

□ 见习记者 马菁华 记者 裴希婷 文/图



作家三毛曾经写道：每个人生命中最真诚的天使是自己的父母，天使张开翅膀，终其一生舍尽全力来为自己的孩子挡风遮雨。母亲节即将到来，在这属于母亲的节日里，我们将所有的爱和祝福融进菜里，用心为母亲做道菜吧。

母亲节，我为妈妈做道菜

微波芝麻茄子



都说家有考生的父母最辛苦。家住洛龙区零号路的吕娇正在备战高考。吕娇说，虽然妈妈在自己面前总是显得很轻松，但她发现最近妈妈的头发又白了不少。吕娇很心疼妈妈，母亲节快到了，从没做过饭的吕娇特意向爸爸“拜师”，要给妈妈做道菜。“我要给妈妈一个惊喜。”吕娇说。

原料：茄子、高汤、酱油、糖、盐、葱花、姜丝、芝麻末、枸杞。

做法：先调制料汁，将高汤、酱油、糖、盐搅拌均匀，依个人口味调制成较浓稠的料汁；再将茄子洗净削皮，切成小块备用，去皮的茄子不要在空气中暴露太久，以免变黑。

将茄子放在微波炉适用的容器里，将调味汁均匀地淋在茄子上，再在容器外面裹一层保鲜膜。

将容器放入微波炉内，大火微波6分钟~8分钟。食用之前撒上芝麻末、葱花、姜丝和枸杞。

那天中午，吕娇的妈妈下班回到家，吕娇端着这盘菜说：“妈妈，提前祝您节日快乐！”吕娇的妈妈有些意外，更多的是感动。

香椿炒鸡蛋



春末，嫩嫩的香椿成了一道美味，出现在人们的餐桌上。昨日，家住西工区南昌路的张红英，为母亲做了一道香椿炒鸡蛋。这道菜虽然简单，但营养价值很高。张红英查了一些资料，发现香椿不仅能滋阴润燥，还能增强抵抗力。“母亲70多岁了，我为她做这样一道菜，以表我的孝心。”她说。

原料：嫩香椿叶、鸡蛋、盐、料酒、植物油。

做法：区别于以往将香椿拌入鸡蛋一同炒熟的做法，张红英有所创新。她先将嫩香椿叶洗净，用开水焯一下，再捞出凉凉，切成宽丝。

将鸡蛋打入碗内，加盐、料酒，搅成蛋糊。炒锅内放油烧至七成热，将鸡蛋糊倒入锅内，翻炒至鸡蛋将要凝固时，倒入香椿丝，再翻炒几下，淋上少许熟油，装盘即可。

看一看，金黄油绿相间，尝一尝，味美鲜香爽口。张红英说，这样做出的香椿炒鸡蛋，鸡蛋和香椿分离，口感上鸡蛋嫩、香椿脆，更有特色。

四季豆木耳肉丝



20多岁的冀红长着一张娃娃脸，家住老城区唐宫东路的她已经是上班族了，但是因为没结婚，她还是家里的宝贝，自然鲜有机会下厨做饭。母亲节要到了，冀红觉得应该为辛苦操劳的妈妈做道菜。“手艺好不好倒在其次，关键是心意。”她说。思来想去，她选择了一道简单的菜——四季豆木耳肉丝。

原料：四季豆、泡好的木耳、猪肉、盐、生抽、糖、淀粉、五香粉、味精、植物油。

做法：将猪肉切丝，拌入淀粉、糖、五香粉和生抽，腌制10分钟。四季豆和木耳洗净，分别切丝备用。

炒锅内倒油少许，油热后先将腌好的肉丝炒熟备用，然后倒入四季豆和木耳，放入盐。这些菜熟后，倒入炒好的肉丝，翻炒均匀，关火加入味精少许，就可以装盘了。

端着这道菜，冀红和妈妈来了张合影，她说，在母亲节来临之际她要祝妈妈青春永驻，笑口常开。

春季瘦身餐之三

□ 见习记者 马菁华 文/图



三彩豆浆渣

纤维素，还含有大量人体所需的钙质，能强壮骨骼，并且脂肪含量很低。”至于美味不美味，那就尝尝她最拿手的“三彩豆浆渣”再说。

说着，张岚就端出了已经泡了一夜的黄豆和绿豆，饱满的豆子颗颗喜人。淘洗干净之后，她又加了几块削了皮的苹果，一起放进豆浆机里。豆浆做好后，她将豆浆渣单独留下，沥干备用。

这时的豆浆渣有浅黄和浅绿两种颜色，煞是好看。张岚在豆浆渣里放入盐、鸡精、五香粉，搅拌均匀之后，放在锅里蒸15分钟。蒸的时候，张岚拿出新鲜的莴苣和胡萝卜，都切成丁备用。15分钟很快就过去了，张岚关掉火，掀开锅盖，一阵香气扑面而来，还真是叫人食欲大振。

接下来，她在炒锅里放上一小勺油，叮嘱

道：“千万别放多了，这可是道减肥菜。”油热之后再放入花椒，爆出香味后将花椒捞出，随后将莴苣丁、胡萝卜丁和蒸熟的豆浆渣一起翻炒，几分钟就可以出锅。这时的豆浆渣豆香满屋，又多了红色的胡萝卜、绿色的莴苣，果真是色香俱佳的“三彩豆浆渣”。“莴苣是时令蔬菜，大家可以根据自己的口味换不同的蔬菜。”张岚说，加了蔬菜，营养更加丰富，口感也更好。

我尝上一口，豆香充满了口腔，配上脆生生的莴苣丁和胡萝卜丁，从来没吃过豆浆渣的我觉得这滋味还真是别具一格。

看看时间，不到半小时，一道美味可口又不长肉的减肥菜就大功告成了，饮料则是苹果豆浆。制作美味的豆浆的同时，还能做一道风味独特的减肥菜，这样一举两得的事，爱美的你还没有心动吗？

随着豆浆机的流行，磨完豆浆剩下的豆浆渣被爱美的人盯上了，这可是既美味又能减肥的好东西。家住西工区临涧路一院的张岚就是豆浆渣的忠实粉丝。今年已经快50岁的她，不但身材保持得很好，皮肤也白里透红，她说，这都是豆浆渣的功劳。

豆浆渣还能减肥？好吃吗？看见我怀疑的眼神，张岚介绍：“豆浆渣不但含有丰富的蛋白质、