温,构义兼姤组,一, 温,冰鏃二泽鏂伴椈鏃朵簨 -

吧 人 你可可少人人一口 牙

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/03/14 17:47

烹制材料(两人份)

材料:材料:南瓜(500克)、海米(50克)、姜丝(1汤匙)、葱花(1汤匙)

调料:油(3汤匙)、米酒(1汤匙)、盐(1/3汤匙)、白糖(1/5汤匙)、鸡粉(1/3汤匙)

- 1 南瓜去皮和瓤洗净,切成0.5厘米厚的片;海米洗净,用清水浸泡1小时待用。
- 2 烧热3汤匙油,爆香姜丝,倒入海米以中火炒至香味四溢。
- 3 倒入南瓜片,与海米一同拌炒均匀,倒入泡海米的水大火煮沸。
- 4 加入1汤匙米酒、1/3汤匙盐、1/5汤匙白糖和1/3汤匙鸡粉炒匀,加盖以中火煮5分钟,至南瓜变软熟。
 - 5 洒入葱花炒匀,便可上碟。

南瓜富含维生素A、E,是一种低糖、低热量的食物,常食有减肥、润肤和美容的作用,还能加强肠胃蠕动,帮助食物消化。海米炒南瓜一道简单的家常菜,将软滑甘甜的南瓜与鲜美的海米一同烹煮,可使南瓜的味道甜美之余,又鲜味十足。

厨神贴士

- 1、生南瓜质地较硬,煮熟后会变得软烂,因此南瓜片应切得厚身一点,以免烹煮时南瓜容易变得 烂碎。
- 2、海米,也称虾米或虾仁,是将新鲜的白虾、红虾或青虾加盐水焯后晒干,去掉虾皮和杂质做成 。
- 3、海米烹饪前,应用清水浸泡浸透,使之肉质变软嫩,烹煮后味道更加鲜美香醇。此外,浸泡海 米的水别倒掉,可

用来烹煮南瓜,使成菜更入味。

4、常食南瓜,还可预防角膜干燥、夜盲等症状;不过南瓜不宜一次吃太多,否则容易患上胡萝卜素黄皮症。