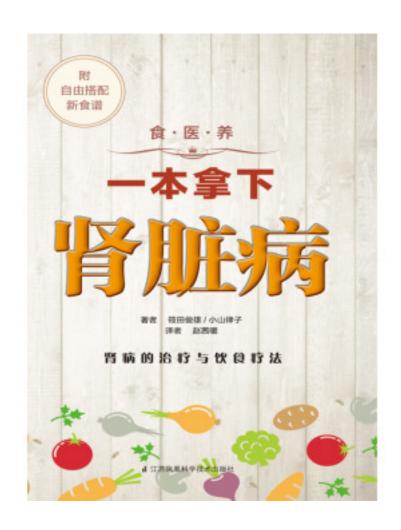
食•医•养系列:一本拿下肾脏病



食・医・养系列:一本拿下肾脏病_下载链接1_

著者:小山律子,筱田俊雄著,赵茜暖译

食・医・养系列: 一本拿下肾脏病 下载链接1

标签

评论

不错,	喜欢
 很好	
 好	
 s?h?d´	 ?h?s?h?sh?sh?su?du?u?s?y?se

芥蓝 芥蓝,为十字花科芸苔属,其特色是带了一点点的苦涩味。 芥蓝是一种百吃不厌、最普通的蔬菜。不能生吃,要炒它一炒,至少要用滚水过一下。 和其他蔬菜一样,天气愈冷芥蓝愈甜,热带地方种的并不好吃。西方国家很少看到芥蓝 ,最多是芥蓝花,味道完全不同。

在深秋,吃肥美芥蓝为最佳。用水一洗,芥蓝干脆可折断,烫熟加蚝油即可。 炒芥蓝要有点技巧,先放油入锅,油冒烟时,加点蒜蓉,加点糖,待油冒烟就可把芥蓝 扔进锅里,翻炒几下就行,记得别炒得过老。在炒的过程中加点绍兴酒,添几滴生抽,

即成。

潮州人喜欢用大地鱼干去炒,这样的做法更香。做法和清炒一样,不过先要爆香大地鱼干。

看到开满了白花的大棵芥蓝时,买回来焖排骨。用个大锅,热油爆蒜头和排骨,加水,让它煮15~20分钟;把大芥蓝整棵地放进去,再焖个15~20分钟即成,过程中放一汤 匙的宁波豆酱,其他什么调味品都不必加,焖后自然甜味溢出,咸味亦够了。

用枝和叶去焖,把最粗的干留下。将干的硬皮撕开,切成片,用盐加以揉之,用水洗净,再倒鱼露和加一点点糖去腌制,第二天成为泡菜,是做粥的绝品。

餐厅的大师傅在炒芥蓝时,喜用滚水焯一焯,再去炒,这种做法令芥蓝味尽失,绝对不可照炒。芥蓝肥美时很容易熟,不必焯。

把芥蓝切成小条,用来当炒饭的配料,也是一绝,比青豆更有味道。

芥蓝和肉类一起炒的话,与牛肉的配搭最适合,和猪肉则格格不入。牛肉用肥牛亦可,如果你选块包着肺部的"封门腱"切片来炒,味道够,更有咬头,又甜又香。冬天可见芥蓝头,圆圆的像粒橙,大起来有柚子那么大。削去硬皮,把芥蓝头切成丝来炒,看样子很难辨清这是什么食材,以为生炒萝卜丝或薯仔丝之类,入口芥蓝味十足,令人惊奇。不能死板地教你炒多久才熟,各家的锅热度不同,试过两次,一定成功。洋葱凡是带着个"洋、番、胡"等字的都是由外国输入的东西,洋葱原产于中亚。

家里不妨多放几个洋葱,它是最容易保存的蔬菜,不必放在冰箱中,所以也不占位置,可以存放两三个月。那洋葱什么时候便不能吃呢?洋葱整个枯干了,或者洋葱头上长出幼苗来,就是它寿终正寝,或是繁育下一代。

外国人不可一日无此君,许多菜都以洋葱为主料,连煲汤也必须有之,例如,有名的法 国洋葱汤。

切洋葱很容易被那股味道刺激出眼泪来。有许多方法克服,比方说先浸盐水等等,但最 基本的还是把手伸长,尽管离远眼部就没事了。

食・医・养系列: 一本拿下肾脏病_下载链接1_

书评

食・医・养系列: 一本拿下肾脏病_下载链接1_