

快乐厨房

鸡鸭鱼肉吃多了,肠胃难受了?

# 下厨做些健康素食吧



蛋黄焗南瓜

椒盐小土豆

鸡鸭鱼肉吃多了,肠胃肯定受不了,那就做些清淡可口的素食吧。其实,只要会搭配,素食也能做出美味来。

## 宫保豆腐

材料:豆腐、花生、植物油、精盐、生姜、生抽、料酒、香醋、白糖、香油、花椒、郫县豆瓣酱、淀粉等。

做法:花生用油炸熟晾凉后去皮,生姜切末、大葱切段。取一干净小碗,倒入一汤匙生抽、一汤匙料酒、少许香醋和香油,加适量精盐,放一汤匙白糖,倒入少许清水调成味汁备用。豆腐切成1厘米见方的小丁。

锅里倒入植物油,油七成热时放豆腐丁、滑散,小火炸制,等豆腐炸成浅黄色即可捞出,控油备用。锅里留底油,将花椒炒出香味后,捞出花椒。加一汤匙郫县豆瓣酱,炒出红油。放入姜末、葱段炒香。倒入调好的味汁,炒匀。倒入控过油的油炸豆腐丁,炒匀。放入去皮的熟花生,炒匀。最后勾芡,收汁即可。

小贴士:豆腐用七成热油炸至浅黄色,烹制时可保持外形完整,吃起来更具香味且有弹性;不喜欢油炸豆腐的朋友,可把豆腐丁焯水;炸制花生的时候,油七成热,倒入花生用漏勺搅动,等花生皮颜色稍变捞出,晾凉后即可达到酥脆的口感。

## 蛋黄焗南瓜

材料:南瓜、咸鸭蛋黄、芝士粉、盐、白糖、淀粉等。

做法:蛋黄放入碗内,覆上保鲜



酒香豌豆苗



宫保豆腐

膜,入蒸锅蒸5分钟,焖5分钟。将蛋黄用勺背碾碎。南瓜去皮、去籽儿,切成块或长条,加芝士粉、淀粉,晃动盘子,使其裹匀。平底锅烧热,放油,将南瓜炸至金黄(成熟的南瓜,一分钟左右就能炸好)捞出,控油,放厨纸上吸油(逐个摆开,避免粘连)。平底锅留少许底油,放蛋黄煸炒,再放炸过的南瓜条,加少许白糖调味,将蛋黄裹满南瓜条,即可出锅。

小贴士:南瓜炸过后,摊开存放在厨房纸上吸油。蛋黄事先蒸熟,碾碎备用,放芝士粉,可以提味,没有可省略。

## 椒盐小土豆

材料:土豆、椒盐、色拉油、小葱、孜然、白糖等。

做法:将小土豆清洗干净,放入锅中,加水没过土豆,煮开后转小火,约10分钟就熟。煮熟的小土豆用凉水冲,降温后,剥去表皮,用刀背逐个把小土豆压扁。锅中放油烧热,倒入压扁的小土豆,煸炒至两面焦黄,加一点儿白糖和一小勺椒盐粉,再加一点儿孜然粉(量比椒盐粉要少一点儿),倒入葱花,翻炒至调味料均匀裹在小土豆表面即可。

## 酒香豌豆苗

材料:豌豆苗、白酒。

做法:将炒锅烧热,倒入3到4汤匙油,趁油未热先加盐放油;立即放入豌豆苗快速翻炒,加白酒翻炒均匀起锅装盘。

小贴士:整个过程讲究快速急炒,一气呵成,所以要把盐先放入油中,节省时间,油温不可过高,烹炒的时间过长,豌豆苗会软烂发黄。

(总新)

# 清淡至美是绿茶

中国是茶的故乡,品种繁多,有绿茶、红茶、白茶、黑茶、黄茶和青茶。绿茶犹如花季少女,最易花容失色,因此保存时间最短。

闲谈时冲杯绿茶成为一种习惯。苦涩中带有甜醇的清香,端起来轻啜一口,余香绕舌,不仅能补充人体所需维生素和茶多酚等,还能缓解疲劳、提神明目。

茶比酒淡,比水浓,茶需静品,酒需狂放;同样为水,茶拥有水的气质之美,很古典,很含蓄。

古人云:茶是儒,是仁、义、礼、智、信;茶是佛,是来世净土的精神寄托;茶是道,是乐天知足的自我心灵安慰;茶是静,充满着清淡天和,至善至美!

(笑笑)

吃喝有道

绿茶有机茶  
特约  
【旋东路市政府家属院  
九口东(十一路口对面)】

自己的身体状况来喝茶。那么,茶到底应该怎么选、怎么喝呢?请您拨打63220033、64913000,我们将免费提供品鉴知识。



## 吃货驾到

### 吃货来报到 免费尝美食

- 1.必须是吃货一族。
- 2.将你眼中的美食以“文字+图片”的形式发送给我们,文体不限,记得一定要写上店址和人均消费金额,我们将择优发表在《洛阳晚报》官方微博上,并刊登在《洛阳晚报》每周五的《寻味》版上。
- 3.所发微博被选用者均可获得礼品一份,凭手机短信领取。礼品是由河洛寻味饭店提供的免费菜一份,本期的免费菜是东坡肉。

参与方式:

- 1.发送电子邮件到 chi-huojiaodao@163.com。
- 2.登录新浪微博@洛阳晚报,微博前加上#吃货驾到#。

## 猪蹄



洛阳日报  
报业集团

洛阳晚报

洛阳晚报 V

http://weibo.com/lywanbao

#吃货驾到# 在纱厂南路金谷园附近有一家很有特色的饭馆,这家饭馆主推猪蹄和芝麻叶面,也经营其他家常菜,特别是韭菜丸子很受食客欢迎,每次去我们都要点两份才过瘾。饭菜价格适中,人均消费不到40元。  
via@洛阳老狐狸

## 冒菜



洛阳日报  
报业集团

洛阳晚报

洛阳晚报 V

http://weibo.com/lywanbao

#吃货驾到# 上海市场有一家小店主卖冒菜。热乎乎的冒菜吃起来是很正宗的川味,老板说底料是从四川运来的,冒菜的荤素、味道可以按自己的口味调配,既便宜,分量又足,人均消费10元左右就可以吃饱。  
via@yao群主