫加熱。

檸檬水果沙拉(3人份)

原料：芒果50克、香蕉20克、橙子20克、奇異果半個、草莓5顆、藍莓5顆、小金橘2顆。
調料：蜂蜜20克、薄荷2片、檸檬半個。

做法：1.芒果、奇異果、小金橘去皮切成小方塊。草莓洗淨切四瓣。香蕉剝皮切片。橙子去皮切長條。藍莓洗淨。
2.上述水果裝進碗中，淋蜂蜜、擠進檸檬汁拌勻，最後將薄荷葉洗淨切絲撒在水果沙拉上即成。

