

养眼开胃 唤醒味蕾

## 水果入菜别有风味



做汤、凉拌或小炒,水果中散发的清甜香浓味道,令菜肴别有风味,鲜艳的颜色则让它们成为餐桌上的颜值担当。

### 水果入菜肴 粤菜自古有

据说南越王时代就有了荔枝宴,一路延续至今。这不仅因为岭南大地四季常青,一年到头水果充足,还与广东天气潮湿炎热,人们不断追求健康美食、新鲜口味有关。酸酸甜甜的“菠萝咕嚕肉”“菠萝炒牛肉”,采用新鲜菠萝入菜,充分发挥菠萝酸甜的本色,提升了肉的鲜味。

老火靚汤“木瓜煲鲫鱼”,是先把鲫鱼煎香,加入木瓜煎熬数小时,煮出来的汤乳白浓郁、滋补养颜。粤菜也大量用腌制过的水果入菜。著名的“梅子甑鹅”,主料黑鬃鹅,把光鹅全身煎至金黄,酸梅用来点化,用瓦器盛着焖烧出来,肉身酥烂,连骨头都有味。

用哈密瓜、芒果、草莓、香蕉等做成的水果沙拉,成为西餐的必备项,自己在家做起来也不麻烦。

### 荔枝入菜匠心独运

中国是世界上最大的荔枝生产国,广东则是栽种量最多的地方,广东人也爱变着花样吃,最负盛名的荔枝菜肴要数每年夏日一期一会的“荔枝宴”。全席共有13道菜,无论是混入蔬菜制成沙拉,还是与牛舌搭配制成肉菜,抑或加入椰水鸡肉煮汤,荔枝果肉总能在不同材料里增添一丝丝甜而不腻的独特口感,可谓匠心独运,为粤菜添了一道亮丽色彩。

### 菠萝蜜水分少适合入菜

在湛江,最受本地人欢迎的佳果当属菠萝蜜。本地人管长在地上的菠萝叫“地菠萝”,长在树上的叫“树菠萝”,借此区分两种名字相近,实则差异巨大的水果。七八月间,一年一度的雷州菠萝蜜节,吸引无数吃货前来一饱口福。

树菠萝可能是世界上最重的水果,体型如冬瓜大,皮似锯齿,最重时有60公斤,被誉为“热带水果皇后”。菠萝蜜的水分不是很多,除了鲜食,非常适合制作各种菜肴。

将菠萝蜜果肉去核以后,与菠萝、蜜枣、腰果、青瓜、彩椒等同炒,酸酸甜甜,是夏日里的开胃菜。菠萝蜜焖鸡、菠萝蜜炒肉丝、菠萝蜜蒸水蛋、菠萝蜜焗鸭肉,彼此互补,卖相极佳。

### 火龙果养眼开胃

红皮的火龙果,果肉颜色比较常见的有红肉和白肉,口感上,红肉比白肉略甜,水润的果肉夹杂着脆脆的籽粒,入口即化。做菜的话,用红肉火龙果炒虾球,颜色漂亮,让人开胃,而且非常有营养。由于火龙果肉娇嫩易碎,所以最好是用铝制勺子挖出果肉,保持形状,炒的时候稍微过油就可出锅,不要多炒。一旦出了水,非常影响菜的美观和口感。这道菜不需要放糖就非常甜美,绝对是夏季的开胃菜。

### 橄榄虽低调,却决定风味

还有一种水果因其独特的味道,成为厨师烹饪时偏爱的佐料,那就是橄榄。很多人难以接受它的涩味,但在潮汕,大家对橄榄的热爱不亚于功夫茶。人们习惯把橄榄切开、去核,热油、蒜蓉爆香,加入南姜末,用碾碎的九层塔等炒到干透。汕头人有另一种做法,将橄榄压碎,用油炒制,放入花生、南姜,制成橄榄酱。做法不同,但各有特色。橄榄炖猪肺、橄榄酱炒虾、橄榄菜肉末四季豆等都是家常菜。在这些菜里,橄榄虽然低调,却成为决定整道菜风味呈现的第一主角。

### 温馨提示

- 1.多数水果本身带酸甜味,比较适合做偏甜的菜肴;
- 2.一道菜只用一种水果做主料,否则口味杂;
- 3.快速滑炒来烹饪水果菜,既能保持水果原味,又不易造成水果碎烂;
- 4.水果菜适合搭配一些比较清淡爽脆的食材,口味不宜太咸或太辣,不然会掩盖水果本身的清香。

(据《广州日报》)

## 坚持吃早餐 身材更苗条

为减少热量摄入,选择不吃早饭的人失策了,因为美国一项新研究表明,每天坚持吃早餐,身材才会更苗条。

美国梅奥医学中心的心脏病专家索莫斯博士及其研究小组对347名成年人进行了长达12年的跟踪研究。最初,吃早餐的人群中有11%肥胖,不吃早餐的人肥胖率达到27%,在随后的12年研究过程中,这一差异越来越明显。每天吃早餐的人体重控制情况稳定,在研究期内随年龄增长的体重增加量平均不足3磅(约1.4公斤)。相比之下,有时不吃早餐的人体重增加量平均为5磅(约2.3公斤),而不吃早餐的人该数字达到8磅(约3.6公斤)。尤其令人担心的是,忽略早餐后,增重部位主要是腹部,这些脂肪“游泳圈”产生的毒素会破坏血管。

去年年底,英国巴斯大学和诺丁汉大学的研究曾发现,经常不吃早餐的人易患糖尿病和心脏病。人们应更加重视早餐对体重管理的重要性。专家建议,一份健康的早餐应该包括新鲜水果、蔬菜以及全麦谷物。

(据人民网)

## 土豆蒸着吃最营养

土豆在我们餐桌上的出镜率很高,几乎适用于所有常见的烹饪方式,比如蒸、煮、炖、炸、炒、拌等。在所有烹调方法中,最推荐蒸。

土豆营养价值较高,富含钾元素,含量堪比香蕉;维生素C也比较丰富,能与番茄相媲美;富含国人容易缺乏的维生素B1,维生素B2含量也比大米高;还含有膳食纤维和多酚类物质。蒸土豆能最大限度地保留上述营养,还能留住其天然的清香。在不放油盐的时候,蒸土豆的热量较低,淀粉含量不如米饭馒头高。根据澳大利亚悉尼大学的研究,蒸土豆的饱腹感是白面包的3.23倍。蒸土豆时,建议大家要带皮,能防止水分和营养的流失。如果担心这种做法口感较差,可以加点椒盐吃,味道鲜美,或者把蒸熟的土豆切成小碎粒,盛在饭碗里,然后一口土豆一口菜正常吃。

最不推荐的方法是油炸,不但提升土豆的热量,还会产生一些有害物质。研究发现,香气越浓郁的土豆烹调法,比如油煎、油炸,产生的丙烯酰胺(一种疑似致癌物)就越多。炸薯片就是常见食品中丙烯酰胺含量的“头名状元”。

(据人民网)

## 豌豆炒虾仁



### 一、原料:

鲜豌豆100克,冷冻虾仁100克,胡萝卜50克,蛋清1个,干淀粉、酱油、料酒、橄榄油、盐适量。

### 二、做法:

- 1.鲜豌豆去皮清水洗净,胡萝卜洗净切丁;
- 2.豌豆粒用开水焯一两分钟,捞起控干备用;
- 3.虾仁解冻后剥壳,洗净沥干水分,用少量盐和料酒腌制后,加蛋清、干淀粉抓匀;
- 4.将锅烧热,加少量橄榄油,将胡萝卜炒熟;
- 5.加入豌豆粒、虾仁快速翻炒,当虾仁变色后加入少许酱油、盐调味,翻炒均匀即可出锅食用。(据人民网)