



宅家做蒸菜 好吃不上火

受疫情影响,目前南海餐饮场所暂停堂食。不少人会趁着“宅”家研究新菜式,搞搞新意思。时下天气炎热,居家做些什么菜好呢?这就不得不提各种蒸菜了,无论是素菜还是荤菜,都非常健康,少油腻且保持原汁原味,不上火还好吃。一起来学做这9道蒸菜,每天变着花样吃,享受美食生活好滋味。

冬瓜蒸黄蛭

材料:冬瓜一块,黄蛭适量,姜片两片,盐、料酒少许

做法:

- 1.将冬瓜洗干净,不要去皮,直接切厚片备用。
- 2.黄蛭选择肥美的,提前用淡盐水浸泡去泥沙。
- 3.将冬瓜片沿着碗内壁摆放一圈,将黄蛭竖着放入,底部放两片姜片、少许料酒和盐。
- 3.冷水下锅直接蒸,大约10分钟即可。



秋葵蒸蛋羹

材料:鸡蛋2个,秋葵适量,盐少许

做法:

- 1.鸡蛋打碎放入碗里,加入1.5倍的凉开水搅拌。注意刚打好的蛋液有很多泡泡,一定要过滤掉,否则蒸好的蛋羹就会有小气孔,影响口感。
- 2.将秋葵切成薄片备用。
- 3.将秋葵片撒在蛋液上,放入蒸锅中,盖好盖子,避免蒸的时候水蒸汽进入而影响成品。大约蒸5分钟即可。
- 4.蒸好的蛋羹淋上少许酱油后即可食用。

豆豉蒸鱼片

材料:黑鱼片,干豆豉、蒜瓣适量

做法:

- 1.黑鱼片加入盐、料酒和胡椒粉腌制10分钟。
- 2.锅里放油爆香蒜蓉,加入剁碎的干豆豉继续炒,可以放适量蚝油和糖一起翻炒。
- 3.将腌制好的鱼片放入盘中,然后将炒香的干豆豉铺上去。
- 4.锅里加水烧开,将鱼放入,大火蒸6分钟左右即可。

香菇榨菜蒸肉饼

材料:肉泥适量,香菇一个,榨菜适量,生抽、姜粉、鸡精、糖少许

做法:

- 1.榨菜洗净切碎,香菇也切碎放入肉泥中,加入少许生抽、姜粉、鸡精、糖,加入少许清水搅拌均匀。
- 2.将搅拌均匀的肉泥铺在盘子上,蒸10分钟左右即可。

木耳鸡肉南瓜盅

材料:小南瓜一个,黑木耳适量,鸡腿一只,蒜瓣一个,洋葱适量,胡椒粉、料酒、橄榄油、玉米淀粉少许

做法:

- 1.将鸡腿去骨,把肉切成小块。
- 2.将泡发的木耳撕成小块放入碗里,加入鸡肉和切丝的洋葱、蒜片,然后加入少许胡椒粉、料酒、橄榄油,搅拌均匀后再加入少许玉米淀粉,拌匀后腌制10分钟左右。
- 3.用工具在南瓜距顶部三分之一处环形切出锯齿状,挖去南瓜瓢与籽。将木耳和鸡肉填进南瓜盅,再盖上切出来的南瓜顶部。
- 4.放到蒸锅里蒸大约20分钟即可出锅。



梅干菜蒸软排

材料:软排一块,梅干菜适量,蒜蓉、生抽、蚝油、料酒、胡椒粉、糖、香油少许

做法:

- 1.将软排切小块,加入蒜蓉、生抽、蚝油、料酒、胡椒粉和少许糖、香油腌制15分钟。
- 2.梅干菜加入清水浸泡10分钟,然后放入油锅炒香,中途加入少许蚝油、糖调味。
- 3.将软排和梅干菜一起放到蒸盘上,放入蒸锅蒸30分钟即可。

肉泥蒸蛋

材料:肉泥适量,鸡蛋一个,酱油、糖、胡椒粉少许

做法:

- 1.肉泥加入少许酱油、糖、胡椒粉、水,顺着一个方向搅拌后,腌制10分钟。
- 2.打入一个鸡蛋,不要完全拌匀,稍微搅拌下即可。
- 3.烧开水,盖上锅盖蒸大约5~8分钟,取出再淋少许酱油即可。



薯粉蒸扇贝

材料:新鲜扇贝6个,蒜蓉、香葱末、红薯粉丝适量,蒸鱼豉油、纯净水、盐、糖、油少许

做法:

- 1.用小刀将扇贝的肉和壳分离,将内脏去除后洗干净备用。将蒜头磨成蒜蓉,越细越好。香葱切成末。红薯粉丝用温水浸泡开;将调料混合备用。
- 2.在每个扇贝壳上放适量红薯粉丝,再将扇贝肉放上去。淋上调味汁,放入蒸锅中蒸5分钟左右。出锅后撒香葱末、淋上油即可食用。

整理/珠江时报记者 刘浩华
图片来源于网络

杨梅正当时 4类人群不宜多吃

杨梅被称为“果中玛瑙”,素有“初疑一颗值千金”之美誉。杨梅果实色泽鲜艳,汁液多,酸甜可口,消食开胃。如今正值杨梅大量上市的季节,你知道杨梅的功效与作用吗?哪些人不适宜多吃?除了直接吃还有什么吃法?一起来了解。

推荐几种杨梅吃法

冰镇杨梅汤

做法:

- 1.选择新鲜的杨梅;
- 2.加入盐水浸泡半个小时后清洗干净;
- 3.锅里加入水、适量冰糖,大火煮至杨梅变熟变软,汤色变红;
- 4.煮好后浸泡一个晚上,再放入冰箱冰镇几个小时就可以食用。

- 2.冰糖加水煮开,加入杨梅大火熬(水与杨梅平齐)。烧开后调中火,直到汁全干;
- 3.杨梅捞出,放入微波炉中,中火叮10~15分钟;
- 4.放凉后裹上白糖即可食用。

杨梅酒

做法:

- 1.杨梅用盐水清洗干净,沥干水分;
- 2.准备广口玻璃瓶一只,方便以后取杨梅;
- 3.放一层杨梅,再一层冰糖,直至装满瓶子的四分之三;
- 4.铺好后倒入高度白酒(清香型50°以上),酒要没过杨梅2~3厘米。
- 5.等待两三个星期就可以喝了。

杨梅干

做法:

- 1.杨梅用盐水清洗干净,沥干水分;

杨梅酱

做法:

- 1.杨梅用盐水清洗干净,沥干水分;
- 2.用小刀把杨梅的果肉部分削下来;
- 3.把杨梅果肉放在锅里,加入白砂糖,中小火烹煮,边煮边用木铲把杨梅果肉捣碎;
- 4.加入适量麦芽糖,边煮边搅拌。前半程可以用中火煮,省时间;
- 5.煮到果酱稍有转浓稠的迹象,取半个柠檬挤汁加入果酱中,再边煮边搅拌,直到变成比自己想要的果酱稠度稍稀的状态,关火;
- 6.煮好的杨梅果酱在锅里稍稍放凉;
- 7.准备一个耐热防爆的容器,在果酱温度不低于85度时,装瓶,盖紧。放在室温下凉透后放冰箱冷藏保存。

杨梅的功效与作用

1、促消化,增长食欲

杨梅富含多种有机酸以及大量维生素C,能开胃生津,消食解暑,增进食欲。

2、防癌抗癌

杨梅中含有大量维生素C、维生素B2等抗癌物质,可以增强人体细胞的中间质,成为癌细胞增生的一道障碍,对防癌抗癌有积极作用。

3、抑菌止泻

实验研究表明,杨梅对大肠杆菌、痢疾杆菌等细菌有抑制作用,还具有收敛消炎作用,故可以缓解腹泻,治疗痢疾腹痛。

4、减肥美容

杨梅所含的果酸能阻止人体内的糖向脂肪转化,有助于减肥,而且杨梅中的纤维素可刺激肠管蠕动,帮助排出体内有害物质,起到排毒养颜的作用。

5、抗衰老

杨梅所含有的花青素及维生素C具有很好的抗氧化功能,可以提高免疫力、抗自由基、预防衰老。

6、稳定血压

杨梅富含矿物质钾,钾是维持心脏正常功能不可缺少的矿物质,还参与新陈代谢等其他人体生命活动,所以常吃杨梅有助于保护心脏、稳定血压。

7、预防中风

现代医学研究证明,杨梅中含有的

钾元素有助于调节情感,稳定情绪,减少中风的发病率。

8、利尿

杨梅含有一种特殊的成分杨梅皮素,可直接作用于肾脏,使心脏兴奋,间接发挥强力的利尿作用。

4类人群不适合多吃杨梅

1、体热多痰的人

杨梅性温热,吃多了容易上火,易发疮毒,助长热气。

2、患胆囊炎和胆结石的人

杨梅属酸性食物,可刺激胃及十二指肠分泌胆囊素,从而引起胆囊收缩,诱发胆绞痛。

3、血糖偏高的人

杨梅含糖量很高,这类人群食用容易引起血糖升高,加重病情。

4、胃不好的人

杨梅味酸,胃不好的人不宜吃杨梅,尤其是不宜空腹吃杨梅,否则杨梅中所含的酸性成分会引起胃酸分泌过多,加重病情。

杨梅不要与这些食物同吃

1、牛奶

牛奶富含蛋白质,如果与杨梅同吃,则杨梅中的果酸会使蛋白质凝固,从而

影响其吸收。

2、黄瓜

杨梅富含维生素C,而黄瓜中含有维生素C的分解酶,所以两者若一起食用,就会使杨梅失去原有的营养价值。

3、萝卜

杨梅中含有丰富的植物色素,如果杨梅与萝卜一起食用,这种色素会在肠胃内消化分解,产生出一种抑制甲状腺功能的物质,危害健康。

4、大葱

两者同时食用,会发生复杂的化学反应,可能会使人肚子疼。

如何清洗杨梅?

用料:清水、小苏打、盐

步骤:

- 1.先将杨梅放在流动的清水下简单地冲洗一遍,然后沥干水分备用。
- 2.准备一个小盆,往里面加入适量清水,再放入适量盐、小苏打,搅拌至融化。
- 3.把杨梅放进去,顺着同一个方向,稍微搅拌一下,然后开始静置浸泡。浸泡大约15分钟,就会看到本来十分清澈的清水变得浑浊。
- 4.用手轻轻搅动杨梅,但不要大力揉搓,否则容易损坏。最后用清水多冲洗几遍,沥干水分就可以吃了。

