

涓 杓瀛兼姝缁 - 涓 涓 鍒 二 逢 鑑 伴 杓 鍒 朵 簩 - 鍒 几 杓 錦 序 汉 组 惧 施 浜 中 侯 茄子怎么吃才能控油？

美食

浣滃

鎏 賤 龔 浜 庸 緬 2008/06/11 15:01

常吃茄子可以抗衰老不长斑，其实茄子的好处不只这点。

茄子的营养比较丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及钙、磷、铁等多种营养成分。特别是维生素P的含量很高，是许多蔬菜水果望尘莫及的。维生素P能使血管壁保持弹性和生理功能，防止硬化和破裂，所以经常吃些茄子，有助于防治高血压、冠心病、动脉硬化和出血性紫癜。茄子也属性寒的食物，常吃具有平稳血压的功效。高血压的人食用，还能增强血管的抵抗力，防止血管破裂的功效。世界美食网

茄子可增强体内抗氧化物质的活性，降低自由基，达到抗衰老作用。茄子含有维生素E，有防止出血和抗衰老功能，常吃茄子，可使血液中胆固醇水平不致增高，对延缓人体衰老具有积极的意义。而且茄子所含热量极低，所以老年人和肥胖者不妨常吃。

食用茄子，增加了乙醯胆硷的释放，造成消化液的分泌增加和消化运动的增加。可清热解暑，对于容易长痱子、生疮疖的人，尤为适宜；具有清热止血，消肿止痛的功效。夏天的时候不妨多吃点价格便宜的茄子，而且夏天人们都容易没有食欲，酱茄条就是很下饭的菜。世界美食网

很多人吃茄子都喜欢把皮去掉，但是吃茄子建议不要去皮，它的价值就在皮里面，茄子皮里面含有维生素B，维生素B和维生素C是一对很好的搭档，我们摄入了充足的维C，这个维C的代谢过程中是需要维生素B的支持的。有研究发现茄子皮抗癌活性最强，其效力甚至超过了抗癌药物干扰素。世界美食网

做茄子很费油，但并不是茄子都把油吸走了，而是当把菜做好后就发现盘子里都是油，甚至吃起来也很糊嘴。我发觉茄子过油后怎么控油都没办法把油控净，所以我就用勺子使劲的挤压茄子，把里面的多余的油都赶出来，我在做这个动作的时候就想起一句话：时间就象是海绵里的水，你不挤就没有，你挤它就有。不过无论怎么使劲都不会把油完全控出，所以在接下来的制作过程尽量不要再添油了，再炒茄子的话油会从茄子里沁出来的，就不会干干的没油没口感了。

酱茄条是很下饭的东北菜，也是很容易上手的简单菜式，如果多放酱就叫茄子酱，茄子酱很咸不要空口吃，要配上蘸酱菜一起吃。尤其是在冬天的时候一口茄子酱，一口小白菜，茄子酱浓香，小白菜清香，哇，就别提有多好吃了。世界美食网

酱茄条所需材料：

茄子400克、东北大酱20克、蒜末5克、鸡精5克、糖5克、油适量。

制作方法：

1. 将茄子洗净并先切成大薄片，再切成条。

2. 锅内放油烧到用手放在油上放有热感，放入茄条炸，并随时翻动茄条，炸到茄条变的更绿、失去一些水分并变软后捞出备用。世界美食网

3. 锅内留一点点油放入东北大酱翻炒两下，然后放入茄条和糖、蒜末、鸡精，翻炒拌匀即可。

如果没有东北大酱用甜面酱也可以，我觉得只放酱咸味就足够了，如果觉得不够咸的话也可以适当的加一点盐。而且我做第3个步骤的时候我没有留底油而是放的水，因为茄子里有没有完全挤出的油，放入茄条后油会再沁出来的。世界美食网

而且东北人做菜都喜欢放花椒面和大料，很多人还会在里面加入葱末和姜末，我没有加因为我觉得这里必不可少的是蒜香，所以蒜是一定要加的，其他的材料可加可不加，放了太多的调味料会掩盖住大酱的香味。