

初秋吃秋葵 简单易做又营养

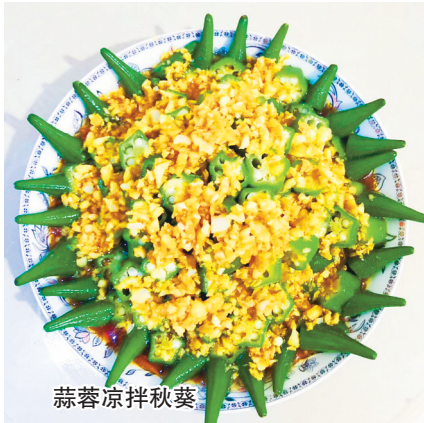
□文/图 本报记者 姚晓晓

秋葵脆嫩多汁，滑润不腻，是一种适合夏季及初秋食用的蔬菜，因为此时天气比较燥热，食用一些寒性的秋葵可以帮助缓解燥热，避免出现暑热的情况。同时，秋葵中含有丰富的维生素，还有糖类和铁、钙等营养元素，号称“蔬菜之王”。家住市区黄山路的魏女士，一到初秋时节就喜欢买秋葵做给家人吃，8月19日，记者来到魏女士的家，看她如何做出不同吃法的秋葵。

蒜蓉凉拌秋葵

“秋葵口感独特，营养丰富，而且做法很简单，以保持秋葵本身的味道为原则，做成凉拌菜更好。”说着魏女士就开始做蒜蓉凉拌秋葵了。首先将秋葵放入盐水中浸泡一会儿后，清洗捞出，待锅内烧开水后放入秋葵快速灼热2分钟即可，再将秋葵放入冰水中浸泡。

“冰水浸泡后，就可以切盘了，秋葵的形状很好看，切开后就像星星的形状一样，所以可以把秋葵的上半部分切0.5厘米厚的小段，留下下半部分摆入盘中，秋葵尖部朝外



蒜蓉凉拌秋葵

挨个摆放，然后再把切下来的小段摆在盘子中间。”魏女士说。

接着，魏女士又在料碗内加入适量生抽、香醋、蒸鱼豉油，凉拌均匀后倒在秋葵上，“再将葱切圈、姜蒜切末，锅内的油烧热后倒入葱蒜，待出蒜香味后再将带有葱蒜的热油倒在伴有调料的秋葵上，蒜香味伴着秋葵的清香味就都被激发出来了，这样一盘蒜蓉凉拌秋葵就好了。”

秋葵炒蛋

如果不喜欢带有清香味的凉拌秋葵，还可以加入鸡蛋快

速煸炒。“还是按凉拌秋葵的方法清洗秋葵，然后切成0.5厘米的星星状，不过切的时候要格外小心，因为秋葵内含有较多的黏性汁液，要当心不要手滑。”魏女士提醒道。

只见魏女士将两个鸡蛋打入小碗内，加入盐、油和清水搅拌。

“加入这些东西炒出来的鸡蛋比较松软，然后油锅烧热，放入秋葵快速煸炒，放入少量的盐，蛋液尽量裹住秋葵，蛋液炒熟秋葵也就熟了。”魏女士说。



我家私房菜

侃出你的菜:15139550001

生活窍门

选对小油壶 更要会使用

不少家庭在买油的时候，都会选择大桶食用油，但是开封之后不可能一次用完，这时候，小油壶就派上了用场。那么，该如何选出对的小油壶呢？

材质 玻璃油壶稳定安全

一般而言，市场上的油壶分为塑料油壶和玻璃油壶，其中玻璃的隔氧功能优于塑料。另外，由于塑料油壶装的食用油中可能会溶进增塑剂，在温度比较高的状况下，增塑剂的慢性毒性也会表现出来。所以，一般选择玻璃材质的油壶是比较稳定而安全的。

颜色 隔绝光照深色最佳

光照对油脂氧化变质的影响是不可忽略的。因此，透明玻璃油壶要放在橱柜中或者套

上不透光的外袋。也可以直接选用棕色或者绿色玻璃瓶，这些颜色也同样有避光效果。

用法 避免水分定期清洗

水分也会影响食用油氧化变质，因此在日常使用油壶的过程中也要避免混进水分。

此外，每个月都需要将油壶至少清洗一次。在清洗的过程中，可以先将淘米水倒入油壶中，盖上盖子后用力摇晃，这样就会使油垢松动。倒掉淘米水之后，在油壶内装入鸡蛋壳和白醋，再用力摇晃几次，再用清水冲洗即可。

晚综

品品香

PINPIN TEA

晒白金

AGED WHITE/TEA GOLD

老白茶

煮着喝

地址:黄河路与崂山路交叉口往北100米路西

福鼎白茶·漯河体验馆

电话:0395-3386888

火锅控必备的六种蘸料

一般我们吃火锅的时候来点蘸料才更好吃，好的蘸酱可以让火锅的美味更上一层楼。今天就来和你分享6种美味的蘸料，下次吃火锅时不妨搭配着吃哦！

1.用芝麻酱打底，再配上

豆腐乳、蒜泥、香菜、韭菜花。
2.用辣油打底，再配上辣椒粉、麻椒粉、小米椒、香菜、葱花。
3.用糖醋汁打底，再配上香菜、辣根。
4.用香油打底，再配上芝

麻、碎花生、蒜泥、辣椒、葱花。
5.用沙茶酱配榨菜末、蒜泥、山椒酱。
6.用花生酱打底，再配上海鲜酱油、蒜泥、虾米、香菜、炸花生。

晚综



你只会“啃”梨？尝尝这些“小清新”吃法



立秋已过，进入秋季后养生重在养肺，因为秋天的特点是燥气当令，雪梨是当季水果，也是润燥的不二之选。除了拿起来就啃以外，其实雪梨还可以变身出多种“小清新”吃法，不如动手做起来吧。

冰糖雪梨银耳羹

材料：冰糖，雪梨，银耳，红枣，枸杞，水。

做法：

- 1.将银耳洗净泡发，用手掰成小片；梨削皮、去核，片成薄片；红枣、枸杞洗净备用。
- 2.银耳入汤锅，加入8杯水，先大火煮开，再改小火煮30分钟。
- 3.然后加入梨片和红枣，再煮约10分钟后加入冰糖继续煮20分钟或至汤黏稠，最后加入枸杞煮5分钟关火，焖1~2小时即可饮用。

功效：

冰糖雪梨银耳羹可以滋



阴润肺，对于容易患慢性咽炎、咳嗽等疾病的老年人很有帮助，天气的变化经常让老年人感觉不适，经常使用一些冰糖雪梨银耳羹可以改善这种状况，减少咽喉的不适感。此外，银耳和雪梨能够让女性肤色更加红润，肤质更加细嫩，秋季多食用冰糖雪梨银耳羹具有美容养颜的功效，在冰糖雪梨银耳羹加上一些红枣、枸杞等效果更好。

石榴雪梨汁

材料：雪梨，石榴。

做法：

- 1.先把石榴去皮。
- 2.雪梨去皮去核，切成小块备用。
- 3.榨汁机将石榴和雪梨同时加入榨成鲜果汁，如果喜欢口味更甜一点的，可以在榨果汁的时候加些蜂蜜调味。

功效：

石榴能为人体补充维生素C等多种营养物质，同时还可以起到美容肌肤、抗菌明目的作用。用石榴搭配雪



梨榨成鲜果汁，口感酸甜可口，操作起来也方便快捷，特别适合上班族早晨搭配早餐食用。

雪梨酸奶

材料：雪梨，酸奶，蜂蜜。

做法：

- 1.雪梨不削皮，洗净。在雪梨的顶部四分之一处切开。
- 2.用勺子掏空果核，制成雪梨盅。
- 3.把雪梨放入蒸箱蒸熟，普通模式蒸15分钟。
- 4.将蜂蜜和酸奶放入蒸



好的雪梨盅即可。

功效：

雪梨和酸奶一起吃不仅味道新颖，而且营养价值也很高，有益健康，具有生津止渴、护肤养颜等功效。

据《东莞时报》