

乐活·寻味

□记者 闫卫利 文/图

三八妇女节就要到了,女人们扬眉吐气,逛街购物,美容美发,怎么开心怎么来;男人们也不能无所事事,借三八妇女节献献殷勤吧!今天,小记请真不同饭店的大厨李玉宾,教家庭“煮夫”做几道春日养颜菜,“煮夫”们在节日那天为自己的女人献上吧。

“煮夫”上场 为女人做道养颜菜



香煎菠菜饼



春天的菠菜最鲜美,是“吃春”秘籍里必吃的一道菜。我们平常大都将菠菜炒着吃,凉拌着吃,今天有心的“煮夫”就跟着李玉宾学做菠菜煎饼,献给爱美丽和美食的另一半吧。

做法:将菠菜洗净,切成小段,放入鸡蛋、面粉、淀粉、盐、味精,拌成馅儿;在平底锅或不粘锅内放少许油烧热;将菠菜馅儿挤成丸子,放入锅内,用铲子轻压成饼状,煎至一面呈金黄色;翻过来煎另一面,直至两面都呈金黄色即可。

特点:清香怡人,甜嫩中带点焦香,好吃不上膘。

紫菜豆腐卷



如果你的女人处于更年期,皮肤粗糙,你不妨给她做一道紫菜豆腐卷,既有营养又能调节内分泌,绝对温暖贴心。

做法:将豆腐、红彩椒切成丁,与肉馅儿拌匀,放入盐、味精调味;把一张紫菜摊平,抹上调好的馅儿,卷成卷,上笼蒸10分钟;蒸好后取出,切成2厘米至3厘米长的段,码到盘内;在炒锅里放少许油,放入葱、姜炒香,添少许高汤,放盐、味精,汤滚后勾芡,最后将芡汁淋在紫菜豆腐卷上,撒上香葱即可。

特点:外形似寿司,吃起来比寿司更鲜美,绝对是取悦女人的佳品。

芹菜炒肉皮



猪皮是极好的美容养颜品,是女人的大爱。如果你认为它只能做皮冻,你就out了。猪皮与高纤维的芹菜搭配炒着吃,不仅能让女人皮肤变光滑,还能瘦身。懂女人的你,赶快来做吧。

做法:把猪皮洗净,焯一下,放入老抽、生抽、八角、花椒、香叶、桂皮、盐、味精,用小火卤制约30分钟;取出猪皮切成细条,把芹菜、红彩椒洗净,切成条;在锅内放油,油热后放入葱、姜、蒜片炒香;放入芹菜,加盐、味精、生抽炆炒;最后放入切好的肉皮翻炒几下,待肉皮受热均匀后,淋上适量明油即可出锅。

特点:肉皮筋道,芹菜脆爽清甜,口感不同,搭配起来却一样可口。不过这道菜适合趁热吃,凉了猪皮就会发硬。猪皮和芹菜还可以凉拌着吃,只不过猪皮要卤制得更烂一些。

奶汤广肚



所谓广肚就是泡发后的鱼肚,其含有丰富的胶质,具有滋补养颜的功效,对女人来说是绝对不能错过的美容佳品。

做法:将广肚放在滚水里焯一下,捞出控水;在锅内放少许油,油热后放入葱、姜、蒜炒香,撒入少量面粉(约5克)炒匀;加入高汤,把广肚放入,滚两分钟至汤色发白,调味后即可出锅。

特点:汤汁浓白、清淡,鱼肚滑嫩有弹性。

快乐厨房
尝回头羊肉粉
地址:老城区北大街丹尼斯
红绿灯十字路口东150米
订餐电话:18317538893

糖醋年糕排骨,好滋味



主料:肋排1根,麻将年糕14片。

辅料:白芝麻、小葱适量。

腌排骨的调料:1汤匙料酒,1汤匙生抽,半汤匙老抽,2汤匙香醋。

做法:

1.放锅烧水,水开后将排骨倒入开水中焯一下,捞出排骨。

2.重新烧水,倒入排骨盖上锅盖;水开后用中小火煮30分钟,捞出排骨,保留肉汤。

3.将调料与排骨拌匀,腌30分钟,保留腌排骨的料。

4.在炒锅内放适量油,倒入排骨和年糕,将排骨炸成金黄色。

5.将腌排骨的料倒入,加3汤匙白糖、半碗肉汤、适量盐。

6.用小火焖10分钟,然后用大火收汁,菜出锅前放1汤匙香醋,撒适量白芝麻,盛盘,撒葱花。

(天天)



新浪微博
http://weibo.com/lywanbao
腾讯微博
http://t.qq.com/lywanbao
微信公众号:lywb20

美食征集热线:15137956968

随手拍美食 免费吃大餐

顺嘴的两句话+顺手的一张美食照=一顿免费丰盛大餐。养生汤王酒店为本栏目参与者提供价值268元的两人餐。

参与方式:将你眼中的美食以“文字+图片”的形式发送电子邮件到 chihuojiadao@163.com,或登录新浪微博@媒体人闫卫利,或者@洛阳晚报,微博前加上#吃货驾到#,留下你的联系方式。内容文体不限,记得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。

凡被选用者均可凭手机短信享受免费大餐,赶快来参与吧!

鸭肉火锅



#吃货驾到# 西工区光华路附近有一家鸭鸭香锅,生意很火,每次都去都满员。锅内的鸭肉肉质细腻,香味醇厚,辣香四溢,吃完可以涮菜,根据人数分大锅、中锅、小锅,价位在48元至88元,吃着很舒服。

——via@东拉西扯

青椒鱼



#吃货驾到# 我和朋友在洛龙区厚载门街和展览路交叉口的百里香·尚宴吃的青椒鱼不错,看起来很清爽,散发着淡淡的鲜香味,鱼肉鲜嫩无比,青椒麻而不辣,而韭菜又能起到去腥的作用,让鱼肉的鲜美显露无遗,菜的分量也很大,搭配其他小菜,人均消费在25元左右。

——via@幽幽夏草

(闫卫利 整理)