



《舌尖上的商丘》

联手一家人餐饮文化连锁有限公司

打造餐饮美食文化

预约热线:3273366 3359222

报名热线:15938397770 18603700103



《舌尖上的商丘》(六十八)

台湾手抓饼

手抓饼一直是商丘群众爱吃的主食之一,但是随着现代人生活节奏的加快,越来越多的人不愿意花费时间自己做了。经过记者的多方打探,在新建路上的金鼎食品商行,记者见到了一种更加方便快捷的手抓饼半成品——台湾手抓饼。

没有打开的时候,手抓饼被密封在泡沫盒里,并冷冻保存。拿回家后,可以直接冻在冰箱的冷冻层,想吃时直接拿出一张。台湾手抓

饼做法简单,从冰箱拿出来后,不用解冻,直接把上面的保鲜膜撕掉就可以了。电饼铛或者平底锅小火加热,不用放油,开小火,把饼放进去,一面烙至焦黄后翻到另一面,一两分钟的时间,就会看到两面都呈焦黄色。这时把一个鸡蛋加适量盐打散,把烙好的饼用筷子挑开一个小口,把鸡蛋倒进去,待蛋液凝固后翻面,鸡蛋煎熟后就可以出锅了。新鲜出炉后的台湾手抓饼千层百叠,薄纸一般,用手抓

着吃。其外层金黄酥脆,内层柔软白嫩,一股葱油与面筋的香味扑鼻而来,让每个人来不及等待,抓起就吃。而加上鸡蛋后不仅让营养更加丰富,味道也更好了。当然也可根据个人喜好,搭配各种辅料,如生菜、火腿肠等。这样,一个层次分明、外酥里嫩、色泽金黄的手抓饼就做好了,如果有兴趣的话,您不妨也试着做一下。

文/图 晚报记者 宋云屏



本活动不收任何费用 美食热线:15938397770

科学
饮食

厨房必备的 15 种食品

厨房应该经常储备哪些食品,才会让你在准备菜肴时游刃有余?美国 MSN 生活网最新载文,邀请多位营养专家总结出“厨房必备的 15 种食品”。

1.初榨橄榄油。美国洛杉矶著名厨师哈里·诺维特建议,初榨橄榄油是健康之选。它适合淋在一些成品菜上,比如蒸鱼、面条等。注意:炒菜和油炸最好别用橄榄油,否则高温会破坏橄榄油的保健作用。

2.脱脂酸奶。虽然是奶制品,但是酸奶所含热量很低。美国宾夕法尼亚州营养专家梅丽莎·维克泽莱克表示,脱脂酸奶是蛋黄酱、沙拉和奶油的替代佳品。

3.蜂蜜。美国营养师珍娜·布拉多克博士表示,蜂蜜保质期长,是“多功能甜味剂”,还具有解酒和缓解咳嗽等保健功效。

4.豆类。豆类存储方便,富含蛋白质和膳食纤维。营养专家吉娜·霍莫尔克表示,鹰嘴豆、黑豆、黄豆等都是不错的选择。

5.鸡蛋。维克泽莱克表示,早餐最好吃一个鸡蛋,吃法可多样化,水煮鸡蛋最好。

6.海盐。海盐的矿物质含量比普通食盐更高。

7.番茄酱。番茄酱低热低脂,食用方便,可随时拿来增添食物鲜味。更重要的是,与番茄一样,番茄酱富含抗癌物质番茄红素。

8.香蕉。香蕉经济实用,全年皆宜。香蕉可代替白糖加入酸奶中。

9.黑巧克力。黑巧克力富含可抵抗疾病的多酚类物质。在疲惫时,黑巧克力能帮你迅速恢复状态。

10.大蒜。大蒜是最为常见的便捷调味品,不含任何不健康脂肪和加工成分,可以快速去皮切碎添加到汤品、炖肉、炒菜中去。

11.冻虾。4只大虾含大量蛋白质,热量30千卡,几乎无脂肪。鲜虾去皮、去虾线后冷冻,烹调食用更方便。

12.芥末。专家表示,芥末富含有助于提高免疫力的微量元素硒以及具抗癌作用的姜黄。芥末可加入沙拉酱、调味酱、泡菜和肉类中。

13.香醋。布拉多克博士表示,香醋有助于扩张血管,改善血流,有益于心脏的健康。

14.燕麦片。霍莫尔克表示,燕麦有助于降低胆固醇。早上喝一碗燕麦片粥可以增强饱腹感,控制食欲。燕麦也可与牛奶搭配食用。

15.高汤。美国注册营养师埃里森·斯蒂芬斯博士表示,一杯高汤含5克蛋白质,但仅含38千卡的热量。可将高汤分成小份冷冻在冰箱中,随时取出,加入蔬菜等食物中。(高原)

美食
推荐

材料:

五花肉 500 克、黄瓜半根、香叶 4 片、八角两枚、桂皮一小段、大葱半根、料酒一茶匙、白糖半茶匙、蒜一头、辣椒油一茶匙

做法:

- 1.五花肉用热水洗净备用。
- 2.五花肉放入汤锅内,加水没过肉,放入料酒、大葱、八角、桂皮、香叶煮开,再转中火煮 30 分钟。
- 3.看肉有没有熟透,可以用筷子扎进去试试,如果可以轻松扎透,没有血水溢出,那就说明好了。肉捞出后趁热切薄片,煮肉的汤先不要倒掉。
- 4.肉片切好后把黄瓜洗净,切成薄片。



鱼香肉丝

- 5.黄瓜片切好后改刀切短。
- 6.将蒜捣碎备用。
- 7.将蒜泥倒在干净的小碗里,放入白糖、盐、辣椒油,辣椒油多少可以根据口味调整。
- 8.舀一汤匙煮肉的热汤把蒜泥化开,让它有肉汤的鲜味。
- 9.最后用肉片包住黄瓜片摆盘就可以了。(王尚飞)

材料:

猪瘦肉、玉兰片、黑木耳、胡萝卜、葱、蒜、姜、剁椒、醋、生抽、淀粉

做法:

- 1.将泡发的黑木耳切丝,猪瘦肉切丝,葱、姜、蒜切末。
- 2.将肉丝用少许盐、料酒和淀粉腌一下,并将淀粉、盐、白糖、醋、生抽、肉汤调成汁。
- 3.热锅下冷油,油温热后,下肉丝迅速炒开。
- 4.肉色变白后,将其拨

在锅边(或盛出),底油加剁椒、蒜末、姜末炒香。

- 5.将肉丝翻炒均匀。
- 6.加入事先焯水后的胡萝卜丝翻炒一分钟左右。
- 7.下入玉兰片和黑木耳丝大火翻炒片刻。
- 8.倒入芡汁,待汤汁黏稠时加葱花翻炒均匀即可。

(王森)

蒜泥白肉



材料:

芒果一个、黑糯米 100 克、椰浆 150 克

做法:

- 1.黑糯米洗净,用大约 200 毫升清水浸泡 3 小时以上。
- 2.芒果去皮、去核,切成丁备用。
- 3.芒果核也不要浪费,加清水 600 毫升,大火煮开。
- 4.捞出芒果核(此时再扔

掉),下入黑糯米和泡黑糯米的水,大火煮开后转中小火,煮 30 分钟到 40 分钟。

- 5.待糯米煮至熟软,加入适量冰糖。
- 6.加入椰浆,搅拌均匀,关火即可。

(王前)

