

百事美食好时光

剩菜打包

华丽转身

大厨给出两种方案为住家厨房献策

计策一 自拼“一品锅”

“一品锅”是由皇帝赐名的一款孔府名菜。它用鸡、猪蹄、鸭、海参、鱼肚等各种珍贵原料一起烹制成汤菜。现在各大酒店也有不少名为“一品锅”的菜肴,不过用料与制法已不同。

我们可以借用这个方法,把打包回来的肉类分别加热,加入自己喜欢吃的蔬菜类,然后拼整齐,再加入开水,重新焖制10来分钟。肉类一起煮的汁酱,能把各种肉味调和在一起。



●大厨提醒:

- 1、剩菜打包回家之后,要加热然后晾凉再放入冰箱保存。
- 2、肉汁可以不打包,加入蔬菜后,用开水重新熬制。
- 3、“一品锅”最和味的搭配是“干货+海鲜+三鸟”。

计策二 新鲜生炒菜

把打包菜作为新鲜现炒菜的调味品。宴席上有些菜可能备受你的青睐,假如打包的正是这道菜,这个方法

可以让你回味一下。肉类是现成的,切丁后先放入油锅,爆香了再放生菜梗、菜心、芥菜、彩椒、萝卜豌豆粒等适合生炒的蔬菜一起炒熟。汁酱可以一起打包,炒的时候连调味都省心,热腾腾的现炒菜就是你喜欢的那个味道。

●大厨提醒:

- 1、剩菜的存放时间以不隔夜为宜,早上剩的菜中午吃,中午剩的菜晚上吃,以不超过6小时为宜。
- 2、肉类和动物类的食品打包回去后再次加热,最好是加上一些醋。



阿浪/图

美味课堂



味百咖喱

味百咖喱是以经营咖喱食品为特色的快餐品牌,一直致力于把咖喱这种健康食品介绍到中国,向顾客提供高品质、有益于身体健康的美味食品。味百咖喱于2002年被中国烹饪协会吸收为会员,被授予全国连锁经营协会会员,并连续两届入选中国烹饪协会快餐专业委员会委员单位,中国快餐企业联盟

理事单位。

活动内容 1:为回报广大消费者对味百咖喱的支持与厚爱,特推出下午茶套餐百事冰饮一杯+土豆饼+盐酥鸡/冰山=12元(可免费续百事冰饮一杯)

2:百事冰饮一杯+粽子+5元小吃一份+盐酥鸡/冰山=14元(可免费续百事冰饮一杯)

下午茶时间:13:30-21:30

美食侦探

你的空间 我的空间 大家的空间

在这里,有这样一个空间,是男孩和女孩、男人和女人都想要的空间,在这个空间里,男孩可以在游戏的世界找到的极致,女孩可以在网上自由地冲浪。

在这个空间里,没有时间的约束,没有金钱的束缚,静谧的环境可以净化你浮躁的心灵!在繁华喧闹的都市里,这里是一片净土,这里可以让你疗伤自愈!当你无处可逃时,这里是你想要的避风港!

来吧,年轻的男女们,带着你的他和她,在你的空间里好好珍惜你们正拥有的那段缘分。让我们在你的空间里,品味亲情,加深友情,滋润爱情。
电话:0532-85654015
地址:青岛市四方区瑞昌路70-8号 QQ群:31578602
群猪QQ:28772994

美味陷阱

买番茄 别挑花脸的



眼看夏天就要来到,可口的糖拌西红柿又将走上餐桌,勾起不少人的馋虫。不过,有关部门近日却发出提醒,“花脸”的番茄可能生了病,而且会传染给人,最好不要购买。

近日,中国农业科学院蔬菜花卉研究所一项研究结果还显示,市场上一种“带尖儿”的番茄,很可能是使用生长激素浓度过量或喷洒不当造成的问题产品,长期食用可能导致肝癌,或使孕妇生出畸形婴儿。因此,这类番茄也不要购买。

那么,究竟什么样的番茄才称得上优质呢?专家告诉记者,优质番茄的标准是:新鲜色红,无硬斑,无蒂结,有小开口且不出水,每只重量在80克以上。

如果您到市场上购买番茄,首先要明确是生吃还是熟吃。生吃应当买洋红番茄,因为这种番茄酸味淡,生吃较好;如果要做菜,就尽可能买大红番茄,这种番茄味道浓郁,做汤、炒菜风味都好。至于那些未成熟的青番茄,由于有一定毒性,既不宜生食,也不可用来做菜。 辛文

三套健康食谱 帮你营养备考

离中高考的日子越来越近了,这个时期如何合理安排膳食才能及时为孩子补充大脑和身体所需的能量?记者昨日请专家开出三套健康食谱。

营养均衡最重要

专家认为,在考生营养方面,最重要的是保持均衡,即热能要充足,其次蛋白质要充足,优质蛋白主要来源于鸡、鸭、鱼、蛋、奶等动物性食品,同时大豆类食品也富含蛋白质,其中鱼类中含有的n3系列脂肪酸有利于智力的提高,一天的膳食中要有这些东西;此外,维生素要充足,维生素主要来自于新鲜的蔬菜、水果和杂粮,其中B组维生素被称为是聪明的维生素;最后,无机盐类矿物质要保持充足,如锌、铁、镁、硒等,主要来自于各种豆类、内脏和杂粮,这类矿物质有利

于提高记忆力和免疫力。

此外,不能迷信保健品。专家指出,家长对保健品要有个正确的态度,不能本末倒置,任何保健品不能取代饮食,因为每种保健品只含有一种营养成分。专家同时指出,家长在烹调方面要有所讲究:首先烹调手法可以不拘一格,煎、炒、烧、炸可以换着来,避免过度单一,这其中也要避免过度煎炸;同时在菜的颜色上,也要追求多样化,尽量搭配得有新鲜感;此外,荤素、咸甜要搭配合理,有的家长每天都给孩子吃大鱼大肉,结果考完后去医院一查,孩子血脂高、血压也高。

三套食谱供你参考

食谱一

早餐:牛奶一杯、鸡蛋一个、面包一个、蔬菜色拉一份。

中餐:米饭2两至3两、栗子烧鸡、干张结烧肉、炒丝瓜、紫菜蛋汤。

晚餐:米饭或面条2两至3两、肉末豆腐、香菇小白菜、冬瓜海带虾皮汤。

食谱二

早餐:豆浆一杯、煎饼一个、麦片粥一碗、水果切

片一碟。

中餐:红豆饭2两至3两、五彩虾仁、清炖鸽子、三鲜豆腐。

晚餐:面条2两至3两、菠萝炒鸭片、什锦炒蛋。

食谱三

早餐:玉米粥一碗、粽子一个、豆腐脑一碗、水果色拉一份。

中餐:炒鱼片、清蒸仔鸡、凉拌黄瓜、罗宋汤。

晚餐:水饺或馄饨。

晓文