

简易欧陆食谱 芝士蘑菇焗酿春鸡

烤春鸡是法国料理的常见菜式,在这里,我们稍作变化,将芝士及蘑菇酿入春鸡内,即成一道香口惹味的家常主菜。

▼材料:春鸡(Spring chicken,初生到性成熟前的鸡,英语中一般用春、夏、秋、冬来形容小动物的年龄特征)1只、芝士50克、忌廉芝士50克、白菌两粒、洋葱1/4只、盐、适量、黑胡椒、鲜茄、杂菜



▲第一步:春鸡切开,以盐及黑胡椒调味。



▲第三步:将芝士馅料酿入春鸡内。

▼第五步:放入预热170℃的焗炉内,焗25分钟。



▲第二步:将芝士、忌廉芝士、白菌、洋葱以及少许盐及黑胡椒拌匀。



◀第四步:以针封口。



▲第六步:春鸡拆针上碟,以鲜茄及杂菜伴碟即成。

黑椒牛仔骨

牛仔骨又称牛小排,是牛的胸肋骨部位,是将牛肋排冷冻后,用斩牛仔骨机横着截断,形成一片一片的牛排式样。牛仔骨肉质细嫩,营养丰富,有“肉中之王”的美称。

主料:牛仔骨400克,洋葱75克。

调料:葱姜汁5克,蒜头,精盐,料酒,老抽,味精,白糖,黑椒汁,叉烧酱,鸡蛋,干淀粉,水淀粉,肉汤,麻油,植物油。

做法:

1.将牛仔骨置案板上,用刀切成块约4厘米长的块,置盆内,用清水漂净血水,沥干水分,置盆内,加精盐、料酒、葱姜汁拌匀。

2.继续加老抽、叉烧酱拌匀后,再放入鸡蛋和干淀粉拌匀上浆。

3.将洋葱去根,剥去外层表皮,用清水洗净,沥尽水分,再切成丝待用。

4.蒜头剥衣,用刀拍碎,剁成蒜茸。

5.炒锅里放少量油植物油,烧热后,倒入洋葱丝翻炒至软,加入精盐和味精调味后盛出,装在盛菜的盆内,垫底。

6.锅洗净置中火上,舀入适量植物油烧至五成热时,把上浆的牛仔骨放入拨散,至牛仔骨变色断生时,捞出沥油。

7.原锅留植物油5克,置中火烧热,放入蒜茸煸出香味,倒入黑椒汁翻炒,加入肉汤、叉烧酱、老抽、精盐、白糖、味精调好咸鲜味。

8.并用水淀粉勾薄芡,倒入焗熟的牛仔骨翻炒均匀,使牛肉牛仔骨紧包肉汁,淋上麻油,出锅装在盛有洋葱丝的盆内即成。



性与健康

阴道异常出血症状及病因

月经容易受到外界因素影响,也常常成为某些妇科疾病的先兆,因此一旦月经量出现变化,月经周期或者月经持续时间过长或过短都需要重视,避免错失疾病治疗的最佳时间。

月经是一个奇怪的东西,不来的时候总是盼着它来,来了又觉得很烦躁很讨厌!有时月经的“脾气”很难琢磨,经常该来的时候不来,该走的时候不走,不该走的时候嘎然而止,让女性们很是烦恼。

如果月经总是阴晴不定,“脾气”古怪,就要小心了!很有可能患上妇科疾病,也有可能是内分泌失调、炎症、肿瘤等疾病。下面就来看看阴道异常出血的症状有哪些:

症状 1: 月经量明显增多,比平时的量增加1倍甚至更多,伴有血块,突然站起时,大量经血涌出,严重时出现头晕、眼花、浑身无力等贫血表现。

可能的病因: 放置节育环引起的出血、子宫肌瘤、排卵型功能失调性子宫出血。

预警指数:★★★☆☆

症状 2: 每月月经按时,只是月经量明显增多,月经持续时间延长。

可能的病因: 子宫肌瘤。

预警指数:★★★☆☆

症状 3: 周期不规则的阴道出血,时出时停、时而量多、时而量少,以致本人也无法确认是不是月经。

可能的病因: 无排卵型功能失调性子宫出血、早期的子宫内膜癌。

预警指数:★★★☆☆

症状 4: 阴道出血连绵不断,中间没有干净的时候,出血量可多可少。

可能的病因: 生殖道恶性肿瘤,特别是宫颈癌或子宫内膜癌。

预警指数:★★★★★

症状 5: 生育年龄的妇女在妊娠期间阴道出血。

可能的病因: 流产、宫外孕、葡萄胎。

预警指数:★★★★★

症状 6: 快要绝经时的阴道出血。

可能的病因: 无排卵型功能失调性子宫出血、恶性肿瘤。

预警指数:★★★★★

症状 7: 阴道不规则出血外还伴有白带增多、颜色异常,有臭味。

可能的病因: 晚期宫颈癌、子宫内膜癌、黏膜下子宫肌瘤合并感染。

预警指数:★★★★★

症状 8: 同房或做妇科检查后阴道出血,颜色鲜红,2至3天后出血可以自己停止,但通常不伴有腹痛。

可能的病因: 早期宫颈癌、宫颈息肉、严重的宫颈糜烂、黏膜下子宫肌瘤。

预警指数:★★★★☆

症状 9: 月经前后点滴出血,持续数日,导致整个月经期持续10几天甚至更长。

可能的病因: 放置了节育环的副作用。

预警指数:★★☆☆☆

