



时令蔬果·木耳菜  
大厨陪你逛菜场

气温一天天高起来了,在这个季节,餐桌上最受欢迎的就是各类绿叶蔬菜。在这些蔬菜中,柔软嫩滑、气味清香的木耳菜,似乎很是出挑。  
现代快报记者 唐蕾

# 木耳菜及第汤

## 黏稠又清爽的营养汤



日常生活中,你是不是常为不会买菜而头疼?不同的菜中,即使是同一种食材,也会有不同的要求。究竟怎么选择食材?现在就跟随我们的大厨,一起去菜场走一圈吧。你也可以关注我们的微博@818小生活,说出你的困惑,请大厨专门指点。

木耳菜原产于云南、四川一带,每年的初夏时节大量上市。木耳菜不仅富含钙、铁、维生素A、维生素B、维生素C以及蛋白质等营养物质,还含有大量膳食纤维。在南方地区,人们经常食用木耳菜,认为它具有清热下火的功效,可以治疗体虚、头晕等症状,特别是木耳菜的根部能够治疗水肿、营养不良等症状,儿童、老人都适合食用。

那么如何才能挑到称心如意的食材呢?江苏酒家行政总厨王琛建议,挑选木耳菜时,要注意以下几点:

首先,挑选那些色泽碧绿光亮的,看看有没有发黄发蔫的叶片和杂质夹杂其中,叶片是否光洁,有没有虫蛀的痕迹。

其次,木耳菜根茎不要过长,要尽量选短一点的。

最后,选择那些叶片肥厚的,握在手里要有一定的爽滑感。

这里介绍一个木耳菜治疗便秘的小偏方:选木耳菜500g,加水煮熟后,捞出,用食盐、酱油、醋等调料拌匀,汤汁留用。每天吃凉拌木耳菜的同时,再喝两次汤汁,有清热润喉、解毒的功效,对便秘、胃火重的人有辅助治疗作用。



### 海米木耳菜

我们平常最常吃的做法就是清炒木耳菜。将木耳菜洗净下锅清炒,可以放些蒜蓉,翻炒几下后,放入盐、味精、香油,待蔬菜汁液渗出后,起锅,放糖,即可食用。

如果想有点变化,可以尝试下这道海米木耳菜。挑选优质木耳菜750g,虾米25g。木耳菜洗净放开水中断生,捞出晾凉。将锅中油烧热,放入葱、蒜、料酒,以及虾米,煸炒一下;放入少量水,煮沸,再放入盐、味精,稍稍勾芡一下,淋上香油,把勾芡好的卤汁,放入事先晾凉的木耳菜中拌匀,就是一道爽口的凉菜了。

### 木耳菜及第汤

马上就要高考了,这里介绍一道营养均衡的木耳菜及第汤给大家。选木耳菜600g,瘦肉150g,猪肝120g,猪腰子180g,蜜枣20g,陈皮5g。把猪肉和猪肉洗净后,切成薄片,陈皮事先泡软。汤煲放清水烧沸,放入木耳菜和事先准备好的猪肉,再放入陈皮、蜜枣。用小火慢炖两小时,待汤汁浓稠后,再放入猪肝、猪腰子,煮熟即可。

木耳菜含有大量胶原蛋白,能增加汤汁的浓稠感,因此这道汤口感很不错哦。因为木耳菜本身清热降火,能缓解疲劳,加上其他辅料,营养相当均衡,有利于人体新陈代谢,还有补脑的功效,所以,特别适合考生食用。

### 家有美食

吃货小聚,兜兜转转,总是又回到吃的话题上。这个说“我妈妈有一道拿手好菜”,那个说“我爸爸又自创了一道惊悚的美味”。家里的菜总是创意十足。你们家的传家宝都是什么?别藏着掖着了,赶快来露一手吧,把创意菜谱发至邮箱xd-kbchihuo@126.com。

### 糖醋如意鱼



夏日炎炎,让人没有什么食欲,看到荤腥菜肴都没有胃口。为了补充营养,也为了吊人胃口,这个时候糖醋口味的菜肴就最合适不过了。

材料:鲫鱼1条、青瓜1根、胡萝卜1根

调料:梅子酸辣汁、白糖、番茄汁、白醋、姜、葱、盐、酱油、料酒、高汤、淀粉各适量

#### 做法:

1.青瓜洗净切片,摆盘边,胡萝卜雕花摆盘;

2.鱼去鳞、鳃、内脏,洗净。在鱼身上切开几条刀口,再抹上少许盐和料酒、姜、葱,腌渍片刻;

3.把花生油倒入锅内,在旺火上烧至七成热,将鲫鱼炸成金黄色捞起,摆盘;

4.锅里留约2匙花生油,烧至六成热时,将梅子酸辣汁先下锅小火炒香,再下番茄汁、白糖、白醋、酱油、高汤稍煮一下,然后用淀粉水勾芡,做成糖醋汁;

5.吃的时候,把糖醋汁淋到炸好的鱼上即可。

杨其媛



吃货妈妈和吃货儿子的美食笔记

如果有个吃货妈妈,你会变成啥样?在早餐的香味中醒来,在夜宵的满足中睡去。过生日有亲自烤的蛋糕,过圣诞节有精美的姜饼屋;妈妈还会带着你一起,把爱揉进面团里,最后让你满满地全吃到肚子里。一起来看看吃货妈妈和吃货儿子的美食笔记吧。



# 乌饭包油条

## 记忆里的清香味

还记得乌米饭的清香味吗?老南京人记忆中的味道,是不是久违了?最近,吃货妈妈买到了新鲜的乌饭叶,用它染了糯米,做成饭团,还在饭团里包上鲑鱼、油条、榨菜。乌饭特有的香味,直窜到鼻子里,赶快开吃吧。

### 乌饭鲑鱼包油条

材料:乌饭叶、清水、糯米、鲑鱼、榨菜、油条、细砂糖

#### 制作步骤:

1.乌饭叶只取叶子,洗净后用原汁机加适量清水榨出原汁,也可以用传统的手搓法取汁;

2.糯米洗净后,用乌叶原汁浸泡两小时,浸泡原汁量不要多,原汁没过糯米0.5cm较合适;

3.两小时后用电饭煲煮饭功能把乌饭煮熟,此时糯米已经浸泡充分,煮饭时不需要再加水;

4.煮乌饭的时候正好可以炸油条,乌饭煮好后,在案板上铺好保鲜膜,取适量乌饭,直接包上刚炸好的油条,卷紧即可食用;

5.在乌饭里加上鲑鱼、榨菜、油条,这种咸口的乌饭超级香,非常好吃。

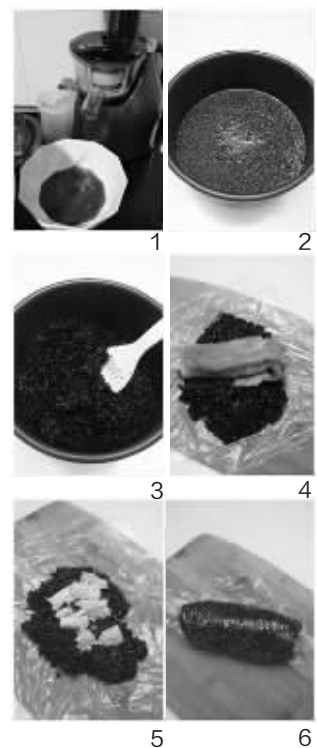
6.还有一种甜口的做法,乌饭里包入细砂糖和油条,口感也很不错,各种吃法按自己喜欢去搭配,都很不错,乌饭独有的清香,跟各种食材都可以混搭。

#### 注意事项

1.家里如果有原汁机,取乌叶原汁会非常简单,榨汁的时候需要添加适量的清水,没有的话用传统的手搓法也可以,一定要戴上手套,否则指甲会全被染黑。

2.糯米用乌叶原汁浸泡好后,可蒸可煮,不需要再加水,两小时的浸泡时间,已经让糯米吸足水分,再加水煮饭的话,乌饭会太软,口感不好。

3.乌饭叶有时令性,可以在能买到的时候多囤些在冰箱冷冻室,随用随取汁,这样一年里任何时间都能吃上清香的乌饭啦!



from 涓涓小厨的新浪博客