“山东三珍”系列故事之十

春天里,尝三珍制作的美味

20日是二十四节气中的春分,虽然从气象学上说现在已经正式地进入春天,但最近几天突如其来的倒春寒还是让很多人吃不消,感冒、咳嗽、流鼻涕者比比皆是。其实还是免疫力低造成的,作为珍品的“山东三珍”对于增强人们的抵抗力有很多奇效,但这些东西怎么做着吃呢,现在来学学吧。

学吃阿胶,驻颜有术

“阿胶一碗,芝麻一盏,白米红馅蜜饯。粉腮似羞,杏花春雨带笑看。润了青春,饱了天年,有了本钱。”这首元曲可算道出了阿胶的功效。阿胶与芝麻、核桃都是延年益寿的,尤其是女性补血的首选食品。如果能坚持,对身体是有益的。

◎炖阿胶

男士要补肾,女士要补血,各有其补,补血食品首选是阿胶。对于健康,“防患于未燃”,在这快节奏的今日更重要。

材料:阿胶适量、枣、枸子、肉片。

做法:只需放在炖盅里炖化便可。

◎趣味阿胶膏

煮妇们,做一点阿胶膏给自己吃吧,作为春季美颜佳品。阿胶有“补血圣药”的美名,可使面色红润、精神健旺。况且阿胶在一般药店都有售,价钱也不会让我们难以望其项背。

原料:阿胶一盒、无核小红枣、核桃仁、花生仁、黑芝麻、冰糖、热开水。

做法:

1.阿胶磨成细粉,无核小红枣切成两半,核桃仁和花生仁敲碎,所有原料混在一起,再倒入整瓶的古越龙山拌匀;

2.放下冰糖和磨碎的黑芝麻,倒一点热开水,再次拌匀碗中的阿胶混和物。上蒸锅,大火1个小时。

3.蒸阿胶膏中途,开盖三次,把碗中的阿胶用筷子搅拌,使之受热均匀。1小时后,把蒸好的阿胶端出在外晾一会儿。当阿胶表面有点凝固时,撒下新疆葡萄干在表面,等阿胶继续凝固。

4.找几个糕点模具,趁阿胶出锅尚处液体时,把阿胶舀进这些模具里,等模具里的阿胶变成膏状时,用牙签顺模具内壁线条划开阿胶,最后用刀平铲阿胶底部即可。

健康生活离不了海带

海带营养极其丰富,素有长寿菜之称。海带富含多种微量元素,是高蛋白、低热量、维生素和矿物质丰富的海洋佳品,可以很好地平衡人们体内的营养。它在降低血压、抑制肿瘤、活血化瘀等方面具有显著功效。

◎冬瓜海带瘦肉汤

海带汤的做法有很多,如海带蛤蜊排骨汤、海带绿豆汤、海带排骨汤、土豆海带汤、肉丝海带汤、海带煲鸡、海带炖肉、海带莴笋汤、萝卜丝海带汤、平菇海带丝汤等。

原料:海带30克,冬瓜150克,猪瘦肉50克,花生仁50克。

做法:

1.海带洗净后切丝;冬瓜去皮洗净切块;瘦肉洗净切薄片,用调料腌10分钟;花生仁洗净。

2.先把花生、冬瓜放入煲里,加清水适量煲至熟,再放入海带、瘦肉,煲沸即可加盐调味食用。

功效:平肝潜阳,清热养颜。

◎凉拌海带丝

凉拌海带丝是一道十分家常的菜,但是怎样才能拌出独有的口味和更加丰富的营养,还是需要下一番功夫的。

原料:水发海带300克,五香豆腐干150克,水发海米50克,盐、味精、酱油、香油、白糖、姜末各适量。

做法:

1.将海带洗净,上锅蒸熟,取出浸泡后切丝,装盘待用。

2.将豆腐干洗凉切成细丝,下开水锅煮沸,取出浸凉后沥干水分,放在海带丝上;海米撒在豆腐干上面。

3.碗内放入酱油、盐、味精、姜末、香油、白糖、调拌成汁,浇在海带盘内,拌匀即可食用。

海参里吃出精气神儿

为什么每天睡足了8个小时,一到上班的时候就犯困呢?为什么一工作就感觉到浑身无力呢?为什么做什么事都提不起精神头,总感觉疲乏想睡觉呢?这应该就是春季里,很多人的日常表现吧,通常是中气不足,怎样应对疲乏无力的症状呢?

海参营养丰富,已经探明的营养物质就有50多种。其中最为丰富的是蛋白质。此外,还有海参粘多糖、海参皂甙等。另外海参具很强的细胞毒性及鱼毒,能抑制癌细胞,抑制蛋白质核糖核甘酸的合成,有提高人体免疫力和抗癌杀菌作用。海参中所含的硒,能抑制癌细胞及血管的生长,具有明显的抗癌作用。

◎土鸡煨海参

原料:干海参3个、土鸡一只、盐5克、葱1根、姜3片。

做法:

1.干海参放入一个无油的干净容器中,加入温水至少没过海参表面5厘米,加盖子浸泡24小时,水温以不烫手为好;

2.处理海参前将双手和刀子清洗干净,沿着海参有脐的一面轻轻划开,将里面的泥沙洗净,然后撕去内部白色的膜;

3.准备一只无油的汤锅,放入海参并加入清水没过表面,大火烧开后转成小火慢慢炖20分钟,然后不要开盖让其自然冷却;

4、海参和水冷却后再次烧开,并再炖20分钟,重复操作3次。并在最后一次煮之前加入葱段、姜片去腥。煮好的海参应该非常柔软但是还有一定的弹性,在下锅入味前仍然用温水浸泡备用;

5.煮海参的过程中,将土鸡放入砂锅中,加入冷水慢慢约1个小时,直到鸡肉炖熟;

6.将海参和鸡汤放入小盅里,隔水蒸5-10分钟即可,食用前在汤里加入少量盐调味即可。

◎葱烧海参

原料:水发海参1千克,清汤250克,油菜心2棵,料酒9克,湿玉米粉9克,熟猪油45克,葱120克,酱油,味精,食盐各适量。

做法:

1.将水发海参洗净,用开水氽一下,用熟猪油将葱段炸黄,制成葱油;海参下锅,加入清汤100克和酱油,味精,食盐,料酒,用微火炖烂;

2.将海参捞出,放入大盘内,原汤不用,将菜心放在海参上;

3.锅内放清汤150克,再加入酱油,味精,食盐,料酒,等调料,用湿玉米粉勾芡,浇在海参,菜心上,淋上葱油60克即成。