

涓 杓漢兼姘緇 - 涓 涑鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 龔 -

推介: 秋冬菜品滋颜养肤

美食

浣淖

鎏賤龔浜庸細2006/11/05 14:10

秋冬季节，天气干燥，人们也显得有些困倦，此时，宜食用一些滋润的菜品，颐养肌肤、滋润肺腑。

鱼头涮

■原料：鸡、鸭、猪骨、胖头鱼、枸杞、沙参、红枣等

■做法：先将鸡、鸭和猪骨焯水后用小火炖几个小时，成为鲜美味浓的高汤；再将胖头鱼鱼头焯水后备用。在锅内放油，加葱姜蒜爆出香味后将鱼头放入煎一下去除腥味。将鱼头放入高汤，加入枸杞、沙参、红枣等一起炖熟即可食用。吃的时候可以搭配香辣酱等调节口味。

■特色：鱼头中富含胶质，经常食用能起到润泽皮肤的美容作用。

■做法提供：海有鱼

■地址：朝阳区西坝河重庆饭店南侧

薄荷牛肉

■原料：牛子盖（牛臀肉）、薄荷；大料、葱姜蒜

■做法：将牛子盖切开焯水，净锅加水，放入肉、大料、葱姜蒜等（水的深度要盖过牛肉），小火煮40~50分钟。将肉捞出，晾干，切薄片，加酱炒熟后再炖。在起锅前，加入薄荷即可。

■提示：薄荷煮的时间过长会变黑，影响菜品颜色。吃的时候用肉片夹着薄荷吃。这道菜汤是精华，吃完肉以后，还可以用牛肉汤泡饭，味道非常鲜美。

■特色：多食牛肉能让人体在寒冷季节提高机体抗病能力。

土司白菜

■原料：大白菜、猪肉

■做法：将鲜嫩的大白菜去掉叶子，办法是将距离根部大约10厘米长的叶子都取下来。然后将白菜帮子竖着切成12等分，将根部仔细洗干净了，加入葱、姜、盐等腌制10~20分钟。第三步是制作肉馅。将猪肉剁成肉馅，肥瘦肉各占一半。将葱姜蒜、胡椒以及肉馅都均匀地夹在白菜片之间，然后放到碗里，上锅蒸，旺火蒸半小时左右（肉馅放得越多，蒸的时间越长），直到肉馅都熟透了，就可食用。

■特色：这道菜不油不腻，荤素搭配，很爽口。

薄荷清汤鱼

■原料：薄荷、草鱼、料酒、盐、中草药、姜汁、辣椒、胡椒

■做法：将草鱼洗净，加入料酒、盐、中草药等腌制10分钟后切成2~3厘米的段，加入清水，用旺火烧五六分钟。在碗底放入薄荷、姜汁、调味料，鱼煮好后起锅倒进碗内，最后在最上面撒上薄荷。吃的时候可以搭配辣椒、胡椒搅拌而成的调料。制作的时候注意火候一定要大、旺，不然口感会不好。

■特色：薄荷、清汤、鱼，三者搭配能让人食用后神清气爽，且能润肤。

沾水菠菜

■原料：菠菜

■做法：将菠菜洗干净了，锅和勺都不用沾油，直接用旺火将锅中白水烧涨，直到有很多白色泡泡。温度要在100摄氏度以上。用筷子夹菠菜，放进去，焯几秒钟，就可以吃了。吃的时候可以搭配用辣椒、盐、味精等搅拌的调料食用。也可以单吃菠菜，菠菜汤还可以用来拌饭。

■特色：经常食用菠菜可以帮助清理人体肠胃里的热毒，避免便秘；菠菜富含维生素，让人的皮

肤白净有光泽。

锅仔羊肉

■原料：羊肉、老酱、葱姜蒜

■做法：最好选用公山羊。先将羊肉在明火上烤了切成小块，加酱、葱姜蒜等调料，炒二三分钟后，加水用旺火煮10分钟后用文火煮半个小时。

■特色：羊肉有益精气、疗虚劳、补肺肾气、养心肺、解热毒、润皮肤之功效，适合秋冬食用。