

# 牛奶入馔 邂逅美食

牛奶是很多人早餐的必备品，尤其是在又热又闷的夏天，用一杯冰凉的牛奶代替早餐或者晚餐，感觉自己就可以变成又瘦又白又美的小仙女呢。不知你是否知道，牛奶不仅仅可以喝，其实还可以入馔做成各种佳肴呢。



## A 炸牛奶豆腐



**材料:**老豆腐1块,生粉120克,牛奶500毫升,蛋清3个,椒盐粉适量。

**做法:**  
1.将老豆腐切成2厘米见方的块状。  
2.把豆腐放入生粉中,用手去翻拍豆腐,让淀粉均匀地裹在豆腐上。  
3.将生粉、牛奶、蛋清调成比较浓稠的牛奶蛋浆,把豆腐放入蛋浆中。  
4.烧热油锅,油温七成热时放入豆腐炸熟,捞起。  
5.在豆腐上撒上椒盐粉,即可趁热享用。

## B 牛肉蛋包饭



**材料:**牛肉末200克,鸡蛋2个,米饭1碗,牛奶10克,洋葱适量,盐、糖、味淋、生抽、生粉各适量。

**做法:**  
1.烧热平底锅,将牛肉末用热油炒散,放入切好的洋葱碎,一同炒香。  
2.牛肉用盐、糖、生抽调味,然后倒入适量清水让牛肉在锅里小火煮约10分钟,淋入生粉水勾芡,盛起待用。  
3.将鸡蛋打入碗里,倒入适量牛奶,用少许盐、糖调味,将蛋液打发均匀。  
4.烧热平底锅,把蛋液倒

入油锅里不断用铲子搅拌,向锅内推起蛋皮。待蛋液稍微开始凝固时,轻轻将蛋从两面往中间对折,然后翻个面微煎几秒后离火。

5.把煮好的米饭倒扣在碟子上,把蛋铺放在米饭上,然后用小刀将蛋皮割开,让摊开的蛋皮将饭包裹住。

6.把牛肉末淋在蛋皮上即可。 **晚综**



1.炒牛肉时所添加的水量不能太少,否则勾不起芡汁,蛋包饭吃起来就会干巴巴的。  
2.牛奶加入蛋液中,可以增加蛋包的浓香味,也可以让蛋包吃起来更滑嫩可口。  
3.做蛋包的重点是,蛋液不能完全凝固,而且不能破皮。因此操作时有两方面要注意,一是火不能太大,二是动作要快且轻。

## 火龙果皮凉茶

**材料:**火龙果皮,柠檬汁,冰糖,蜂蜜,纯净水。

**做法:**  
1.将水烧至沸腾,加入火龙果皮煮5分钟,煮出颜色后即可捞起来丢弃。  
2.加入柠檬汁、冰糖及蜂蜜搅拌均匀。(除了柠檬汁,也可以加入水果与火龙果皮一同煮茶,苹果、百香果、菠萝等酸甜香味的水果都十分合适,或是加入酸梅让茶饮有回甘的口感。)  
3.冰镇后饮用更佳。 **晚综**



### 延伸阅读

#### 如何挑火龙果

1.颜色要往深了挑;2.造型要矮胖;3.手感要够重;4.摸起来稍微有点软。日常由于膳食纤维摄入不足常有便秘问题的人,很适合吃火龙果;但本来就腹泻的人如果吃太多火龙果,会加重腹泻。



1.老豆腐纤维结构比较结实稳固,切起来不易散;如果担心不好切,可以将豆腐放入盐水中浸泡半小时,切块前记得抹干水分。  
2.在豆腐上裹淀粉,是为了让豆腐更容易上浆,裹上牛奶蛋浆后炸出来的豆腐口感才会酥脆。  
3.用牛奶调炸浆,炸出来的豆腐味道更浓郁。

### 延伸阅读

#### 过期牛奶的妙用

1.皮肤美容  
过期的牛奶进行发酵,有辅助去除肌肤老废角质的作用,可去除肌肤杂质辅助美白。  
2.擦拭家电、家具  
用干爽的布或者毛巾蘸取牛奶擦拭冰箱或者家具,可以让其呈现光泽。  
3.擦皮鞋  
先用湿巾擦掉皮鞋上的

污渍,然后用干净的布蘸牛奶擦拭皮鞋,可以让皮鞋呈现原有的光泽。  
4.清洁首饰  
过期牛奶可以用来清洁首饰,其中14K、18K材质的效果更佳。  
5.除臭  
拿一个小碗盛满牛奶放进冰箱中,可以去除冰箱中食物产生的异味。

### 生活窍门

## 六招缓解苦瓜苦味



式,就能把苦瓜的苦味最大程度散掉。同时,将苦瓜切开两半后,需要用勺子将中间部分挖掉,尤其那层白膜,挖得越干净苦瓜越不苦。

#### 三、用水洗能去除苦味

苦瓜里含有一种叫葫芦素的物质,所以味苦。将苦瓜剖开、去籽,切成丝条,然后再用凉水漂洗,边洗边用手轻轻捏,洗一会儿后换水再洗,如此反复漂洗三四次,苦就随水流失,苦味也就去除。

#### 四、用盐抹或炒前过水

切成薄片的苦瓜可以放在盐水中浸泡10分钟左右,炒菜的时候再取出在开水中稍微过一下水,都可以减少苦味。要注意的是,苦瓜不适合炒太久,时间太久后苦瓜的苦味会越来越明显,并且从卖相上看会变得暗绿色。

#### 五、和辣椒一起炒

把苦瓜和辣椒炒在一起,可减轻苦味。

#### 六、将苦瓜冰镇

将苦瓜切片以后放在冰水中浸泡一段时间再拿出来,这样苦味就能减少一些;或者把苦瓜放到冰箱里放一段时间后,再取出食用,苦味就会淡很多。

## 煲鱼汤别犯这些错

鱼汤含有丰富的营养,很多人会在家煲鱼汤,但为什么有时煲出的鱼汤不鲜美,鱼肉不细嫩呢?你可能犯了这几种错误。

**活杀现吃** 新鲜活鱼刚被宰杀后,体内的能量代谢仍在进行,鱼肉中会产生少量乳酸和磷酸,以抑制腐败微生物的繁殖。此时的鱼肉呈弱酸性,肉质发硬,鱼肉组织中的蛋白质还没有分解产生氨基酸,而氨基酸是鲜味的主要成分。如果宰杀后立即烹饪,不仅口感差,营养不能充分被人体吸收,酸性肉质还会影响消化。最佳烹饪时机是鱼被宰杀后2~5小时,这时鱼肉中的酶开始发挥作用,使蛋白质分解为氨基酸,让鱼肉变得鲜美细嫩。

**没有处理干净** 正确的处理方法是:手的两指伸入鳃中,抠掉鳃,刮掉鳞,剪掉鳍,剖腹,去除内脏。清水洗几次,然后抽掉鱼线。鱼身体两侧各有一条白色的线,叫“腥腺”,这种黏液腺分泌出来的黏液含有带腥味的三甲胺,去掉可减轻鱼的腥味。

**乱加调料** 鱼汤不是骨汤,味道清淡最好,加其他食材都会影响鱼汤本身的鲜香。鱼汤的鲜味主要来源于鱼头和骨头。煲鱼汤时,放几片姜就可以,不要加花椒大料、酱油等本身有鲜味的调料,冬天熬鱼汤时可以适量加白胡椒粉。

**中途加水** 用水是煲汤的关键,水是传热的介质,也是

食物的溶剂。人们煲鱼汤时易犯一次性放水不够的错误,导致中途加水,影响鱼汤的浓度。一般情况下,煲汤时的用水量至少为鱼本身重量的3倍。如果中途确实需要加水,应以热水为好,不要加冷水,可以减小对鱼汤味道的影响。

**持续大火加热** 煲汤的时候,不能一直用大火。而应先用大火,等到开锅后转为小火,以使鱼汤始终保持微微滚沸的状态,再用这样的小火慢炖。

**炖煮时间太长** 鱼肉比较细嫩,煲汤时间不宜过长,只要汤烧到发白就可以了,如果再继续炖,不但会破坏营养,鱼肉也会变老、变粗,口味变差。 **据人民网**