

如何做美味的蒜泥白肉?



蒜泥白肉是一款经典的川菜,蒜味浓郁,咸辣鲜香,肉香浓郁。要求切出来的肉片薄如蚕翼,吃进嘴里鲜香可口,简直是一流的享受。在家里做就没有必要,材料的选择才是第一位的。做蒜泥白肉,一般选择后臀肉或者五花肉,太瘦了不够香,太肥了又怕腻,肥瘦相间刚好。

主料:五花肉
调料:食盐 鸡精 生抽 大葱 江米酒 辣椒油 大蒜 白糖 香菜 香油 姜 醋
做法:
1.葱切段,姜切片。将五花肉入清水中,水要没过肉,加入葱姜和米酒2大勺,大火烧开,转中小火煮30分钟左右
2.蒜用压蒜钳压成泥,与香油2大勺、生抽2大勺、糖1小勺、盐少量、辣椒红油2大勺、醋1小勺、鸡精适量混合为味汁。
3.香菜切段。
4.五花肉煮熟,可以用尖点的筷

子扎一下,能扎透就好了。
5.将五花肉放冷后再切片,可以切得薄些。
6.再将切好的五花肉片放入开水中,几秒后捞出,码放在盘中,淋上味汁,撒上香菜即可。
烹饪技巧
1、五花肉放凉后更好切薄一些,切得越薄口感越好,可惜鸟儿的刀工太差了,呵呵!实在不行放在冰箱冷冻一下再切。
2、冬天最好将肉片过下开水,肉的口感会更滑嫩些。
3、煮剩的汤可以用来打汤或做高汤也不错,真是爽呀!

香芹牛肉藜麦羹

材料:
主料:牛肉150g、藜麦80g
配料:香芹1根、胡萝卜1根、洋葱1/4个
调料:盐少许、黑胡椒适量、牛肉粉适量
准备:
洋葱、香芹分别切丁,胡萝卜用花刀切块;
做法:
1.牛肉切条,放入碗中,加入少许盐;
2.再加入少许黑胡椒粉和少许生

粉;
3.加入1茶匙橄榄油,充分抓匀,腌制15分钟;
4.将腌制后的牛肉放入料理盒,拌匀;
5.盖上盒盖,送入微波炉,700W微波火力加热2分钟;
6.加入洋葱丁,盖上盒盖,700W微波火力继续加热1分钟;
7.加入清洗干净的藜麦;
8.加开水没过食材约2cm,拌匀,700W微波火力加热5分钟;
9.加入胡萝卜块和香芹丁;

10.根据个人口味加入少许盐和牛肉粉,700W微波火力最后加热10分钟。
心得分享:
1.牛肉提前腌制,会更加入味;
2.腌制牛肉时加入适量橄榄油,可以在加热过程中保持牛肉的水分;
3.加入开水,可以缩短加热的时间,很方便;
4.藜麦易熟,煮约十几分钟,变成半透明色即可。

小暑吃红豆 养心又利水



小暑重养心,而红豆不仅利水消水肿,并且养心的功效很好。小暑饮食添些红豆,更易身体的健康。由于红豆富含铁质,因此还非常适合心血不足的女性食用,有行气补血之功效。

用红豆做的各种好吃的,迎接小暑你准备好了吗?

红豆的营养价值:
1、赤小豆含有较多的皂甙,可刺激肠道,因此它有良好的利尿作用,能解酒、解毒,对心脏病和肾病、水肿有益;
2、赤小豆有较多的膳食纤维,具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、解毒抗癌、预防结石、健美减肥的作用;
3、赤小豆是富含叶酸的食物,产妇、乳母应该多吃。

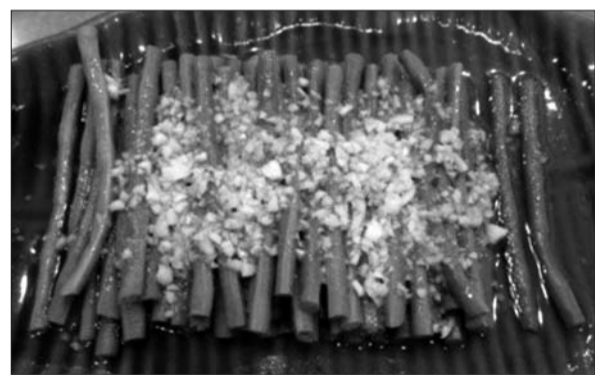
主料:面粉 红豆沙 牛奶 鸡蛋
做法:

1.和面糊用的原料。
2.将原料调匀成面糊。
3.案板上铺上保鲜膜,将红豆沙在保鲜膜上压平并弄成正方形。
4.加热油锅,将面糊倒入形成圆形,用小火慢煎,两面煎熟。
5.将方形的红豆沙放在圆煎饼中央。
6.将饼皮的四边往内折,形成正方形,两面煎至金黄。
7.将煎好的煎饼起锅切块可。

小贴士
1.在调面糊时,要注意面糊的浓稠度,不要过稀也不能过稠,太稀不容易控制形状,饼皮容易薄脆,太稠则不易熟透。面糊的浓稠度和洗发水那样就差不多了,呵呵。
2.煎至饼皮时,一定要等油锅加热后再下面糊,一面面糊粘锅,油一定要适量,不能过多,这样会使面糊因吸油过多而难以固定,面糊也会变得厚重,口感也会变得油腻。



夏季吃蒜胜补药——蒜蓉豇豆



夏天的餐桌上,凉菜是必不可少,有些蔬菜可以生吃,洗净后凉拌,有些蔬菜要焯水断生后再拌,不管是生吃还是熟吃,在调料里面都少不了蒜的身影,说到大蒜,我们很快就会想到“蒜你狠”这个流行一时的名词,虽然这是当时的一句戏语,不过蒜真的很了不起,别看它只是一颗不起眼的小蒜头,它的作用可不小。

大蒜又称胡蒜,味道辛辣,有强烈的刺激性气味,是家常烹饪中不可缺少的传统调味品,也是上好的营养品,更是极佳的天然抗生素。

豇豆焯水后凉拌,是一道夏季的清爽凉菜。豇豆健脾补肾,理中益气,疏肝养胃,凉拌后更加清爽可口,非常适合没有胃口的炎炎夏日。

主料:豇豆
辅料:蒜 小米椒 香醋 香葱 香油 盐
做法:

1.豇豆摘去头尾
2.洗净后焯水
3.熟透后捞出沥干水份(豇豆焯水后自然晾凉比较好,不伤胃),切段

4.切段放盘里备用
5.蒜剥去蒜皮
6.捣成蓉
7.葱切末
8.捣成蓉的蒜装入一个小碗里
9.加入香油,香醋,盐、味精调好汁
10.淋在豇豆表面完成,可用红辣椒点缀。

小贴士

烹饪小分享

1、平时在处理蒜的时候,有些朋友不喜欢生蒜那股辛辣味,于是把蒜粒炸成金黄来调味,这是一个很好的烹饪方法,但大蒜里面含的大蒜素在高温下易被破坏,失去杀菌作用,所以凉拌菜最好选用生蒜,蒜味固然不雅,却是真正健康的气息。

2、由于大蒜的辛辣味及食后散发出来的臭味,有很多人不敢吃。在这里为大家介绍一个窍门:生食大蒜后,可饮牛奶,或吃时搭配生蔬菜,或口中含茶叶,或用绿茶漱口,皆可迅速地除去口腔异味。

猪肉的选择与烹调

想要烹调可口美味的猪肉,主要秘诀在于为不同部位的肉选择适当的烹饪方式。吃猪肉,不同位置的肉口感也不同。猪身上小里脊肉最嫩,后臀尖肉最老。炒着吃买前后臀尖;炖着吃买五花肉;炒瘦肉最好是通脊;做饺子、包子馅买前臀尖。

颈肉也称血脖。
肉质特点:猪颈部的肉,在前腿的前部与猪头相连处,此外是宰猪时的刀口部位,多有污血,肉色发红,肉质绵老,肥瘦不分。适合烹调:多用来作馅,宜做包子、蒸饺、面臊或用于红烧、粉蒸等烹调方法

肩颈肉也称上脑。
肉质特点:猪肩颈肉位于猪前腿上部,靠近颈部,在扇骨上的一块扁圆形嫩肉。此肉瘦中夹肥,微带脆性,肉质细嫩。适合烹调:宜采用烧、卤、炒、熘,或酱腊等烹调方法。又烧肉多选此部位,也可以做米粉肉或炖肉用。

前腿肉也称夹心肉或前臀尖。
肉质特点:在猪颈肉下方和前肘的上方。此肉半肥半瘦,肉老筋多,吸水性较强。

里脊肉也称腰柳。
肉质特点:里脊肉是脊骨下面一条与大排骨相连的瘦肉,是猪猪身上最细嫩的肉,水分含量足,肌肉纤维细小,肉中无筋。适合烹调:里脊肉可以切片、切丝、切丁,作炸、熘、炒、爆最佳,比如软炸里脊、生炆里脊丝、清煮里脊等。

五花肉也称软五花、软肋、腰牌、肋条等。
肉质特点:为肋条部位肘骨的内,是一层肥肉,一层瘦肉夹起的,共有五层,故得名。其肉皮薄,肥瘦相间,肉质较嫩。适合烹饪:烧、熏、爆、焖,也可卤、腌熏、酱腊等,如红烧肉,太白酱肉。

奶脯肉也称下五花、拖泥、肚囊。
肉质特点:位于猪腹底部,质呈泡状油脂,间有很薄的一层瘦肉,肉质差。适合烹调:做腊肉或炼猪油。

臀尖也称尾尖。
肉质特点:其肉质细嫩,肥多瘦少。适合烹调:卤、腌、酱、熟炒、凉拌等。

后腿肉也称后秋。
猪肋骨以后骨肉的总称,包括门板肉、秤砣肉、盖板肉、黄瓜条几部分。

1. 门板肉,又名无皮后腿、无皮坐臀肉。其肉质细嫩紧实,色淡红,肥瘦相连,肌肉纤维长。用途同里脊肉。
2. 秤砣肉,又名鹅蛋肉、弹子肉。其肉质细嫩,筋少,肌纤维短。宜于加工丝、丁、片、条、碎肉、肉泥等。可用炒、煸、炸收、余、爆、溜、炸等烹调方法。如炒肉丝、花椒肉丁等。
3. 盖板肉。连接秤砣肉的一块瘦肉。肌纤维长。其肉质,用途基本同于“秤砣肉”。
4. 黄瓜条。与盖板肉紧相连接的一块瘦肉,肌纤维长。其肉质,用途基本同于“秤砣肉”。前肘也称前蹄膀。

肉质特点:其皮厚、筋多、胶质重、瘦肉多,常常皮烹制,肥而不腻。适合烹调:烧、扒、酱、焖、卤、煲汤等。如红烧肘子、菜心扒肘子、红焖肘子。
后肘又名后蹄。
肉质特点:因结缔组织较前肘含量多,皮老韧,质量较前肘差。适合烹调:烧、扒、酱、焖、卤、制汤等。
关于排酸肉后成熟(排酸)是先进的现代屠宰加工工艺。刚刚屠宰的牛,细胞尚未完全死亡,还在进行无氧呼吸,体内产生大量乳酸,必须将胴体吊钩在有排风的排酸库内进行排酸处理。