

春夏交际温差大 清热开胃正当时

■ 夏清

五月是春夏交际的月份,同时也是一年中气温变化幅度最大的月份,季节交替加上温度的断崖式变化很容易导致一些疾病的发生,所以一些清热开胃的菜肴值得推荐。

1. 冬瓜排骨汤



五月的气温高湿度大,容易造成人体水分有流失。排骨性温,冬瓜清热,此汤有清热利脾、消暑补气的作用。

用料:

排骨 500 克、冬瓜 250 克、生姜 3 克、盐 5 克、鸡精少许、葱花少许

做法:

1.排骨洗净,放入开水中氽烫去血

水,捞出后洗净并沥干水分;

2.生姜洗净拍松;

3.冬瓜切厚片;

4.砂锅中放入清水,加入排骨、生姜,用大火烧开后小火煲 40 分钟;

5.将排骨煮熟后加入冬瓜片;

6.冬瓜煮熟后,加入盐、鸡精、葱花即可。

2. 凉拌莴笋



五月的气温高,而此菜的做法简单,口味清新,开胃爽口,有助于消化。

用料:

莴笋 1 根、芝麻油 1 汤勺、大蒜 1 瓣、胡萝卜少许、红椒少许、盐少许、白糖少许、醋少许、鸡精少许

做法:

1.将莴笋皮刨掉,切掉老根和头部;

2.莴笋切丝、蒜切碎;

3.用开水焯半分钟,可滴一两滴炒

菜用油,放于冷水中泡 1 分钟,捞出后沥干水分;

4.将盐、鸡精、白糖、醋等调料放置于小碗中;

5.小火加热少许芝麻油,将蒜末爆香;

6.将热油倒入调料碗中搅拌;

7.将调料汁倒入装有莴笋丝的容器中搅拌;

8.装到餐盘中,加入胡萝卜碎、红椒丝点缀。

3. 苦瓜酿肉



苦瓜具有清热益气、保护机体、抗癌、美容肌肤等功效,含有丰富的维生素 C、苦味素等。

用料:

苦瓜 160 克、猪肉糜 120 克、蒸鱼豉油 15 毫升、水淀粉 5 毫升、小米椒 1 个、小葱适量、鸡蛋 1 只、盐适量、生抽适量。

做法:

1.肉糜自冰箱取出后自然解冻。解冻后的肉糜,调入鸡蛋、盐、生抽并搅拌;

2.苦瓜洗净后切成 2 厘米厚圈,掏

出中间的籽和瓢;

3.用锅烧水,水开后滴入几滴色拉油,放入苦瓜焯水并捞出;

4.将苦瓜投入冰水中浸泡备用;

5.将苦瓜摆入盘中,添加内馅;

6.锅内加入适量水,待水烧开后,放入蒸锅;

7.将苦瓜大火蒸 6 分钟;

8.蒸锅内取出苦瓜,摆上红椒圈点缀;

9.锅内倒入适量油,并倒入用水淀粉、蒸鱼豉油调成的汁烧开,勾薄芡浇到蒸好的苦瓜上,并撒入小香葱。

4. 手撕猪心



猪心含有丰富的蛋白质、维生素和微量元素,而且脂肪含量少。

用料:

猪心 1 个、洋葱 1 个、香菜适量、盐适量、鸡精适量、生抽 2 勺、芥末油适量、辣椒油适量、料酒适量、老干妈 1 勺、香油少许

做法:

1.猪心洗净切开后放入锅中,加入料酒;

2.煮开撇去浮沫继续煮熟后捞出猪心;

3.将煮熟的猪心撕碎;

4.洋葱切丝后与猪心放置于容器中;

5.碗中加入一勺老干妈,适量芥末油、香油、辣椒油,两勺生抽;

6.加入适量的盐与鸡精;

7.将料汁搅拌均匀;

8.将调好的料汁浇在猪心上拌匀;

9.在容器中放入香菜。