

# 大黄瓜条牛排

## 实惠的美味



高级西餐厅里的烤牛排菜单常常供出十几种选择,多为菲力、肋眼、T骨和西冷,这些部位或肉质柔嫩,或带美丽的油花,风味不凡价格也通常较贵。下面分享的是非常实惠的一款牛排——Hanger steak,中文也称“大黄瓜条”。

“大黄瓜条”(Hanger steak)取自牛的横隔膜与胃之间掉下来的一块,长长一条,因为像挂在那儿,所以称hanger。这里的肉质非常瘦而有厚度,几乎没有油花,肌肉纹理分明清晰。这样的肉质因为没有油,很容易老,但只要掌握好火候,最后逆着纹路切,吃起来非常香。

### 食材准备:

大黄瓜条肉,大蒜,粗盐,黑胡椒,橄榄油,匈牙利红椒。



▲牛排需要事先捶打拍松。



▲给牛排调味并淋橄榄油。



▲两面煎黄后放入烤箱。



▲酱汁部分:油泼烟熏红椒油。

### 烹饪步骤:

- 1.将肉切成2.5厘米厚度,先用刀背拍打至肉的厚度均匀、纤维拍松。
- 2.粗粗的海盐像下雨一样大量洒在牛排两面,撒黑胡椒,淋上橄榄油,表面用手抹匀。同时平底锅大火预热,烤箱180度预热。
- 3.牛肉下锅煎,底部焦黄后翻面,然后取出放在铺有锡纸的烤盘内。此时的牛肉内部还比较软,为两三分熟。
- 4.180度烤箱7到10分钟(七八分熟),此时可以准备酱汁部分——香料油。两瓣大蒜切片,两茶匙烟熏过的匈牙利红椒,一小匙干的意式混合香草,一小撮盐,一点点黑胡椒。锅里倒小半碗油,热到刚要冒烟就关火,浇在刚才准备的调料内。
- 5.牛排出炉后,静置几分钟,让汁水回收蛋白质内,然后逆着纹路切片,摆盘,浇上刚才准备的烟熏红椒油,就是美味的一餐。

### 小贴士

- 1、撒盐秘诀:你觉得差不多了,再多一点点,就正好,但薄牛排不适用。
- 2、火力控制要诀:越是薄的牛肉,越要大火烤,外表快速变焦黄,内里也可以很快变熟;但厚的牛肉如果大火烤,外表熟了,里面还是生的,所以越是厚的肉,就要先用大火很快把表面烤香,再转小火,把内部慢慢烤熟。
- 3、“封汁”迷思:食品科学家早已证实,并没有所谓“封住汁水”这回事。

### 链接

## “雪花肉”——世界最好的牛肉

日本和牛是当今世界公认的品质最优秀的良种肉牛,其肉大理石花纹明显,又称“雪花肉”,被日本视为“国宝”。

“和牛”是日本独有的黑毛肉牛品种,原产于风景如画,环境优美的关西兵库县但马地区。这里的山野里还盛产各种草药,“和牛”就是在这种环境中吃着草药,喝着矿泉水慢慢长大的。

“和牛肉”以肉质鲜嫩、营养丰富、适口性好驰名于世。很长时间以来,日本禁止和牛品种出口到国外,但现在澳大利亚也已有

农场饲养和牛,但澳大利亚的饲养成本更高,因为农场主为了提高肉的质量和产量,在牛的饲料中加入了优质的红葡萄酒,这种酒也十分昂贵,在国际市场上,一杯就要16美元。

“和牛”在生长过程中,可以说享尽了人间的高级待遇:每天都要在仙境一般的牧场里“散步”,维持少量的身体活动。饲养员还必须给牛播放一些旋律优美的音乐,目的是调节它们的心情,给它们营造一个轻松、快乐的生长环境。

饲养员还采用特定的配方,喂养的食物除了青草外还有大麦和纯谷类饲料。而且每天都要用温泉水给牛洗澡。

“和牛”的挑选也非常严格,一般宰杀的都是满3岁,体重500公斤左右的优良和牛,而且必须是“处女牛”,因为雌牛一旦经过交配,其肉质就会带上轻微的乳臭味。

此外,对肉质的评判筛选也有严格的制度,每只牛都要经过颜色对比,脂肪混杂率,细腻度和花纹的均匀度等一系列的评测。

## 怎样煮出完美的杂粮饭?



### 煮饭关键一:选米

要尽量选择新鲜的,大米是农作物,新鲜的大米颗粒饱满可以闻到清新米香,煮出的米饭也是最美味的。

大米按照加工方式分为精米和糙米。稻谷去壳以后就得到糙米,又称玄米,保留了富有营养的皮层、糊粉层和胚芽。精米则是对糙米再进行碾磨、抛光。好吃的米饭要松软带一些咬劲,更要平衡营养。所以推荐材料比例:白米1杯、糙米0.5杯、水1.8杯、1勺米醋。米跟水的比例为1比1.2。

### 煮饭关键二:洗米

不要在电饭煲或高压锅的内胆锅里洗,因为会刮花内胆锅的不粘涂层。

### 煮饭关键三:泡米

浸泡时间为20到30分钟,

让米粒吸饱水份。

30分钟后加入米醋。醋会让米饭蓬松亮白,但不会有酸味。泡米的水要与米同煮,以保存营养成分。

### 煮饭关键四:闷米

当电饭锅一跳时,将其打开,用饭勺快速反动米饭,然后将锅盖重新盖上,闷约15分钟。

15分钟后,再次打开锅盖,稍微翻松一下,香喷喷的米饭就可以上桌了!

### 小贴士

米饭若太软,可以减少一些水份,每个电饭锅的火力配置不一样,所以要自己斟酌一下。

此外,掌握了基本煮饭的四要素后,就可以自己加一些材料变花样啦。

比如:在煮米的时候也可以加入黑米,不仅增加米饭的糯性口感,也更有营养。

## 性与健康

### 产后性生活4大注意点

妇女从受孕到分娩,身体各器官都有很大变化,产后要经过一段时间才能恢复。尤其是生殖系统变化最大,而且在分娩过程中多有或轻或重的损伤,因而更需较长的恢复时间。

分娩之后,生殖器官要完全恢复到原状,需要6至8周,这就叫做产褥期。因此,至少产后6个星期内应该避免性交。

此外,产后性交还应该注意以下4点:

#### ①避免性交损伤

产后的阴道壁虽然似已回复原状,但仍然很容易受伤。在性交中,可能轻易地就发生撕裂,引起大出血,这就叫性交损伤。

此时,在阴道的最深处,会有如刀割的半月形伤痕,很难止血。大多数都是在产后第一次性交的时候发生,因此要特别注意,绝不可有粗暴的举动。同时,较深的体位(屈曲位,骑跨位)或特殊的体位也应避免。

#### ②避免会阴裂伤

近几年,在分娩时,医生常常会剪开会阴(会阴侧切),使分娩较容易进行;还有的产妇会阴部自然裂开(会阴裂伤)。不论是哪一种情形,分娩之后,

医生都会予以缝合。这个伤痕在性交时,多多少少都会有点疼痛或痉挛的感觉,但大多数都会渐渐好转。如果过了很久还没有好,可能就是残留缝合的线或是产后小溃疡,因此,产后不宜过早性交。

#### ③注意避孕

产后的月经通常是在6个月之后才开始,但因是否哺乳、生活环境、体质等的不同,会有很大的差别。有的人分娩之后约有1年都没有月经来潮,但也有的人生产后的第1个月就有月经了。但鉴于有些人在月经还没来之前就又妊娠的例子,产后的避孕最好由第一次性交就开始。

#### ④别留下阴道松弛阴影

经过分娩后,阴道虽然不能完全回复到原状,但只要没有阴道裂伤或会阴裂伤,就不会松弛到影响性生活的程度。

但是,有些丈夫却因受到分娩这个暗示,而在心中认为阴道松弛得很严重。要知道,阴道在产后是能够恢复原状的,但要给它时间。因妻子产后卵巢激素的作用不够充份,阴道黏膜的柔软度要差一些。

刚开始性生活时,最好选用正常体位,阴茎插入阴道时,要轻柔些,性生活动作要缓慢进行。