

鱼香扒全茄

鱼香味作为中国川菜的传统味型,几乎是四川美食文化的代表,在中国所有的味型中,鱼香味是非常奇特的。鱼香味是四川百姓用烹饪鱼的调味料制作别的菜肴时创造出来的,不是鱼但有非常浓厚的鱼香的味道,当然,他们也没料到后来为千万家庭所熟悉,成为脍炙人口的一道道菜肴。

“鱼香味”菜肴具有咸甜酸辣兼备,姜、葱、蒜味浓郁,色泽红亮的特点,是川菜中独有的一种特殊味型。

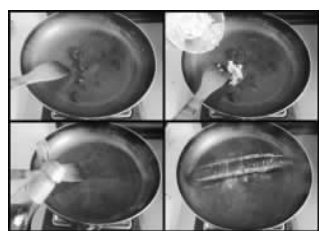
今天就用这鱼香味型来做道“鱼香扒全茄”,既然是年菜,那茄子就整根上吧,讲究个完整;但只有素的,显然是不够的,挖了小槽,酿入肉馅,来个荤素搭配;再加入点青豆和玉米,不仅让这道鱼香味浓的茄子菜造型美观,更具有五谷丰登的吉祥寓意,让大家来年生活、工作、学习都大丰收。

准备材料



Step1:

1. 准备好原材料;
2. 肉末中加入姜末、盐、料酒和淀粉等调味料;
3. 顺着同一个方向搅拌上劲,腌制5分钟;
4. 在茄子上打个小槽,再隔2厘米再同样打入小槽。



Step3:

9. 锅中少许油,爆香豆瓣酱、泡椒;
10. 再下入葱姜蒜末一起爆香;
11. 加入白醋、糖、盐等调出来的鱼香味,加入适量的高汤;
12. 放入刚炸过的茄子。



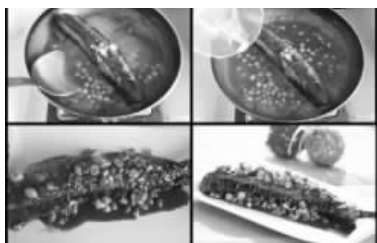
Step2:

5. 在小槽里面抹上一层淀粉;
6. 酿入腌好的肉馅,在表面上拍层薄薄的淀粉;
7. 将酿好的茄子放入油锅中炸;
8. 炸至茄子七八成熟。



Step4:

13. 放入青豆和玉米粒,烧上一两分钟,并将汤汁浇在茄子上;
14. 加入适量的水淀粉,勾薄芡汁;
15. 将茄子盛入盘中,将青豆、玉米和小葱浇在茄子上;
16. 可以开始大快朵颐啦!



◆ 我的美食心得 ◆

美食传说:五花肉

有人说五花肉是中国美食中最香艳之物。白肥红瘦,紧密相依,却又泾渭分明。其实不仅在中国,在韩国,五花肉也是很多人,尤其是年轻人的最爱,韩国料理中必不可少烤五花肉。烧烤方式多样化,但却离不开五花肉,包括用药材、绿茶、葡萄酒等腌渍过的五花肉,而民间流传节日“3月3日五花肉节”更是会把当地五花肉的价格上涨延续至夏季。

五花肉不是肋骨节节生花,而是红白相间,你侬我侬。要是连一层薄嫩的皮,更为佳妙。纵切面如页岩云母的五花肉,才是一块好的五花肉。

一千个人有一千种五花肉的吃法。变幻莫测红烧肉堪称中国人的看家菜,人人做法都不同,但罕见能把红烧肉做得难吃的人。所以说,五花肉的人间烟火中有

着一颗慈悲的心。

当下饭店里的东坡肉,多是一个玲珑小砂罐蒸出来的。讲究的饭店里更是紫砂红泥小盅。服务员笑吟吟地红袖添香,盖子一起,热腾腾颤巍巍,酥红晶亮。

江南的东坡肉是改良派,湖南的红烧肉就是革命派。五花肉块下油锅煸干,继施以辣椒酱油的辣手。轰轰烈烈烹之,红红火火逼之。肉香霸道得紧,完全不容节制的良心提出异议。湖南红烧肉的爱,乃是从《水浒》中脱胎出的江湖之爱。

五花肉各处有各处的做法。扣肉是喜庆的、乡土的。整条长江流域,从四川到湖广,任何一个村子里的太公都能讲出许多做扣肉的诀窍。

扣肉之计在于蒸。与肉同扣的梅菜、豆豉、香芋、宜宾芽菜,自

家虽素,却与肉中油脂甚说得来,一场蒸汽汹汹的均贫富运动才得以皆大欢喜收场。

川菜中最为有名的五花肉系列其实是回锅肉,这道菜缠绵悱恻,只有四川才能把一块憨实的五花肉变成一盘牡丹花般的回锅肉。油、韧、辣、香、咸、焦,五颜六色,最火爆明亮的乡愁。

江南厨子则把五花肉细密地片了千层,实以鱼米之乡的笋干。肉香笋香皆温湿润润,含蓄内敛。

五花肉有危险的美丽,等到几块入腹,被那馥郁芳香浪漫情怀折磨得欲罢不能,冰糖的回甜从舌根深处向整个口腔缓缓弥漫开去,微微地泛出一丝遥远悠长的辣味,就算从此挺拔的腰和没有赘肉的小腹被这风月无边的五花肉毁了,也在所不惜。

文/美食杰

自助餐饮食新概念

你知道吃一顿自助餐的热量有多高?专家保守估计,约2000至4000卡。以坐办公桌的上班族来说,男性一天只需1800至2000大卡、女性一天只需1200至1500大卡,一顿自助餐很容易让人囤积太多的热量,增加体重,不但坏了身材,更坏了健康!怎样才能吃好吃得划算,且不伤身呢?营养专家提供下列建议。

先挑素食,后吃荤食

先取热量低、维生素丰富、纤维质高的素食,例如蔬菜类、菇类。因为先吃荤食,容易饱腹,还容易消化不良。

优先吃热量低的食物

先吃卡路里较低的食物,以减少饥饿感,且有助于后来吃高卡路里食物时,食量会自然缩小。

建议按下列序进食:冷盘、蔬果→汤→海产→肉类→饭面→甜品。

以烹调法,筛选食物

尽量挑卡路里低的烹调方式,例如清汤的热量比浓汤低,清蒸、凉拌食物的热量比煎炸和调味重的食物低。

吃沙拉少用热量较高的千岛酱、法式沙拉酱,改用醋、橄榄油调制成的意式沙拉酱。

吃海鲜适量且注重新鲜度

自助餐中的生鱼片、生蚝、虾蟹总是最快被抢光。海鲜蛋白质含量丰富,但吃太多会增加肾脏负担,且容易滋生微生物,有吃坏肚子的顾虑。选择前要注意

少喝碳酸饮料

碳酸饮料会占用胃部大部分空间,反而会让人吃不下,且碳酸饮料热量高,建议选择低糖饮料,



汽水少喝为妙,改以白开水、茶来代替。

水果是最健康的甜点

甜点也是自助餐的人气食物,建议多吃新鲜水果,少吃蛋糕冰淇淋等甜点,因为这些甜点几乎是高油、高糖、高热量。如果爱吃,最好只挑一种吃,或是与朋友共享,浅尝即可。

以热茶代替咖啡

茶的口味清淡,也可消除自助餐的油膩感。若一定要喝咖啡,建议添加较健康的低脂鲜奶,可以选择不加糖,或少糖。

午餐吃自助餐比晚餐佳

如想吃自助餐,建议午餐进食,因为午餐吃自助餐,有更充裕的工作与活动量来消耗热量;晚餐吃自助餐,则较无法消耗掉。

性与健康

备孕男的4大“护精”方法

可能疯狂的性爱在我们没有任何准备的条件下照样能够进行,但是在备孕的这件事情上,没有准备的工作我们是一定不能涉足的。作为男性,在备孕的时候需要做以下4个准备。

1、保持私处卫生

准备做爸爸的男性,一定不要再像往常那样让自己的个人卫生成为问题,尤其是要保持私处的卫生。如果实在不可避免,应每隔1小时“冷静”几分钟。脱离接触放射性物质、高温、汽车废气及农药等环境。如果想要孩子,最好脱离此类环境半年后再做安排。

2、保证营养到位

不要觉得自己每天的饭量很大,然后就觉得自己每天摄入的营养已经没问题了。其实男性通常存在营养过剩的问题,不过为了健康生育,男性应着重多摄入蔬菜水果和海产品,并定期摄入动物肝脏。

3、有足够运动量

运动是生命的动力,所以在准备做爸爸之前,自己的运动量一定要到位。运动不仅可以保持健康的体力,还是有效的减压方式。

压力大的男性更可以考虑每天运动30至45分钟。要注意的是,运动应

以不引起疲劳为准,应穿宽松的衣服,有利于散热。1

4、坚持健康体检

前面的3项是男性做爸爸前的准备工作,而这最后一项则是我们必须接受的任务。

男性的免疫能力其实并不如女性好。专家提示,定期体检不仅可以预防很多疾病,接种疫苗则可以预防一些传染病、特别是可能影响生殖健康的传染病。

