



面筋炒青菜

### 面筋炒青菜

食材:青菜、油面筋、香菇、水、油、糖、盐、鸡精。

做法:1、香菇先泡在滚开水里备用,青菜洗净切碎,油面筋掰碎。

2、泡好的香菇切成条状和青菜、面筋拌在一起。

3、油锅里放一勺油,青菜、面筋、香菇倒下去大火翻炒几下,倒入一大碗水,加入适量糖、盐、鸡精,翻炒均匀后加盖闷烧一会。直到水基本收干就能盛盘了。

### 青菜蛋花汤

食材:鸡蛋一个、青菜4颗、虾皮1把、油2茶匙(10ml)、盐1/2茶匙(3克)、胡椒粉1/2茶匙(3克)。

做法:1、虾皮泡好,青菜洗净备用。

2、锅中放油,倒入青菜翻炒。

3、倒入适量的水。

4、待水开,鸡蛋打散倒入锅中。

5、最后放入虾皮。

6、临出锅时,倒入调味料即可。

### 青菜肉丝炒面

食材:手擀面(200g)、猪肉丝

(50g)、小青菜(适量)、油、盐、小洋葱、大蒜、鲜酱油、老抽、辣椒面、孜然粉、料酒、玉米淀粉、甜面酱、糖。

做法:1、猪肉丝用盐、料酒、淀粉拌匀备用。

2、倒入大半锅开水,下入面条大火煮至9成熟捞出,放入凉水中,过凉后把水控干。

3、锅中油热后放入肉丝翻炒片刻,放入料酒和蒜粒。

4、炒香后放入辣椒面翻炒片刻。

5、加入洋葱丝和孜然粉翻炒片刻。

6、倒入鲜酱油、老抽、糖和甜面酱。

7、翻炒均匀后加入青菜炒制片刻,最后下入面条翻炒。

8、炒匀后可以尝尝咸淡味,如果咸味不够,可以适当加点盐。

9、炒好后即可装盘享用。

### 青菜鱼丸汤

食材:青菜(100克)、鱼丸(150克)。

做法:1、鱼丸冷水下锅,放些姜末,料酒,煮开。

2、待鱼丸浮起,再煮至鱼丸变大,放入青菜,加一点油,煮开。

3、放些盐,鸡精,胡椒粉,葱花即可。

# 食疗 养生方 美味又健康



青菜烧牛肉

### 青菜烧牛肉

食材:青菜(500克)、牛肉(250克)、料酒(1大勺)、生姜(4片)、白糖(2大勺)、辣椒酱(1大勺)。

做法:1、牛肉先焯水,洗去血沫。

2、油热后,煸香姜片,把牛肉加入翻炒几分钟。

3、加辣椒酱,加料酒,水烧开。

4、改小火炖到牛肉酥烂。

5、青菜洗净,切成段,处理好青菜加入。

6、加鸡精,盐,白糖翻炒均匀。

7、烧到青菜熟了就可以。

倒入排骨翻炒。

4、排骨略微变色后加入料酒、盐、老抽炒香,将香菇连泡香菇的水一起倒入锅内。(使水没过排骨即可)

5、加入蚝油、红糖,大火使汤烧开后转小火,盖上锅盖焖40分钟—1小时。

6、倒入上海青,翻炒匀后盖上锅盖焖一两分钟即可出锅。

### 青菜鸡蛋炒饭

食材:米饭2人的份量、鸡蛋2个、小青菜三两左右。

做法:1、将鸡蛋打入碗中,加少许盐,用筷子充分搅拌均匀待用。锅中放3汤匙油烧热,倒入鸡蛋液,用铲子不停地搅和鸡蛋,直到凝固成鸡蛋块儿。炒的时间不要过长,刚一凝固即可,这样炒熟的鸡蛋里外都是一样嫩,然后把鸡蛋从锅里取出待用。

2、买回来的小青菜用自来水冲洗干净,然后去根切成小丁待用。

3、锅中2汤匙底油,倒入葱花少许先爆香下,然后倒入米饭,把米饭炒散(米饭最好用隔夜,的那样米饭中的水分就不多,也就容易炒散)。

4、最后加入待用的鸡蛋花和青菜丁,加适当盐翻炒1分钟这样,即可装碗开吃。

### 青菜豆腐汤

食材:青菜100克、豆腐200克、油1茶匙(5ml)、盐1/2茶匙(3克)。

做法:1、青菜洗净,撕小块,豆腐洗净。

2、将豆腐切成长条。

3、锅中放水,水中放油。

4、倒入豆腐。

5、倒入青菜。

6、放入适量的盐即可。

(食疗养生)

### 清炒青菜

食材:青菜、盐、鸡精。

做法:1、青菜焯水。

2、放油,烧热后,放入青菜大火快炒后,加盐,鸡精即可出锅。

### 青菜粥

食材:大米300克、青菜30克、清水300克、精盐少许。

做法:1、将青菜(菠菜、油菜、小白菜的叶)洗净,放入开水锅内煮软,切碎备用。

2、将大米洗净,用水泡1-3小时,放入锅内,煮30-40分钟,在停火之前加入精盐及切碎的青菜,再煮10分钟即成。

### 香菇青菜烧排骨

食材:排骨、干香菇、上海青、葱姜蒜、干红椒、花生油、料酒、老抽、红糖、盐、蚝油。

做法:1、干香菇提前一晚洗净,用清水泡发。

2、排骨洗净,上海青洗净掰开,葱姜蒜切段。

3、热锅热油,葱姜蒜和干红椒下锅爆香后,



青菜肉丝炒面

在火辣辣的夏天,来一杯富海南岛的特色椰果冰爽甜品,是一种乐不思蜀的美好享受,正是这些冰爽可口的夏日甜品为我们提供多样的美食,也因为这份清凉甜美,让我们热爱海南的夏天。本期小编推荐几款简单易做的椰果美食,让你过个营养又健康的夏天——



红豆椰果羹

### 红豆椰果羹

红豆健脾益胃、祛湿消肿非常适合煮甜汤食用。这次特别加入了高膳食纤维的椰果,可以促进肠胃蠕动,改善人体消化功能。两者搭配起来,口感也更丰富了。

食材:红豆120g、椰果1杯;辅料:冰糖80g、水1200g。

做法:1、红豆淘洗干净,挑去杂质。

2、洗净的红豆和冰糖放入电饭煲内胆,倒入清水。

3、电饭煲设置煲粥程序1小时30分钟,开始烹煮。

4、待红豆煮好后打开椰果罐头,捞出椰果加入煮好的红豆汤,即可享用。

小贴士:冰镇后口味更佳。

### 芦荟椰果蛋香奶油卷

食材:鸡蛋1个、哈密瓜100g、芦荟果粒50g、面粉100g、奶油100g、牛奶100ml、椰果50g;辅料:油适量、盐适量。

做法:1、将牛奶加入鸡蛋搅拌,称面粉。

2、将面粉放入搅拌,入锅煎成饼。

3、哈密瓜切成小块。

4、将哈密瓜、芦荟果粒,椰果准备好。

5、在煎好的面皮上放上果粒。

8、加入打发的奶油,卷起来放入盘中即可。

小贴士:可以放入其他的果粒。

### 椰果冻

材料:吉利丁、椰果、椰浆、白砂糖、水、布丁杯。

做法:1、将椰浆3杯及水1杯煮开后,加入椰果2杯拌匀,放置一旁。

2、将锅子擦干,放入吉利丁及白砂糖1/2杯拌匀,再加入2杯水,开火将糖搅拌煮至融化后,关小火,煮至边搅拌至水开后熄火。

3、将作法(1)与(2)倒在一起搅拌均匀后,分装至布丁。

4、待冷却后放入冰箱冷藏,食用时取出即可。

### 葡萄汁西米露

材料:葡萄汁、彩色珍珠圆、椰果适量、葡萄、碎冰少许。

做法:1、将彩色珍珠圆、小葡萄粒及一半的葡萄汁放在杯中,轻轻搅拌。

2、把椰果放在珍珠圆上,再撒上少许碎冰,再将剩下半的葡萄汁倒入即完成。

### 黑糖椰果布丁

主料:牛奶200毫升、鸡蛋清2个。

辅料:椰果30克、调料水20克、红糖10克。

做法:1、蛋白打散。

2、牛奶在微波炉中加热至40度左右后,缓缓冲入蛋白中,一边倒一边搅拌均匀,即成布丁液。

3、将布丁液过滤一遍。

4、用棉纸将表面的泡沫沾去。

5、蒸锅大火烧上汽,转小火,将装布丁液的碗放入锅内。

6、盖上锅盖,蒸15分钟左右即可。

7、黑糖、椰果、水调成味汁。

8、将蒸好的布丁取出,浇于表面即可。

小贴士:本品热食冷食均可,热食可温胃暖气血,尤其适合生理期或产后女性,冷藏后风味口感亦佳。蛋白中的蛋白质与椰果中的纤维素,都是女性美容减肥的良伴,所以这款甜品是非常适合女性朋友的哦!(果果)

### 资料链接

#### 椰果成为甜品界的新宠

椰果渐渐成为甜品的新宠,豆奶、芒果奶昔、八宝粥、冰淇淋、乳制品、速溶奶茶、西点食品、糖果等制品都加上了椰果。

“椰果”这个名字很容易让人取义,许多消费者会把“椰果”误认为是椰子树上所结的椰子果实以及直接加工成的食品。

事实上,我们平常所见的QQ弹弹很爽口的椰果,并不是椰子里的果肉。而是用椰子水经食糖、醋酸等调味之后接种葡萄糖醋杆菌发酵。分泌出来的细菌纤维素在椰子水中生成白色纤维,进而形成凝胶。1973年椰果在菲律宾被最先制造出来,后来传入中国,成为很多甜品小吃的辅料。

椰果最早是利用椰子作为原料加工,但是现在出于生产成本的考虑,有的企业不采用椰子水,而是直接用配置好的营养液。所以,椰果跟椰肉(Coconut meat)其实关系不大。虽然吃上去没什么区别,但优质的椰果还是采用100%新鲜椰子水作为原料。

网上有很多“被普及”的小伙伴知道真相后表示不敢再吃,其实这个完全不用担心。

“椰果”往简单地说就是吸了水的纤维素,用在食品中肯定是除细菌和除杂质食品级的。椰

## 夏日最佳甜点 椰果美食菜谱

果作为生物合成的优质天然膳食纤维,在食品工业中已得到食品界广泛的认同:1、纤维素适量食用是有助促进肠胃蠕动、有助消化;2、低热量,不含胆固醇,对人体具有明显的生理调节功能;3、具有高咀嚼性,口感清爽;4、高透明度的水晶纤维,晶莹剔透,色泽洁白,能与各种果汁调配,可以被赋予各种缤纷色彩和风味。发酵后形成的果块,结构稳定,持水性强,耐酸,耐热,在高温条件下不会溶解,具有良好的可加工性能。同时椰果以其爽滑、脆嫩、细腻而有弹性的独特口感备受消费者青睐。随着研究和开发的不断深入,椰果在食品行业中的应用越来越广泛。国内外椰果主要应用于果冻、布丁、罐头、饮料、即饮珍珠奶茶、八宝粥、冰淇淋、乳制品、速溶奶茶、西点食品、糖果制品、焙烤食品等。海南的椰子众多,得天独厚的优势使得椰果市场有更好的发展空间。



葡萄汁西米露