

新年飘香

不同寻常“家常菜”

过年了,千篇一律的大鱼大肉是否让你感到油腻和厌烦?不妨换换口味,尝尝“不同寻常”的家常菜吧!本周,记者来到西工区春都路“偃师徐记蔓菁汤”店,大饱口福的同时还跟这里的大厨徐辉“偷学”了几招,并请市中心医院营养科主任王朝霞对食材进行了营养点评。您要有兴趣,也不妨亲自动手一试。

□ 记者 吴彬 实习生 张静静 文/图



姜汁银条

记者尝鲜:晶莹剔透的银条和鲜红的辣椒丝、胡萝卜丝交相辉映,煞是好看。夹起一根银条送入口中,脆、酸、辣,随着咀嚼在口腔内依次蔓延,汁水丰富,非常爽口,这是很好的开胃菜哦!

大厨解密:徐辉说,最地道的银条,产在偃师东寺庄村洛河边一带,这里的银条丰满、多汁,其他地方产的银条多为空心,口感明显逊色。拌制该菜用热水焯银条时不要太久,否则可能发红、发面,捞出后

趁热放白醋并立即加盖,以保证香脆的口感。

营养点评:银条有软化血管、降低血脂、改善血液循环的作用,适合中老年人吃;姜汁有助于散寒,止呕,适合冬天吃。



熘南瓜丝

记者尝鲜:橙红色的南瓜丝,加上蒜片、青椒丝和花椒粒,让人食欲大开。咦?吃起来甜而不腻,又脆又香,非常可口。南瓜不是被叫做“面瓜”吗,怎么会这么香脆呢?

大厨解密:这道菜用的主要原料其实就是“容易发面”的老南瓜,要想让“面瓜”变香脆,翻炒后放醋的时机很重要,稍微晚了就会发面,动作要快才行哦!

营养点评:南瓜含有果胶和锗,适合糖尿病患者,含有锌,能促进儿童的生长发育,还有解毒、预防便秘、抗癌、提高免疫力的作用。



洋葱茄丝

记者尝鲜:这道凉菜黄白相间,有红有绿,一时看不出主菜是什么原料。细细品来,入口香甜、酸辣。哦,白色的是洋葱,青黄色的竟然是茄子!普通的茄子竟能做出如此特别的口感?

大厨解密:这道菜主要原料就是青茄子和洋葱,其口感诱人的秘密就在刀工上了。切茄丝不能用礮子,一定要一刀刀切出来,才能最大程度保留茄子的汁水和口感。

营养点评:洋葱能促进消化,有降脂、降压、降血糖的作用,另外,里面含有抗氧化营养素,可以抗癌、防癌、抗衰老;茄子有利于保护心血管,预防动脉硬化,还有防癌、抗衰老、降低胆固醇的作用。



烧板肠

记者尝鲜:花红柳绿,家常菜也能做的这么精致?木耳、青椒、葱姜蒜,配料真不少。最重要的是那诱人的驴板肠,入口鲜嫩又有嚼劲儿,满口溢香。怪不得俗语有“吃了驴板

肠,忘了孩儿他娘”之说。
大厨解密:板肠专指驴肠,选料要新鲜,水分充足口感好。加工板肠很费时间,需要用香料卤制4个小时以上,然后再切条

下锅油炸,加入各种辅料。
营养点评:驴肠含有丰富氨基酸,且驴肉性凉,有生津润燥的作用,还有清热解毒的作用,适合干燥的季节食用。



葱爆羊肉

记者尝鲜:大葱、木耳、香菇、青椒都是为了突出羊肉的品质。如此普通的家常菜,却吃出了不一样的味道。该菜没有羊肉的膻味,羊肉非常鲜嫩可口,令人舍不得放下筷子。

大厨解密:口感好,选料、技法是关键,要1年内的嫩羔羊肉,切片后不要过油炸,而是锅内加入少许油,进行3分钟快炒。这样,既保证了口感,又不必摄入过多油。

营养点评:羊肉富含蛋白质,营养丰富,能提高机体的抵抗力;大葱有利于增进食欲,还有抗菌消炎、降脂、降压、降胆固醇、降低血糖的作用。



蒸卷煎

记者尝鲜:这道菜的卖相不错,好像一片片带着金黄圈的火腿片,码成一座小山。入口筋道,有肉香、蛋香,越嚼越入味,令人回味无穷。

大厨解密:蒸、卷、煎,菜名已经透露了这道菜的做法。“火腿片”是用

肉馅和红薯粉做成粗条上笼蒸,然后切片卷上一层鸡蛋过油炸,最后用高汤浇汁,美味就新鲜出炉了。

营养点评:瘦肉含有铁,对贫血的人有好处;鸡蛋蛋白质丰富且优质,有提高机体抵抗力、健脑益智等作用。



蒸炒防风

记者尝鲜:胡萝卜片和青瓜片,像众星捧月一般,衬托出深绿色、带着蛋花的野菜。尝一口,入口微苦,但先苦后香,面香、菜香,朴实而醇厚。

大厨解密:将防风拌上适量干面

粉上笼蒸,上汽15分钟后取出晾,加入蒜苗、辣椒丁、鸡蛋,翻炒即可。

营养点评:防风是一种中药材,有双向作用,能发汗,又能止汗,能止泻,又能通便,能止血,又能通经,对减轻感冒、头疼、风湿很有好处。



蒜苗炒焖子

记者尝鲜:这道菜的食材一目了然,是洛阳人喜欢吃的焖子,还有蒜苗、胡萝卜片以及葱姜蒜等配料。闻起来蒜苗香占上风,吃起来可是焖子的味道更诱人,筋道、松软,透着肉香和菜香。

大厨解密:焖子的“内容”很丰富,粉条、红薯粉、白萝卜、葱姜蒜切

碎均匀拌成饼,然后经过炸、蒸,切片,然后再配上蒜苗、葱段、红泡椒、干椒翻炒即可。

营养点评:因为粉条、红薯粉里面植物蛋白含量甚微,因此很适合肾功能不好的人食用;萝卜有助于增进食欲,消食化积。



以上所有菜,都可以用又透又薄、又软又韧的烙馍卷着吃哦。烙馍是用烧散煤的灶台烙的,可香了。在大鱼大肉充盈的正月,不妨尝尝这些“不同寻常”的家常菜吧。

