

# 讨厌吃蔬菜? 你的救星来了!



当一盘水蒸蔬菜出现在餐桌上时,虽然心里知道蔬菜对人体健康的重要性,但开始用餐的时候,大部分人还是会绕过这盘蔬菜把筷子伸向其他看起来更加美味的餐点。不过,若是改变蔬菜的烹调方式,或许就能够让平淡无奇却营养满分的蔬菜看起来更加可口,让人食指大动。

**加点香料翻炒:**蔬菜不是只有水煮的烹调方式,有时加点香料翻炒更能带出美好的口感。

**别把蔬菜带来香味的部分丢掉:**芹菜的叶子、香菇蒂头其实都是富含香气的一部分。

**制作蘸酱:**如果你是喜爱蘸酱的人,那么把蔬菜做成蘸酱也是不错的选择。

**挑选部位:**若是不喜欢吃花椰菜,那么不妨试试花椰菜那富含营养又美味的茎!

**改变样貌:**把蔬菜放进果汁机里打成浓汤,改变原本的样貌,增添美味。

**小点心:**蔬菜其实也能制作成美味的小点心,既营养又健康。

**自制蔬菜面条:**对付不喜欢吃蔬菜的人,将蔬菜做成蔬菜面或许会是不错的选择!

**善用烤箱:**加点香料把蔬菜放进烤箱,简简单单就是一道美味的餐点。

**蔬菜饮品:**你可能不喜欢芹菜,但可以将芹菜做成奶昔,或加入水果变成甜甜蔬果汁!

偶尔加点点心思,就能让一成不变的蔬菜变成更加诱人的美味料理,一起来试试吧!

(据瑞丽网)

## 饺子:世界性的美食

在世界各地,都有长得像饺子的美食。它们中有的味道还不错呢,下面我们就来看看吧。

### 波兰:最像饺子的 pierogis



波兰的 pierogis,制作方式说是最接近中国饺子的感觉了。它的馅料是各种肉类、土豆泥、奶酪、酸菜、洋葱等,也有果酱等甜口的。吃法和中国的饺子也很像,用水煮熟了可以蘸酸奶油或者黄油吃,也可以做成煎饺。不管是味道还是样子,都和中国的水饺很像。尤其是东欧独特的酸菜馅饺子,颇有一番东北猪肉酸菜大馅饺子的风采。

### 印度:大饺子 samosa

这种大饺子包上土豆、豆子、肉馅及洋葱后,过热油炸熟,变成金灿灿的三角型。吃的时候可以蘸咖喱或者辣椒酱。在印度的大街小巷都可以看到卖 samosa 的,味道嘛,印度还有不是咖喱味的食物吗?



### 尼泊尔:蒸饺 Momo



从加德满都热闹的街巷到珠峰脚下的山地旅馆,处处都可以吃到尼泊尔的蒸饺 momo,这种蒸饺无论从外观味道乃至普及程度而言都和国内沙县小吃的蒸饺相差无几。不同的是他们蘸的不是醋,而是地道的咖喱酱。一般来说会有肉的或者素的两种馅。

### 俄罗斯:圆饺子 Pelmeni

在我们的北方,俄罗斯人也是流行吃饺子的。据当地人说,俄国饺子叫做 Pelmeni,起源于西伯利亚,所以又称西伯利亚饺子,基本的吃法和馅料都和中国的饺子类似。Pelmeni 端上来时,不光是一碗热气腾腾的饺子,还有一碗汤。仔细观察,俄罗斯的饺子是圆形的,包的方式也和馄饨比较类似。



### 日本:黑暗料理的饺子



在日本,由于汉字的原因,很容易找到一种叫“饺子”的食物。这种食物一般在拉面馆能够看到。端上来的样子更像是我天朝的锅贴或者是煎饺。

日本的饺子,虽然在很多饭馆都能点到,但是与中国人民带有思乡的情节相比,它更像是一道略有黑暗料理气息的菜。日本饺子除了传统的猪肉馅之外,大蒜馅是近年来最受欢迎的。最神奇的是,日本人一般点煎饺会搭配米饭一起吃。第一次看见的时候,有一种用面条搭配馒头吃这种奇妙的违和感。(据凤凰网)



## 每周一菜

### 炒板凳腿

做这个菜最常见的方法是用青椒、西红柿块来炒制,这样既香辣还有酸酸的味道,很是下饭。把五花肉煸出油,让五花肉片吃起来有韧劲有嚼头,土豆条因有了大油的加入变得香味浓厚。再加上香辣的青尖椒。嗯,这个菜味道真的是很足了。

**材料:**土豆 300g、猪五花肉 100g、精盐 1/3 茶匙、红椒 15g、生姜 10g、大蒜 15g、味极鲜酱油 15g、香醋 10g。

**制作:**1.大蒜切薄片、生姜切丝,红尖椒切 1 厘米长的小段。五花肉冷藏后切薄片。

2.土豆去皮,洗净后切约 1 厘米厚的片改刀切成方条。

3.锅里坐水,水开后放入土豆条焯水,等土豆条变色即可捞出。把焯水后的土豆条过凉水,浸泡。

4.另起锅,放入切好的五花肉片,小火煸至出油,肉片



焦黄即可盛出肉片,锅里留底油。

5.放入切好的蒜片、姜丝、红椒段爆香。

6.倒入土豆条、五花肉片,翻炒。

7.倒入一汤匙味极鲜酱油,大火翻炒。

8.烹入适量香醋。

9.撒入适量精盐,炒匀即可出锅。(据搜狐网)