

1 奶油芝士焗土豆泥

李璇是一个繁忙的妈妈,平时除了工作还要照顾老人和孩子。她的单位离家比较远,所以每天只能从食堂打饭回家,孩子一直跟着大人吃食堂。李璇想到这些,就觉得挺愧对孩子的,只要有空,就会亲手做几道宝宝喜欢的菜肴。

她除了注重色香味外,更费尽心思注意营养搭配,力求把孩子失去的营养补回来。这次,她推荐的是营养又美味的奶油芝士焗土豆泥。

原料: 土豆、胡萝卜、洋葱、青豆、火腿、黄油、芝士片、马苏里拉奶酪。

步骤:

1.将土豆去皮,切片,蒙上保鲜膜,用微波炉高火加热10分钟。

2.把胡萝卜、洋葱、火腿切成丁,马苏里拉奶酪擦成丝。

3.用勺子把熟土豆压成泥,根据口味加入融化的黄油和适量的盐、胡椒粉、鸡粉。

4.把准备好的各种材料倒入土豆泥拌匀。

5.将混合好的土豆泥铺在烤盘中,撒上芝士片和奶酪丝,放入烤箱用200度烤15分钟。



“爱心土豆”有滋有味

最近,内蒙古、甘肃、宁夏、陕西等地的土豆出现了滞销。全国的媒体呼吁人们多买多吃土豆,帮助苦不堪言的农民多“消化”一些。于是,许多地方的人们都献爱心购买“爱心土豆”,一买就是一大袋。

可是这么多土豆买回去怎么吃呢?别发愁,土豆的做法有很多,除了常规的酸辣土豆丝、土豆炖牛腩、土豆炖鸡块外,本报特推出几道人们喜欢吃但感觉做法比较麻烦的土豆菜肴。这几款“爱心土豆”的做法其实并不难,你试试就知道了。

□ 记者 刘淑芬

★小贴士:

这道菜口感细腻,洋溢着浓郁的奶酪香气,是一道超有营养的美味。轻轻舀起一勺,马苏里拉奶酪拉出它特有的长长的丝,诱惑着人们赶紧把它送入口中,相信它一定是孩子们的大爱。

2 凉拌土豆丝

介绍这道菜的是个帅哥,叫张开君,他刀工不错,能飞快地将土豆切成均匀的细丝。“不怕男人长得帅,就怕帅哥会做菜”,长得帅不能当饭吃,但长得帅又会做饭,就成了人们崇拜的对象了。帅哥是四川人,他做的凉拌土豆丝是川味的。

原料: 青椒、红椒、土豆。

步骤:

1.将青椒、红椒去蒂和籽,洗净,切成6厘米长的丝。

2.将土豆去皮,洗净,切成6厘米长的细丝,入沸水焯熟捞起,放入凉开水盆里,冷后捞出沥干水分。

3.将土豆装盘,放细盐、蒜泥水、生抽(少许保持土豆丝原色)、白醋、白糖、姜丝、葱段,最后淋上红油上桌。

★小贴士:

这道菜香脆可口,既不腻又使人胃口大开,很能下饭哦!它还能体现土豆的营养价值:土豆的蛋白质好,接近动物性蛋白,不但有润肠作用,还有脂类代谢作用,能帮助胆固醇代谢。此外,土豆有齐全的8种氨基酸,还含有多种维生素,其中维生素C的含量比较多,钙、磷、镁、钾的含量也很高。

3 咖喱土豆牛肉饭

这道咖喱土豆饭可以说是最受懒人欢迎的了,短短十几分钟,一道色香味俱全的大餐就做好啦。介绍这道菜的柳儿,做菜就喜欢用懒人做法,不过这道美食虽然简单,但营养一点儿也不差哦!

原料: 土豆、洋葱、胡萝卜、牛肉。

步骤:

1.将土豆、洋葱和胡萝卜洗净后切成小块儿。将煮好的熟牛肉也切成小块儿备用(生牛肉当然也可以,但为了省事,柳儿一般是买熟牛肉)。

2.锅里倒入少许油,油热

后将土豆块儿、洋葱块儿和胡萝卜块儿一起下锅翻炒。

3.锅中加水,水量以淹没锅内食材为宜。水开后,再加入牛肉块儿。

4.煮至土豆软烂时,把火关上,将成品咖喱块儿或咖喱酱(超市有售)放入锅中,搅拌均匀。

5.等咖喱块儿完全溶解后再打开火,小火炖5分钟左右至咖喱呈糊状。

6.最后,将煮好的咖喱土豆牛肉浇在米饭上,一份美味可口的咖喱土豆牛肉饭就做好啦!

★小贴士:

这是最省事的营养餐,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,能促进唾液和胃液分泌,增加胃肠蠕动,增进食欲。胡萝卜、洋葱和土豆搭配,颜色很棒,营养一等,味道也很好,拌上米饭,孩子很喜欢的!



4 铁板土豆片 / 椒香薯片

偏爱重口味的我,喜欢吃湘菜,尤其对湘菜中的铁板土豆片情有独钟,明明是土豆,用湘菜的方法做就让人爱不释“口”。可是,在家里也能做出饭店的味儿吗?记者专程采访了芳林南路徐氏湘菜的大厨赵智彬,让他介绍一下这个菜的做法。

大厨说,他们饭店的铁板土豆片有两种,一种是湿的,叫铁板土豆片;一种是干的,叫椒香薯片。这两道菜在家里都比较容易操作。

铁板土豆片

原料: 土豆、五花肉。

步骤:

1.将土豆削皮,洗净,切成厚片,在沸水中过一下,注意时间一定不能长,然后过油(油温80℃)。

2.爆香葱、姜、蒜、干辣椒,加入少量水,下土豆片,加入五花肉及老干妈豆豉、豆瓣酱、胡椒粉、味精、鸡精。

3.出锅前加入辣椒油。

椒香薯片

原料: 土豆。

步骤:

1.将土豆切成薄片,用60℃的油炸至金黄色。

2.锅内留底油,放干辣椒、葱花、蒜蓉、老干妈豆豉炒香。

3.锅内下土豆片,翻匀,最后撒上孜然粉。

★小贴士:

土豆既当主食,也可当蔬菜,营养十分丰富。同大米相比,土豆所产生的热量较低,并且只含有0.1%的脂肪。如果每天多吃土豆,可以减少脂肪摄入,使多余的脂肪渐渐代谢掉,对减去多余脂肪很有效。