

# 香辣牛腩煲

嗜肉族眼中牛肉的极品吃法



**主材:**牛腩

**配料:**葱、姜、蒜、桂皮、草果、八角、干山楂、干辣椒、豆瓣酱、冰糖

**调味料:**生抽、老抽、料酒、香醋

1、如图准备好所有配料。葱切段，姜切片，大蒜要多些，整粒就行，草果一个，桂皮一小段，八角两粒，干山楂、干辣椒适量，豆瓣酱一大勺，冰糖适量。  
2、牛腩切大块，最好精选有一层牛筋完整包裹着的，这样的牛腩煮出来软糯粘滑，非常好吃。

3、水开后放入牛腩，焯水去血沫，再用温水清洗干杂质。

4、锅中放适量油，中火爆香姜片和大蒜，再放入葱白、桂皮、草果、八角和干辣椒爆出香味。

5、调小火加入豆瓣酱和冰糖，炒出红油。

6、转大火放入牛腩，翻炒约两分钟，加数滴香醋，炒出香味后加适量料酒，继续翻炒至酒味挥发，调中火，加入适量生抽和老抽，翻炒至上色。

7、加入适量开水至没过牛腩四分之三处，煮开后移入高压锅，上汽后转小火25分钟关火，自然排气后打开即可。

## 酱香软骨

不学后悔的某拉面店牛蹄筋口感的猪软骨

**【酱香软骨】的做法**

**材料:**

猪软骨(排骨肋条两侧的部位) 400克,清水适量,味噌酱50克,生姜半块,酱油20克,味淋或料酒30克,白糖5克,盐少许,黄芥末酱2克。

**做法:**

- 1.排骨买回来以后,切出肋条两侧脆脆的部分即软骨。软骨切成7、8里面宽的段,放在锅里,倒入清水没过软骨,开大火烧开。
- 2.待水沸腾,血沫子飘出后关火。
- 3.捞出软骨,在温水中冲掉上面附着的沫子,备用。
- 4.生姜去掉皮,切成大片,用刀背儿刺几下使其变得疏松。
- 5.将软骨平整地码放在高压锅里,倒入温水,水面只没过软骨60、70%的位置即可。
- 6.将生姜摆在最上面,开大火烧开。
- 7.水沸腾后,转中火,开始放入味噌酱,一边放一边搅拌,使其充分地溶解在热水里。
- 8.倒入味淋或料酒,搅拌几下。
- 9.倒入酱油,炖出来的软骨会容易上色。
- 10.撒5克的白糖,用勺子搅拌均匀。尝一下汤的咸度,如果不够再加少许的盐,一般的味噌酱里的盐分就足够了。
- 11.盖上高压锅的盖子,转小火,压25-30分钟即可。
- 12.关火后,待高压锅里的气体安全排出后掀开盖子,里面有很多浮油。可以等油冷却凝固后用勺子舀出来扔掉,再加热下软骨,搭配黄芥末酱就可以食用了。



## 沙拉

沙拉是用各种凉透了的熟料或是可以直接食用的生料加工成较小的形状后,再加入调味品或浇上各种冷少司或冷调味汁拌制而成的。

沙拉的原料选择范围很广,各种蔬菜、水果、海鲜、禽蛋、肉类等均可用于沙拉的制作。沙拉大都具有色泽鲜艳、外形美观、鲜嫩爽口、解腻开胃的特点。但要求原料新鲜细嫩,符合卫生要求。

沙拉清淡爽口,是炎热夏季晚餐不错的选择,健康方便简单的同时又能保证足够营养素的摄入。

虽然天气炎热,但好吃的水果纷纷粉墨登场。这段时间,有我喜欢吃的荔枝、火龙果、桃子等。特别是荔枝,一年中也就这么几天,荔枝的气味清甜、果肉饱满,味道清润,与其它食材搭配在一起做菜不会喧宾夺主,反而会让各自的优点更加彰显。

今天做了荔枝杂果沙拉,都是当季的时令水果,里面放了荔枝、火龙果、桃子,拌了糖桂花,做法超级简单,但非常爽口,也很养颜,五彩缤纷,哈哈,夏天的味道哦。

**桂花杂果沙拉**

**原料:**荔枝、火龙果、桃子、糖桂花。

**做法:**

- 1、荔枝洗净剥皮取果肉,切成块儿;
- 2、火龙果切两半,用挖球器挖出果肉,剩下果皮当容器;
- 3、桃子洗净切块;
- 4、把以上几样处理好的食材放火龙果壳里,淋上糖桂花即可。



## 饺子蛋包饭

不起眼的剩米饭其实也可以华丽大变身,给我们带来无限精彩。

**做法:**

- 1.瘦肉切丁,用少许料酒和蚝油腌制片刻,胡萝卜、火腿肠切丁、干香菇提前泡发好切丁,另准备玉米粒,青豆。
- 2.准备好剩米饭和鸡蛋。
- 3.锅中烧水,水开下入胡萝卜丁、玉米、青豆焯水至断生后捞起控干水份备用。
- 4.锅中热油,下入腌制好的瘦肉丁滑炒至变色。
- 5.接着下入香菇丁和火腿丁翻炒。
- 6.再下入焯好水的青豆、玉米、胡萝卜翻炒。
- 7.接着下入米饭,并调入少许盐巴,翻炒至米粒松散熟透,再调入少许鸡精翻炒均匀,盛起备用。
- 8.鸡蛋打散,加一点点的水淀粉搅拌均匀,并过滤。
- 9.平底锅预热后刷一层薄油,关火,倒入蛋液,转动锅子成一圆饼状,再开中火煎至底部定型。(这里要留一点点的蛋液,别倒完了,后面有用)
- 10.在蛋皮的1/2处铺上炒好的米饭。
- 11.把另外一半蛋皮覆盖上来。
- 12.最后把刚才剩下的蛋液沿着2片蛋皮的接口处慢慢倒下,封好口。完工。

**饺子蛋包饭做法小贴士诗心片语:**

- 1:饭里面的配料可以根据自己的喜好搭配。
- 2:煎蛋皮的时候记得开中小火煎
- 3:蛋包饭上面的酱,根据自己喜欢,千岛沙拉酱、泰式辣椒酱、甜辣酱、或者芥末,都是很好吃的,看自己喜欢。

## 办公族夏日巧喝水的忌宜

“办公室就像个大网吧!”不少办公族这样抱怨。夏天在这样的“大网吧”里工作,很多人都知道要多喝水的道理。会喝水、喝好水,两个夏日办公室喝水小诀窍,让办公族轻松度夏。

**忌:**碳酸饮料、咖啡代替水。夏日炎热,冰冻的碳酸饮料口感清凉解渴,因此受到办公族的青睐;另一方面,夏日工作在空调运转的“大网吧”,办公族难免时常昏昏欲睡,猛灌咖啡成为部分人解乏解渴的方法之一。其实,这两方面都不可取。碳酸饮料中含有大量的色素、添加剂、防腐剂等成分,其在体内代谢需要大量的水分,反而增加了人的代谢负担。不仅如此,碳酸饮料含有的咖啡因由于有利尿作用,会促使水分排出,越喝反而越渴。而过多摄入咖啡,其高浓度的咖啡因则对人的健康影响多多。

**宜:**水中加点料,补足果蔬汁。白开水是最好的饮料,它富含多种矿物质,不用消化就能为人体直接吸收利用,能够调节人体体液平衡,对办公族来说也是盛夏的最好饮料。夏日,办公族宜多喝30摄氏度以下的温开水。如嫌白开水太“清淡”,不妨在水中对症加点“料”——诸如花草茶,既补水又保健。不仅如此,还可配搭些果汁、蔬菜汁,既有营养又能补充维生素,比如,含有大量的维生素A的番茄汁能护眼,含钾丰富的猕猴桃汁能护心,而菠萝苹果汁则既开胃又能补充维生素C。

**小贴士:**

夏季多喝水,而且是温水比较好。身体随时保持水分和补充水分,水在人体内起着至关重要的作用,维持着人体正常的生理功能。夏季失水会比较多,若不及时补水就会严重影响健康,易使皮肤干燥,加速人体衰老。另外矿泉水、冷茶、牛奶、苹果汁是理想的解渴饮料。

夏季饮食以清淡、苦寒、营养丰富、易消化的食物为佳,不要食用黏腻食品,阻碍胃肠消化,勿过饱过饥。夏季酷暑炎热,高温湿重,吃苦味的食物,就能清泄暑热,便可以健脾,增进食欲。夏季汗多易伤阴,食酸性食物能敛汗。