

# 绿叶菜,这些做法口感好



绿叶菜是公认的健康食物,但很多人觉得其口感不好,像吃草一样,绿叶菜怎么烹调才好吃呢?今天,给大家推荐8种吃法。

## 清炒

这种方法吃的主要是绿叶菜本身的味道,适用于油菜、小白菜、菜心、油麦菜、空心菜、莴笋叶等。先把绿叶菜洗净切段(尽量切长段),然后热锅下油,油热后投入绿叶菜快炒调味。

## 蒜炒

蒜炒是在清炒的基础上,增加大蒜爆锅环节,吃的是蒜香与绿叶菜的混合味道,特别适用于茼蒿、芥蓝、芥菜、木耳菜、紫菜苔、豌豆苗等有特殊气味的绿叶菜。热锅下油,油热后先放入大蒜(切片或切末)爆香,然后放入绿叶菜

快炒调味。

## 做汤

这是最简单的吃法之一,适用于小白菜、木耳菜、菜心、生菜、油麦菜、西洋菜、莴笋叶、空心菜等。水煮开,加入油和盐、姜、葱、鸡精、生抽、醋等调味品调味,放入绿叶菜(菠菜、苋菜、空心菜等要先焯水),快速煮熟即可。

## 先焯后拌

这种方法适合烹制多种绿叶菜,最典型的是蚝油生菜、白灼芥蓝等。水烧开,放入绿叶菜煮熟捞出,沥干水分。然后根据自己的喜好,拌以耗油、酱油、芝麻酱、海鲜酱等各种酱汁和食用油等。

## 蒸

蒸能减少营养素流失,适合烹

制多种绿叶菜,如油菜、茼蒿等。绿叶菜洗净,放入已经烧开的蒸锅中,蒸软后取出,沥干水分,拌以各种自己喜欢的酱汁食用。为了进一步减少营养流失,可以在蒸的时候加入玉米粉、燕麦粉等,或者把绿叶菜切碎与少量面粉和调味品混合,搓成蔬菜丸子,再上屉蒸,有助减少水分流失。

## 做沙拉

这种吃法适用于一些味道较淡的绿叶菜,如生菜、油麦菜、莴笋叶、苦菊等。要注意的是,沙拉酱或千岛酱热量较高,大量食用会导致脂肪摄入过多。与蔬菜沙拉相对应的中式吃法是生拌蔬菜,但也要注意油和盐宜少不宜多,醋、姜、辣椒等无油无盐的调味品可以适当多放。

## 蘸酱

绿叶菜蘸酱只需清洗,无需烹调。苦菊、小白菜、生菜、油麦菜、芹菜叶、小葱、萝卜缨、萝卜苗、鸡毛菜(油菜苗)、莴笋叶、香菜、苦菜等都适合这样吃。酱汁可选用大豆酱、甜面酱、海鲜酱、虾酱、牛肉酱等。

## 做馅

绿叶菜做馅制作饺子、馄饨、包子、馅饼等,操作稍复杂,但最为可口。菠菜、油菜、小白菜、菜心、生菜、韭菜、油麦菜、芹菜叶、莴笋叶、西洋菜、芥菜等都适合做馅。

(据《生命时报》)

# 5款姜汤有“奇效”呵护健康少不了



“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”“家备生姜,小病不慌”,这些俗语其实都是讲吃姜防病的功效。生姜性辛温,有散寒发汗、化痰止咳、和胃、止呕等功效,这么吃可以最大限度发挥其养生功效:

## 大枣姜汤

大枣性味甘温,具有补中益气、养血安神的作用。生姜性味辛温,具有温中止呕、解表散寒的作用,二者合用,可充分发挥姜的作用,促进气血流通,改善手脚冰凉的症状。

此外,生姜重补暖、大枣重补益,对治疗寒凉引起的胃病非常有效。

## 糖姜汤

红糖具有养血、活血的作用,加到姜汤里,可改善体表循环,治疗伤风感冒。需要注意的是,生姜红糖水只适用于风寒感冒或淋雨后胃寒,不能用于暑热感冒或风热感冒。

## 绿茶姜汤

鲜榨的姜汁可防中暑,尤其是配上清热解毒、益气舒心的绿茶,

效果更佳。做法十分简单,取绿茶和姜丝各5克,用沸水冲泡10分钟左右即可。特别适宜在盛夏与秋热交替时喝,有清热舒心的功效。

## 盐醋姜汤

盛夏不少人容易得“空调病”,肩膀和腰背会遭受风、寒、湿等病邪的侵袭,特别是老人容易复发肩周炎。

遇到这种情况,可熬一些热姜汤,先在热姜汤里加少许盐和醋,然后用毛巾浸水拧干,敷于患处,反复数次,能使肌肉由张变弛、舒筋活血,大大缓解疼痛。也可用毛巾蘸熬制好的热姜汤敷于四肢酸痛处。

## 姜汁可乐

有防寒去痰的功效,增加热量,暖胃,最适用于冬季,对防治感冒效果很好,可以祛风散寒。

熬姜汤一般要挑选表皮没有裂口、颜色鲜艳、柔软、膨胀状态的新鲜姜,不要选起皱、发干发黑的新鲜姜。生姜表皮中有较多营养成分,熬汤时,应该少去皮或不去皮,避免养分的流失。不过生姜性味辛温,凡属阴虚火旺、目赤内热者,不宜长期食用生姜。

(据人民网)



鸡公山信阳名片酒



赊店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6



本栏目由鸡公山酒业冠名