

立秋后,人们的胃口渐开,于是,开始贴秋膘。所谓贴秋膘,是指人体在夏季由于缺觉、出汗、食欲不振等原因,引起身体消瘦(不是由疾病引起的消瘦),在立秋后通过饮食把失去的脂肪和肌肉补充起来,以抵御冬季的寒冷。

以往贴秋膘的方法是吃厚味的美味佳肴。不过,据专家们介绍,现今的贴秋膘更应科学地进行膳食调理。下面我们介绍几种适合秋天的美食——

浓香滋味贴秋膘

橙子 西兰花



清炖素狮子头

原料:慈姑、冬笋、蘑菇、胡萝卜、豆腐、鸡蛋
调料:盐、味精、胡椒粉、淀粉、香油

做法:
1.先将慈姑去皮,洗净后搅碎,沥干水分,放入碗中,再加入豆腐、盐、味精、胡椒粉、鸡蛋、淀粉,搅拌均匀,调成馅。
2.在沙锅里放水,用大火烧开,水沸腾后,将馅揉成圆形,放入沸水中,全部入锅后,改成中火,并盖上盖,煮至其浮起后捞出。
3.在沙锅底部铺上切好的冬笋片、蘑菇片、胡萝卜片和小菜心,再放上素狮子头,倒入素上汤,加盐、味精、胡椒粉烧开,改用小火爆5分钟,淋入香油。



笋干红烧肉

原料:猪五花肉、笋干
调料:姜、葱、酒、酱油、香叶

做法:
1.将五花肉洗净切成块,放入开水锅里稍煮一下,滤去血污后捞出。
2.炒糖色后,把煮过的五花肉块略翻炒一下,加清水和姜片、酒、酱油、香叶,水量要没过肉块,大火煮开后用小火慢炖。
3.笋干用淘米水浸洗后切成段,如果是新鲜笋干,则用开水泡软即可,放入锅内同肉块一起炖至汤汁浓香。
4.至肉酥、笋干香、汤稠时,就可盛盘上桌了。
这道菜的特点:肉酥浓香、肥而不腻。



豌豆粉蒸肉

原料:五花肉、鲜豌豆
调料:酱油、豆瓣、醪糟汁、红糖、蒸肉米粉、盐、味精、葱、姜

做法:
1.将猪肉切厚片和红糖抓匀。把姜末、葱碎、酱油、醪糟汁、盐、味精、豆瓣放入碗里拌匀。
2.半小时后,将肉片放入蒸肉米粉(留两匙待用)中拌匀,让每片肉上都裹满蒸肉粉,如果你觉得太干,可以适当加点水。
3.将肉片逐片平叠在碗里,再将鲜豌豆、适量盐、留下的两匙蒸肉米粉放入拌过肉的碗里拌匀。
4.把拌好的豌豆放在肉上面。
5.放入沸水蒸锅中蒸一个小时。
6.取出蒸碗,用盘扣在碗上,将蒸肉翻倒至盘中即可上桌。

秋季应多食西兰花,这个季节,西兰花的茎中营养成分最高。西兰花营养丰富,含蛋白质、糖、脂肪、维生素和胡萝卜素,营养成分位居同类蔬菜之首,被誉为“蔬菜皇冠”。

原料:西兰花500克,橙子1个

调料:大葱10克,蒜10克,香油2茶匙,盐2茶匙,鸡精1茶匙,淀粉1茶匙

做法:
1.橙子对半切开,再切成四瓣。
2.将橙肉与皮分离,尾部留一小段不切。
3.用刀尖在皮的左右两侧各斜切一刀。
4.将皮折叠并塞入橙肉下方即成。
5.将西兰花放入水中,水里放点盐浸泡几分钟,洗净切成适当大小的块,把大葱、蒜切成碎粒备用。
6.锅里放水烧开,入西兰花焯熟,焯的时候往里滴几滴香油、放少量盐,这样菜的颜色会保持翠绿。
7.迅速过冷水,沥干水分。
8.锅里放油烧热,爆香蒜和大葱碎粒。
9.加入西兰花迅速翻炒,撒入盐、鸡精,勾芡翻炒后出锅。
10.将“小兔子”橙子摆在盘子四周,把炒好的西兰花摆在中间呈花形即可端上桌。
(乐乐)



酱肘子



原料:肘子一个
调料:葱、姜、蒜、花椒、盐、酱油、香叶、肉蔻、冰糖

做法:
1.将肘子收拾干净,放葱、姜和少许盐,在高压锅里煮熟。
2.将骨头抽出。
3.另起锅放葱、姜、蒜、花椒爆出香味,放冰糖、酱油、盐、香叶、肉蔻,然后将肘子放入锅中,加刚才煮肘子的汤,汤要没过肘子。
4.开锅后,以中火炖。
5.等汤汁只剩一小碗时,关火。
6.事先准备好一个结实的、小号的食物塑料袋,等肘子凉了,放到塑料袋里,将剩下的汤汁灌到肘子中间。
7.把肘子压紧在塑料袋里,直到不能再压为止,然后把袋口扎紧,这个步骤很关键。
8.放冰箱冷冻室,一段时间后取出即可食用。

副刊

投稿:lywbyl@163.com
电话:65233688

精品家居

订版热线:63232112 63232133

远大阀门

中国驰名商标,中石化、中石油一级供应商,五大电力入网单位,诚邀合作伙伴。
洛阳市紫金城QQ:345312966
电话:63188978

美辰钢构

本公司拥有H型钢专业生产4条,年生产H型钢2万吨;另生产复合板、彩钢板、C、Z型钢等。具有专业的设计、施工资质。
电话:13838879821
电话:15838832182

多丰彩钢厂

厂家加工批发:彩钢复合板、彩钢瓦、C型钢、钢结构工程设计、施工、安装、承接各种厂房、车间、楼房加层、活动房等工程。
电话:62351719 62351710 传真
15290535888 15225435666
厂址:王城大道92号(邙山驾校北200米路西)

永顺钢构

集专业设计、制作、安装为一体,拥有H型钢、彩钢瓦、复合板、C、Z型钢等。
钢构公司:60621313 李楼工业园
彩板公司:65976063 龙门路599号
310国道钢材城西200米
62262616

远航彩钢

专复合板、彩钢瓦、C型钢
设计、制作、安装、钢结构厂房、活动板房。
电话:62359910 15838833101
地址:王城大道与310国道交叉口路西300米

圣工钢构

专设计、制作、安装、业钢结构车间、厂房有各种复合板、彩钢瓦、C型钢、二层办公活动房等。
市区内免费送货。
钢构:13783150007 李楼工业园
彩板:13629807977 310国道孙村

中金彩钢

厂址:丰李镇小作东
15838833102 15838515400
15139979025 15139979026

六联彩钢

专业生产:复合板、彩钢瓦、C型钢
设计安装:复合板房楼层加层、二层办公雅座房、承接车间钢构工程。
老厂:65520276 15036799248
新厂:62277677 13526990100
老厂:龙门大道 新厂:310国道钢材城

发达彩钢

公司主要产品:彩钢瓦、户外广告牌专用彩瓦、C型钢、复合板、岩棉复合板,设计、制作并安装钢结构车间厂房、活动板房等。
地址:310国道洛阳钢材城东800米
工程部:15896560775
材料部:13103795999 62237558

欢迎刊登

每周一、三、五刊登
友情提示:本栏目仅为信息提供和使用的双方搭桥,信息内容的真实性、准确性以及由此产生的后果,由信息提供者负责。您使用这些信息时,请注意查验各种相关文件和手续。