

# 冬天炖白菜 哪能少了豆腐丸子

纯素的,加鸡肉的,两个版本的丸子任你选

★吃出健康

早餐奶只能应急

虽然早餐奶的营养不如牛奶,但却是“应急早餐”的好选择。不过,总是用早餐奶代替早餐还是不行。如果不搭配其他主食,早餐奶中的碳水化合物还是太少。所以即使选择早餐奶,也还是要搭配一些主食类食物,如面包、饼干、馒头、豆包等才好。

做肉丸加个鸡蛋

在肉馅中加个鸡蛋,可以使做出的丸子容易成形,并且细腻嫩滑,营养也更均衡。制作肉丸的操作要点是:在肉馅中打入鸡蛋,沿一个方向搅动,再分两次加盐和水,直到肉馅变成均匀柔软的黏稠糊状。

冻豆腐最好消化

冻豆腐最好消化。研究显示,整粒大豆的消化率为65%,豆浆为84.9%,而冻豆腐为95%。豆腐经过冷冻后,蛋白质、钙等营养物质几乎没有损失,所以冻豆腐也基本具有普通豆腐的营养。此外,冻豆腐具有孔隙多、营养丰富、热量少等特点,是肥胖者理想的减肥食品。

把虾皮磨成味精

虾皮有“钙库”之称。“更重要的是,虾皮的鲜美味道是天然的,尤其是风干后的虾皮,更有一种独特的鲜味,比味精和鸡精技高一筹。同时,还能减少盐的摄入量,可谓一举多得。”中国烹饪大师石万荣说。先将其清洗干净,晾干,用粉碎机或搅拌机研磨成粉即可。

吃完蒜别喝茶

对于肠胃功能不好的人来说,尽量不要吃生蒜,如果吃,每天最好别超过1瓣;肠胃好的人,适宜量则是每天3瓣。对于体质虚弱和胃肠衰弱的人,可以适当吃些熟蒜,比如烤蒜、入菜或腌制成糖蒜。吃完大蒜不要马上喝茶,有可能引起胃疼或消化不良。

小花生油炸,大花生炖煮

小花生米含油脂更高,炸制的时候容易熟,也不太会糊。而大花生米含油脂少一些,炖煮起来口感更面,更软,也更好吃。冬季是心血管疾病高发期,适量吃花生更有益。不过不论哪种花生,脂肪含量都比较高,每天食用不要超过一两。

柠檬越酸越营养

柠檬酸汁有很强的杀菌作用,人们也常用它来消除异味。吃海鲜或喝葡萄酒时加入些柠檬,可使味道更加鲜美。因产地的不同,柠檬有黄色、橙黄色、绿色之分,相对来讲,颜色鲜艳的成熟度可能较高,酸度也较高,可重点挑选。

肘子骨熬汤最补

肘子骨熬汤最营养。做的时候可以剔掉肉的前、后肘子骨砸碎,在开水中焯一遍;将焯好的骨头放入适量温水中,用小火炖煮1小时零10分钟。这时煮出的汤是清汤,可以盛一部分出来喝,然后再往锅里加入足够的水,调到大火继续煮40分钟,这时就能煮出浓浓的白汤了。

本报综合

如今,冬天的食材已经不像以前那般匮乏,只有白菜最常吃。可是白菜营养却极丰富,依旧是冬日里便宜省钱又好吃的美食选择之一。要说炖白菜的最佳搭档是啥,莫过于丸子了,今天咱们就学学怎么做豆腐丸子吧!

## 周末餐桌

带鱼别选黄眼睛的

煎带鱼常会遇到腥味重、粘锅、易碎等问题,今天与大家分享一下经验。要想煎出美味的带鱼,一定不要选鱼眼睛发黄的,这种带鱼不新鲜;太肥大的,则鱼肉太厚,不容易煎酥。

具体做法:1、选带鱼1条,香葱2根,姜3片,盐1/2茶匙,米酒1茶匙,干淀粉20克。

2、将带鱼去内脏剪掉头部,洗净后切成4厘米长的段,香葱切小段。

3、洗净的带鱼与香葱段、姜片一起放入容器中,加盐、米酒腌20分钟。

4、将腌好的带鱼放在厨房纸巾上吸干水分,再在表面薄薄裹上一层干淀粉后,放入热锅凉油的平底锅中,用中小火慢慢煎至一面呈金黄色后再翻面煎。

5、切记不要常翻动,以免鱼皮破裂,鱼肉变碎,最后两面都呈金黄色就可以盛出来了。

烤地瓜只需一勺水

没有烤箱也没有微波炉,怎么吃上烤地瓜呢?只需一勺水!



▲准备材料:一勺水,一个瓷碗,一个炒锅。地瓜清洗干净。



▲把一勺水倒入炒锅中,扣上一个瓷碗(一定要是瓷碗)。挨个把地瓜放进去,贴着炒锅的边。



▲盖上锅盖,小火开始烤,一个小时就能烤熟。大火容易外边烤焦了,里面还不熟。

综合《高质量生活知识》等

做法一:豆腐素丸子

原料:豆腐5块、面粉10克、鸡蛋2个、精盐2.5克、味精1克、花椒盐少许、咸面包屑100克、干淀粉5克、酱油5克、姜末5克、花生油1000克(约耗100克)。

制法:1、豆腐去老皮后捣成泥,磕入鸡蛋,加淀粉、面粉、酱油、盐、味精、姜末,拌匀上劲。

2、开油锅,待油温六成热时,用手将豆腐泥挤成樱桃大的丸子,滚沾面包屑,下入锅内,炸成深黄色,立即捞出装盘,撒上花椒盐上席。

做法二:豆腐鸡肉丸子

主料:豆腐(南)400克  
辅料:鸡胸脯肉75克,荸荠100克,小麦面粉100克。

调料:盐15克,味精10克,

芡粉10克,植物油75克。

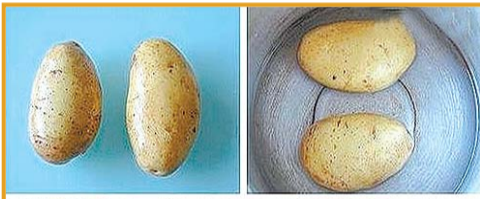
制法:1、豆腐去硬边,硬皮,捏碎成泥状;鸡脯肉剁烂;荸荠剁成碎末;面粉与适量清水调成糊。

2、豆腐泥去水,加鸡茸、荸荠末与生粉混合拌匀。

3、500克油入锅烧热,豆腐泥捏成乒乓球大小的丸子,先裹一层面糊,再放入油锅炸至金黄色,捞起沥油。

据《保健日报》

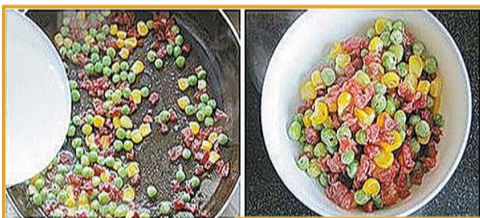
## 土豆变汉堡,周一早餐唤醒你的胃



▲1、提前准备好材料:土豆和腊肠。土豆清洗干净后放入高压锅,加水没过土豆的二分之一,高压锅发出扑哧声改中小火煮15分钟。



▲2、腊肠或者培根切成丁;玉米青豆清洗干净。热锅冷油放入腊肠煸炒到有香味后,加入玉米青豆翻炒。



▲3、加入适量的水把玉米青豆煮熟;水收干后放入碗里备用。把煮熟放凉的土豆用刀从中间剖下去,别切断,到四分之三处就可以。



▲4、沿着刀痕,把中间的土豆泥挖掉;挖空的地方放入前面做好的腊肠玉米青豆。撒上马素里拉奶酪,烤盘放入烤箱中层,180度,烤20分钟就可以,吃的时候淋上番茄酱。

据《南方日报》

## 私人定制版秋梨膏,食材超简单

冬天干燥,总会引起嗓子的不适感,干咳、嗓子干痛等症状很容易出现。厨房达人给你带来一款秋梨膏,嗓子不舒服,冲一杯喝,就能缓解症状。

食材:雪梨、藕、白萝卜、蜂蜜等。

做法:1、3斤雪梨切成四瓣去核不去皮,藕洗净留皮切成块,白萝卜切块备用;

2、将梨块、藕块和白萝卜块分别放到料理机中打出汁,出汁后过滤去除杂质;

3、梨汁:藕汁:白萝卜汁比例为3:2:1中小火倒入锅中熬制2-3个小时成为粘稠状;

4、随后在锅中按自己口味加入蜂蜜,小火熬并不断搅拌即可出锅,晾凉后加水饮用。

据《下厨房》



## 自制辣酱拌面拌饭吃,倍儿香

用料:辣椒面两汤勺、干香菇6个泡发好、老姜2大块、大蒜4-5瓣、虾干6-10个、盐、海鲜酱油、食用油、白糖适量、花生米碎适量。

做法:1、香菇、老姜、大蒜头、虾干都切碎放在盘里,香菇前一晚泡发好,虾干未泡发直接切碎即可。

2、拿出一个碗,按照个人口味放辣椒粉,一般做300克左右的辣酱用2汤勺辣椒粉。

3、开始做拌饭酱的酱底——辣椒油,锅烧好适量热

油,高温的油直接倒入刚才放好的辣椒碗中,注意控制油温,防止辣椒变糊。

4、上刚才的油锅,再倒入油,开始小火煸炒最开始准备的各种料,先下香菇,随后,虾干、大蒜、姜、香菇可以多煸炒一下,这次煸炒,油可以多放一些,因为后期保存酱也是靠油啦!一定要保持小火煸炒!

5、各种料煸炒得差不多之后,在小火的情况下,加入刚才准备的辣椒底到煸炒的大锅中,觉得差不多拌匀之后即可

关火乘出。然后再加入适当的海鲜酱油和盐、白糖,以及重头大戏,花生碎,如此一碗好酱就做好了。

小贴士:制作酱底的油泼辣椒时,要控制油温,防止辣椒变糊。

炒制各种配料的时候,一定要用小火,慢慢煸炒。

如果喜欢酸味的话,可以往酱里添加适量陈醋,不过如此会降低保存时间,大家可以分装即食;辣椒酱可以添加适量酱油和醋。

据《搜狐美食》