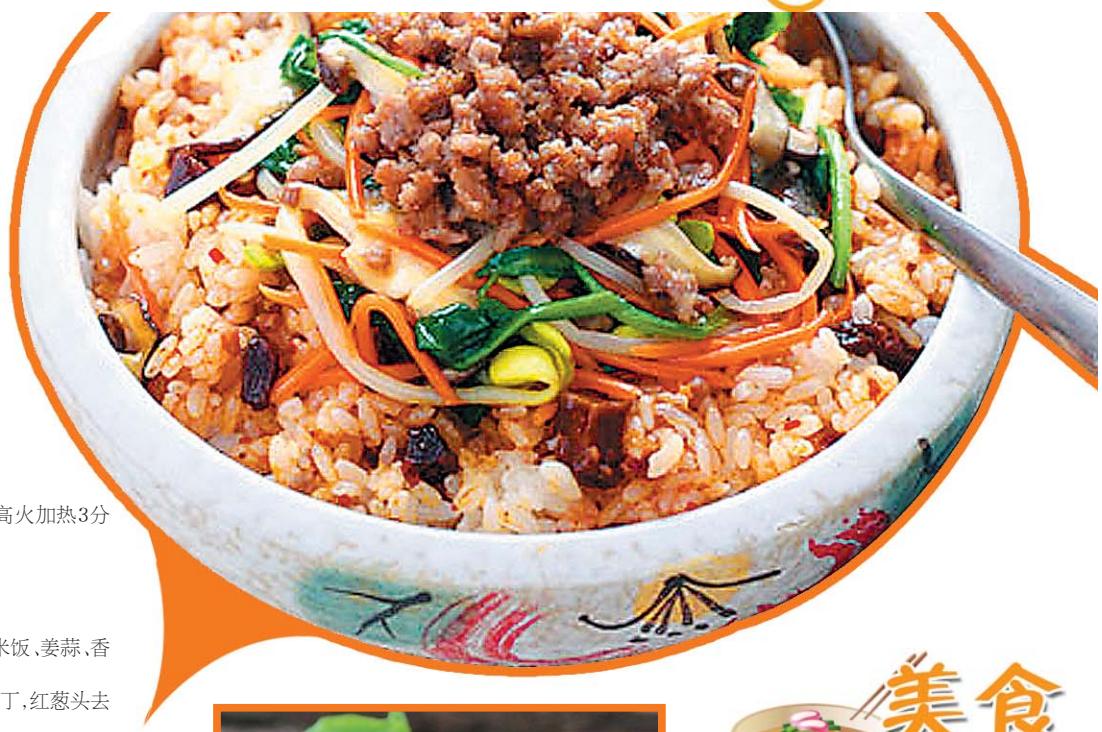
来点小创意 米饭大不同

□本报综合报道

当米饭融进了创意和心思，就像披上了华丽精彩的外衣，不再是白花花的配角，它可以是一道菜，也可以是一份甜品、一种零食，你想得到的营养丰盛、百变巧妙都能做得到！别只看到面食的独领风骚，其实米饭更能hold住全场！跟着小编，看看它们大不同的变身吧！



米饭鸡蛋饼

原料：鸡蛋2个、剩饭半碗、烤肉、胡萝卜丁、玉米粒、豌豆、火腿各适量、盐2茶勺、胡椒粉少许、披萨酱适量、马苏奶酪适量。

做法：1、锅中烧开适量水，调入一茶勺的盐，放入胡萝卜丁和玉米煮熟，捞出沥水备用（熟豌豆不用煮，如果是生的，要一起煮熟）。这样配料就准备好了。

2、取适量剩饭放入较大的碗里，磕入鸡蛋，调入一茶勺的盐和适量胡椒粉，搅拌均匀备用。

3、不粘锅中小火稍微预热，刷上一层橄榄油，倒入搅拌好的米饭鸡蛋液。

4、煎至底部熟了以后，轻轻晃动锅，米饭鸡蛋饼就会自己滑动。掂一下锅，把米饭蛋饼翻个面，转小火。在已经煎至金黄的这面抹上一层披萨酱。

5、撒上一层马苏奶酪丝，铺上一层各种配料，再铺上一层马苏奶酪，盖上盖子煎至奶酪完全融化即可。

蔬菜拌饭

原料：牛肉末、胡萝卜、香菇、黄豆芽、菠菜、米饭、盐、胡椒粉、料酒、拌饭酱、生抽、芝麻油等。

做法：1、牛肉切末，胡萝卜洗净刨丝，香菇洗净切片，黄豆芽洗净，菠菜洗净切段。

2、牛肉末放胡椒粉、生抽、少许盐、料酒拌匀。锅中放油烧热，并将洗好的青菜依次放入锅中炒半分钟左右，加少量盐调味盛出。

3、剩饭用勺子压散，加拌饭酱和少许芝麻油拌匀后放入可用于微波炉的碗中。

4、将炒好的蔬菜和腌制好的牛肉末铺在拌好的米饭上。

5、将拌饭放入微波炉中，中高火加热3分钟即可。

台式卤肉饭

原料：干香菇、红葱头、猪肉、米饭、姜蒜、香叶、八角、五香粉、辣椒粉、酱油等。

做法：1、干香菇温水泡发切小丁，红葱头去皮切丁、姜蒜切末。

2、锅置火上注入适量油，小火加热至三成热，放入姜蒜末、红葱丁，小火慢炸至葱变成金黄色。滤净葱油，取红葱酥待用。

3、猪肉洗净切小丁。锅置火上适量油烧热，下入肉丁翻炒至变色后加入冰糖炒至上色。

4、放入香叶、八角、五香粉、辣椒粉，倒入红葱酥、香菇丁翻炒均匀。烹入米酒，倒入适量高汤烧沸。调入酱油，移至砂锅。

5、转小火，盖上盖子慢炖1小时。中途加入水煮蛋，炖至汤汁浓稠、肉酥烂即可。最后倒在米饭上就可以了。

蘑菇鸡肉焗饭

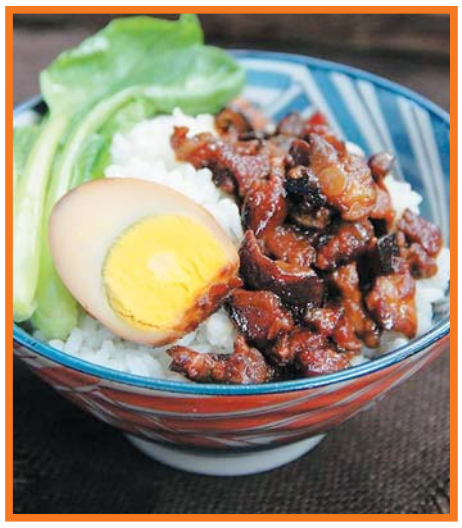
原料：蘑菇、番茄、鸡丁、米饭、黑胡椒、玉米粒、芝士、盐、葱等。

做法：1、番茄切小块，蘑菇切片，葱切段，芝士切碎。

2、热锅下油，下葱段煸香。下番茄翻炒，加少许水炒出汁，加一勺糖。加入蘑菇一起炒至变软。加入剩米饭，撒适量黑胡椒，加适量盐。

3、倒入鸡丁、玉米粒一起炒匀。如果玉米粒是生的，则和蘑菇同时下。

4、炒好的饭盛一半出来，撒一部分芝士。盛好剩下的饭，撒剩下的芝士。入烤箱200℃烤到芝士融化，变金黄色即可。



蒸米饭前洗米别超过三次

□本报综合报道

蒸米饭看起来简单，其实也是有很多小窍门的。

煮饭时，加少量食盐、少许猪油，饭会又软又松；滴几滴醋，煮出的米饭会更加洁白、味香；加热时间过长，维生素B_1损失会超过30%，如果撇去米汤水，维生素损失超过40%；米饭做夹生了，可倒点米酒，再煮一会便可改善；蒸剩饭时，可往水里放点食盐，吃时口感像新饭；做米饭最好用“蒸”，蒸饭比“捞”饭多保存5%的蛋白质，18%的维生素B_1。

小贴士：洗米一定不要超过3次；先把米在冷水里浸泡1小时，这样米饭会粒粒饱满；米和水的比例应该是1:1.2，过食指第一个关节即可。

想解馋 来个猪蹄吧

□本报综合报道

天气干燥，皮肤状况堪忧，这个时候来加工两个肥嫩的猪蹄滋补美容一下才是正经事！

鸡蛋红烧猪蹄

准备材料：猪蹄一只、鸡蛋4个、生姜一大块切片、红烧汁等。

做法：1、锅中放入适量的开水，放入鸡蛋煮熟（鸡蛋要冷水下锅）。煮完鸡蛋的水不要倒掉，放入猪蹄去血水。去血水的猪蹄用水冲洗干净并沥干水分。

2、锅烧热后，放少许油，下切片的生姜爆香。放入猪蹄，稍微爆炒后，放2小勺盐，继续炒至微黄。这时候锅里会比较干，加少许清水，倒入适量的老抽翻炒均匀。

3、倒入红烧汁（可以稍微多一些）煮熟的鸡蛋剥壳，用小刀在上面划一些花纹。锅里加入开水，水量没过猪蹄，并放入鸡蛋（试一下味道，这时的味道应该稍偏淡一些，收汁后味道会变得浓稠很多的）。

4、盖上盖子，中小火焖至猪蹄软烂，根据自己的口感来决定时间。焖好后大火收汁即可。

猪蹄莲藕汤

准备材料：猪蹄1只、枸杞10粒、灵芝片3片、姜、葱等。

做法：1、莲藕去皮，切成块，用凉水冲净沥干。

2、猪蹄剁成小段儿，入凉水锅中煮开，去除血沫，然后捞出用凉水冲净，沥干。

3、砂锅中放水，倒入沥水后的猪蹄，倒入灵芝片、枸杞、姜、葱、黄酒。大火烧开，转小火炖1小时，将莲藕放入煮熟的猪蹄汤中，再调入适量盐，炖5分钟左右即可。

卤猪蹄

准备材料：猪蹄2只，每只切成4半、卤料包1包、盐1勺等。

做法：1、猪蹄用水泡2个小时，中间更换2次水以去除血水。

2、放入煮锅焯水，大火开锅5分钟关火。猪蹄捞入盆中用温热水冲洗干净。卤料加入水煮开做成卤料汁。加入猪蹄，大火烧开转小火煮45分钟。

3、卤好的猪蹄关火，趁热加入食盐搅拌均匀，猪蹄在原汤中凉透浸泡一夜。卤好的猪蹄放置冰箱，食用时上桌即可，卤料汤也可作为老汤冷冻下次使用。

美食一点通

莲藕这样洗，干净

□本报综合报道

很多人说买莲藕时，看着挺干净的。回家把藕洗洗准备炖汤时，切开才发现，藕孔里全都是黑泥。这些黑泥应该怎么清洗呢？

在这里教大家一个小窍门：首先，买藕的时候就要注意，不要买已经破裂的，这样的莲藕很可能泥浆都进藕孔里面了，清洗起来很麻烦。而且，这样的藕更容易变质，味道和营养都会打折扣。

不过有时候，就算看起来很完整的藕节中，也会渗入泥浆，这时候清洗起来就麻烦一些。可以把藕切成略长的藕节，用筷子或铁丝裹上纱布捅捅藕孔，最后用水冲洗干净。

需要提醒的是，许多人喜欢生吃藕。其实藕虽然看起来“出淤泥而不染”，但是因为生长在水中，很容易有寄生虫等。喜欢吃脆藕的人，最好把藕用沸水焯一下再吃。

做点蛋白椰丝球 闲来无事磨磨牙

□本报综合报道

天气转凉，食欲大振，闲来无事想吃点小点心。从香酥的蛋挞到可口的面包，相信很多人都已经动手做过了，今天就教大家做点特别的，来款酥软可口的“蛋白椰丝球”吧，在闲来无事的时候来些小点心磨牙，心情肯定大好。

蛋白椰丝球

参考分量：约28个

配料：椰丝80g、低筋面粉20g、椰子粉20g、白砂糖40g、蛋白2个等。

烘焙温度和时间：150℃，中层，约25分钟。

步骤：

1.椰丝、椰子粉、低粉、细砂糖混合均匀。

2.把蛋白倒入粉类混合物里。

3.用手搅拌成为一个均匀的面团，取一小块儿面团，搓成直径约2.5cm的小球，至面团全部搓制完毕。

4.排入烤盘，送进预热好的烤箱，150℃，中层，约25分钟。