

节后调养美食 给胃一丝清爽 一丝甜

记者 冯元春

本版图片均为资料图片

过完春节假期，许多人需要解决肠胃“后遗症”：由于过年期间胡吃海塞，不仅肠胃感到不适，连肚子也明显鼓了起来。美食达人黄静也不例外，最近，她清理了冰箱里的剩余食材，并购买了一些新鲜蔬菜，烹饪出几道爽口的菜肴，给胃带来了些许清爽和甜蜜。

黄心菜炖豆腐 鲜甜健康

黄静笑着说，自家年后“刮油”的第一道菜，就是这碗清爽、解腻的黄心菜炖豆腐。她介绍说，黄心菜也叫黄心乌，是乌塌菜的变种，长得像一朵放大版黄玫瑰。只用清水煮就很鲜甜，经常吃很健康。

做法也简单：黄心菜摘成小瓣，清洗沥干；鸡蛋加入少许盐，倒入切好的豆腐中，将裹好蛋液的豆腐煎至两面金黄，盛出；接下来，锅底留油，煸香葱白、蒜末和泡软的虾干，加黄心菜炒制微软，加热水、盐和生抽调味，沸腾后加入豆腐炖10分钟，出锅前加入少许胡椒粉，就完成啦。

吃这道菜时有干货的鲜、蔬菜的甜和豆腐的香，调味仅需一点盐、生抽和胡椒粉，清清爽爽、鲜香浓郁。说到做菜小技巧，黄静表示，做这道菜没有太多限制，虾干可替换成虾米、干贝或干香菇，黄心菜可替换成大白菜、小白菜等等。除了当汤喝，还可以把它当成万能汤底煮面，轻松搞定一餐。



本版图片均为资料图片 黄心菜炖豆腐。



杏鲍菇虾滑三明治。

杏鲍菇虾滑三明治 超级鲜美

用虾滑也可以做出清爽的食物，黄静说，最近她在家做的一道杏鲍菇虾滑三明治就深受全家好评。乍一看色泽金黄的外表，以为是高热量炸弹，但其实少油少盐，做法非常简单，有蛋白质有蔬菜，搭配得很有营养。烤过的杏鲍菇焦香，嚼起来有韧性，夹着弹嫩的虾滑，还包着杂蔬粒，一口下去好几种鲜美同时在口中爆发。

首先，虾滑中加入6勺杂蔬粒（超市和网上有现成的可买，含玉米、豌豆、胡萝卜），少许黑胡椒盐，搅拌均匀；接下来，将4根杏鲍菇切成5厘米长的段，再切成厚片；取3片杏鲍菇，每两片之间夹入1层虾滑，做成三明治的形状；接下来准备烧烤面糊，将芝麻、辣椒粉、孜然粉、淀粉、少许盐、3勺水搅拌均匀，给做好的虾滑杏鲍菇三明治裹上面糊，再放入空气炸锅中，180摄氏度烤10分钟后，翻面刷油再烤5分钟即可，肉眼可见的弹嫩多汁。



清炖萝卜牛腩。

清炖萝卜牛腩 滋补润燥

一锅清爽的清炖萝卜牛腩，也是黄静节后餐桌的心头好，不仅低脂高蛋白，只需用简单的烹饪就能完成，无负担还好吃，很适合节后“还肥债”的朋友们。她说，冬天的萝卜不仅清甜好吃，还能滋补润燥，跟大块的肉一起清炖，萝卜的鲜甜渗入汤水，牛腩炖煮软烂，一锅暖汤的温柔胜过千言万语。

首先，一根白萝卜洗净，去皮切滚刀块，1斤牛腩切2指宽的大块；锅中倒入牛腩和清水，水量没过牛腩，加1根葱和4片姜，大火煮沸后继续煮5分钟，捞出牛腩洗净备用；接下来，将焯好水的牛腩倒入锅中，加白洋葱和香叶，加入开水至锅的2/3处，大火煮开后转小火，炖一个小时，捞出洋葱和香叶弃用；最后，加入白萝卜块，转大火，待其再次沸腾后转小火煮20分钟，加入盐、白胡椒粉，关火后撒上香菜碎，一锅香喷喷的清炖萝卜牛腩就煮好啦。



吃客 玫瑰汤圆银耳羹 给日子加点甜



玫瑰汤圆银耳羹。

元宵节马上就要到了，给自己煮一碗玫瑰汤圆银耳羹吧，让日子越过越甜。

首先，将玫瑰花酱滤掉部分糖浆，只留玫瑰花备用；将坚果碎放入锅里小火炒香；小碗里加入玫瑰花、熟坚果碎、少许动物油、熟糯米粉拌匀，冷冻15分钟，捏成大团成形后分成小团馅料，继续放冷冻保存，使用前再取出。

接下来，糯米粉加少许仙人掌果粉拌匀，倒入开水烫面，晾凉片刻，加入动物油揉成团，面团分成不同小团，每个用大拇指按压出面窝窝，填入馅料，用虎口收圆，就做成了玫瑰汤圆，包好的汤圆可冷冻密封保存1个月。

最后，开始熬汤。小锅加入鲜银耳，水没过银耳，开中小火炖15~20分钟，炖至软糯出胶，加枸杞和玫瑰糖煮2分钟出锅，煮一锅沸水，放入玫瑰汤圆煮至浮起，加入银耳糖水一起食用。有了玫瑰汤圆衬托，寡淡的银耳羹瞬间灵动起来。汤圆看起来莹润、透亮、粉嫩，不仅外观好看，而且口感极佳，是美味的小甜点。

记者 冯元春