齐鲁晚报
今日青岛
2010年7月2日 星期五

说起腐败，大家的第一反应都是下馆子。殊不知，千篇一律的重口味、放量的调味料，无形中加重了胃的负担。俗话说“自己动手丰衣足食”，新时代的腐败就是周末进厨房，为自己美美地做上一餐。

# 周末腐败日记

## 懒人的华丽餐——咖喱豆腐

天还是那么闷热，在厨房转了转真不愿意开火，可是还得吃饭呀。锅里有剩下滴米饭，想起余下滴半块豆腐，干脆做咖喱豆腐盖饭吧。

**原料：**

1. 半块豆腐成小块，半只洋葱切小丁，一小块肉切片片。

2. 炒锅内放油，先入洋葱和肉片炒至肉片断生，倒入适量热水，放两块原味咖喱，待咖喱融化后放入豆腐小火烧上三分钟，调入盐和鸡精离火出锅。

3. 浇在米饭上，嘿米饭是凉滴哦，反正咖喱是热滴。

除用咖喱粉外，也可用湿咖喱或咖喱膏，三者之中又以咖喱膏的香味最浓。

**咖喱的营养分析**

1. 咖喱的主要成分是姜黄粉、川花椒、八角、胡椒、桂皮、丁香和芫荽籽等含有辣味的香料，能促进唾液和胃液的分泌，增加胃肠蠕动，增进食欲；

2. 咖喱能促进血液循环，达到发汗的目的；

3. 美国癌症研究协会指出，咖喱所含的姜黄素具有激活肝细胞并抑制癌细胞的功能；

4. 咖喱还具有协助伤口复合，预防老年痴呆症的作用。

克克

## 身体排毒小菜——蜜汁山药

山药是很好的滋补食品，价廉还好吃，但是处理起来却很麻烦，山药皮里含有皂角素，不小心沾上就搞得满手痒痒，抓耳挠腮地一晚上作猴状，而且，给山药削皮的时候，滑溜溜的山药一不留神就溜出去了，好不容易抓起来又溜出去，搞得人很有颓败感。总之，山药虽有千般好，在吃之前却是含混难缠的，虽不至于小心翼翼，但绝不是干脆利落能处理得了的。

照理说，山药这么纯朴的根茎类蔬菜不该有这么怪诞的脾气，它应该如土豆一般，低眉顺眼，敦良温和，或者如红薯一般的，给点温度就甜蜜温暖，阳光灿烂。

也许山药的养生功效太强大了，自古山药就是补肾补虚的良药，这么物美价廉地滋润着人民的山药，有点小脾气也无所谓了。

北京奥运会的时候，听说破了100米世界纪录的飞人博尔特靠吃山药强身健体、增加速度，才知道牙买加人民也把山药当宝贝，在那之前，我以为山药就是咱中国人的仙丹呢。

后来知道，山药共有几百个品种，分布在世界各地，看来在山药养生这个问题上——世界大同。

**原料：**山药500克、枸杞20克、糖150克、桂花酱2茶匙(10ml)、油。

**做法：**

1、戴上手套，将山药洗净，去皮，切成1厘米见方、5厘米长的长条，用水浸泡，避免氧化发黑，用之前捞出沥干。枸杞用水泡软待用。

2、锅中放入足够多的油(能没过山药)，烧至7成热时，放入山药段用中火炸至稍稍变黄捞出，沥干油。

3、将锅中的油倒出，洗净锅，放入适量的水(约100ml)，放入糖熬化。

4、熬到糖水变浓时象糖浆时，放入山药和枸杞炒匀。

5、放入桂花酱炒匀即可出锅。

**小贴士**

如果不喜欢油炸山药，也可以用水煮，但是我觉得水煮的不如油炸的好吃。

山药皮会使皮肤过敏，所以削山药皮的时候最好戴上手套，水中加一点白醋可以清洗山药的粘液。山药营养丰富，自古就被作为物美价廉的补品，具有健脾益胃、滋阴益精、润肺止咳、降低血糖、延年益寿等作用。

大菜

## 饭后甜点

□饭饭

### 蜂蜜雪梨羹

**排毒功臣：**蜂蜜

**排毒功效：**蜂蜜味甘，性平，有润肺止咳、润肠通便、排毒养颜有显著功效。

**做法：**

1、雪梨洗净切块

2、准备几个炖盅，分别放入雪梨块、蜂蜜及凉白开水

3、将炖盅放入蒸锅中，隔水炖半个小时即可。

### 布丁

很多人都以为，布丁就是果冻，果冻就是布丁，其实不然。果冻一般外观晶莹，色泽鲜艳，使其凝固的成分主要是明胶、琼脂以及卡拉胶等；而布丁是英语 pudding 的音译，是用面粉、牛奶、鸡蛋、水果等制成的。不过大多数时候，都不必如此锱铢必较，只要好吃，管它叫什么呢！

布丁的口感细腻爽滑，味道浓郁而不腻，作为饭后的一份甜点，再为合适不过。今天就上两款简单易做的布丁。

**材料：**

淡奶油70克，牛奶70克，砂糖10克，蛋黄1个焦糖布丁表层：白砂糖15克果冻布丁表层：果冻粉10克，水30克

**做法：**

1. 蛋黄加砂糖打散，勿打发

2. 牛奶加淡奶油混匀，略加热，温度勿超过50摄氏度

3. 鸡蛋液加入到2中，边加边搅拌，搅拌均匀成布丁液

4. 将布丁液盛入耐高温容器中，烤箱预热150度

中层烤15分钟后取出，为半成品布丁。

**焦糖布丁做法：**

在半成品布丁上均匀的撒上一层白砂糖，再入烤箱200度5—10分钟，至表面稍微着色即可。

## 正餐间的零食

□海蓝澜

### 炸薯条

今天就介绍一个在家自己炸薯条的方法，今天就介绍一个在家自己炸薯条的方法。

1. 土豆一个，将土豆去皮洗净，将土豆去皮洗净，将土豆去皮洗净。将切好的土豆条放入沸水中煮3分钟，捞出沥干水分晾凉，可用厨房纸吸干水份。

2. 放入冰箱中冷冻。(放冰箱前一定要水份干掉，不然会结小谤碴。)

编辑：苑菲菲　组版：台丽娜