



绿叶菜 十种做法口感好

绿叶菜是公认的健康食物,但绿叶菜怎么烹调才好吃呢?这里给大家推荐 10 种吃法。

- 1.清炒。**这种方法吃的主要是绿叶菜本身的味道,适用于油菜、小白菜、菜心、油麦菜、空心菜、莴笋叶等。先把绿叶菜洗净切段(尽量切长段),然后热锅下油,油热后投入绿叶菜快炒调味。
- 2.蒜炒。**蒜炒是在清炒的基础上,增加大蒜爆锅环节,吃的是蒜香与绿叶菜的混合味道,特别适用于茼蒿、芥蓝、芥菜、木耳菜、紫菜苔、豌豆苗等有特殊气味的绿叶菜。热锅下油,油热后先放入大蒜(切片或切末)爆香,然后放入绿叶菜快炒调味。当然,也可以根据自己的喜好,用姜、花椒、豆豉、辣椒、辣椒酱等加重调味。
- 3.做汤。**这是最简单的吃法之一,适用于小白菜、木耳菜、菜心、生菜、油麦菜、西洋菜、莴笋叶、空心菜等。水煮开,加入油和盐、姜、葱、鸡精、生抽、醋等调味品调味,放入绿叶菜(菠菜、苋菜、空心菜等要先焯水),快速煮熟即可。
- 4.先焯后拌。**这种方法适合烹制多种绿叶菜,最典型的是蚝油生菜、白灼芥蓝等。水烧开,放入绿叶菜煮熟捞出,沥干水分。然后根据自己的喜好,拌以耗油、酱油、芝麻酱、花生酱、辣椒酱、大酱、甜面酱、牛肉酱、蘑菇酱、沙茶酱、海鲜酱等各种酱汁和食用油等。
- 5.蒸。**蒸能减少营养素流失,适合烹制多种绿叶菜,如油菜、茼蒿等。绿叶菜洗净,放入已经烧开的蒸锅中,蒸软后取出,沥干水分,拌以各种自己喜欢的酱汁食用。为了进一步减少营养流失,可以在蒸的时候加入玉米粉、燕麦粉等,或者把绿叶菜切碎与少量面粉和调味品混合,搓成蔬菜丸子,再上屉蒸,有助减少水分流失。
- 6.做沙拉。**这种吃法适用于一些味道较淡的绿叶菜,如生菜、油麦菜、莴笋叶、苦菊等。要注意的是,沙拉酱或千岛酱热量较高,因为它们主要成分是油脂。少量吃是有益的,能促进胡萝卜素、维生素 K 等营养物质的吸收,但大量食用会导致脂肪摄入过多。与蔬菜沙拉相对应的中式吃法是生拌蔬菜,但也要注意油和盐宜少不宜多,醋、姜、辣椒等无油无盐的调味品可以适当多放。
- 7.炒肉。**绿叶菜炒肉是荤素搭配的吃法,适合各种绿叶菜。热锅下油,油热后先放入肉丝、葱姜蒜等爆香,再放入绿叶菜翻炒、调味即可。另一种做法是肉丝或肉片先用水煮熟(或用油滑熟),再与绿叶菜一起下锅炒。绿叶菜炒肉荤素搭配,不但营养更好,而且有肉香,适合不太爱吃绿叶菜的人。
- 8.炒鸡蛋。**绿叶菜炒鸡蛋也是荤素搭配且更为简便的吃法,适合烹制韭菜、菜心、油菜、菠菜、木耳菜、小白菜、茼蒿、小葱和紫菜苔等,韭菜炒鸡蛋最为经典。先把鸡蛋炒好盛出,再起锅放油炒绿叶菜,然后倒回炒好的鸡蛋,翻炒混合调味即可。
- 9.蘸酱。**绿叶菜蘸酱只需清洗,无需烹调。苦菊、小白菜、生菜、油麦菜、芹菜叶、小葱、萝卜缨、萝卜苗、鸡毛菜(油菜苗)、莴笋叶、香菜、苦菜等都适合这样吃。酱汁可选用大豆酱、甜面酱、海鲜酱、虾酱、牛肉酱等。
- 10.做馅。**绿叶菜做馅制作饺子、馄饨、包子、馅饼等,操作稍复杂,但最为可口。菠菜、油菜、小白菜、菜心、生菜、韭菜、油麦菜、芹菜叶、莴笋叶、西洋菜、荠菜等都适合做馅。

认购本地理财产品 安享建设发展成果

新昌水利工程市政理财产品

火爆抢购中



产品名称:新昌水利工程市政理财产品

期限:36 个月

预期年化收益率:5.8%

认购金额:10 万元起

付息方式:半年付息

发行人:浙江省新昌县投资发展集团有限公司(开户银行:中国银行新昌支行)

新昌县唯一的 AA 评级国有企业,新昌县国有资产投资经营公司 100%控股,2016 年末公司总资产 287 亿元,旗下包括新昌城投、新昌钦寸、七星新区、新昌交投、新昌水务、新昌工业园区、旅游集团、新昌高新园区等,实力雄厚。

推荐商:浙江春泥投资管理有限公司

春泥资本是一家专业从事市政债承销、房地产基金和上市公司供应链金融业务的金融服务机构。

理财非存款 投资须谨慎

认购受理处:

1.新昌认购点:
七星街道办事处(七星街道梅园新村 1 幢 10 号)
电话:0575-86262059 认购时间:周一至周五 8:30-17:00

2.春泥资本服务中心
上虞:上虞龙山路 87 号 0575-82668223
绍兴:绍兴府山直街 81 号 0575-85128869
余姚:余姚南滨江路 66 号 0574-58227600
以上营业网点均可办理产品认购和咨询

认购须知:携带身份证、银行卡(推荐中国银行)和对应手机。



扫描二维码注册账户直接认购

本刊地址:南明街道钟楼南村 33 号(老西站边) 新闻热线 18969556600 新闻职业道德监督电话 86032180 发行部 86021855 广告部 86046188