



秋日美食系列之6

□ 记者 张丽娜 见习记者 高亚恒 文/图

清香淡雅

菊花粥



辅料:干菊花10克~15克(也可用鲜菊花代替);蜂蜜(或冰糖)适量。

做法:1.糯米(或精大米)洗净,加半锅水浸泡20分钟;2.开中火或大火,把浸泡的米煮开,之后改小火,直至把米熬到软烂;

3.熬米粥的同时,将菊花洗净、撕开,加半杯水浸泡备用;

4.米粥熬至软烂之后,加入适量冰糖或蜂蜜调味,然后放入菊花,将菊花与米粥拌匀之后即可关火。

看看这碗粥吧,淡黄色的菊花缠绵在乳白色的米粥中,清香微露,如少女在落叶遍地的长街上徘徊,秋意、诗意一并呈现。而那绵甜的花瓣、松软的米粒入口即化,滑爽地落入喉间,暖了胃,暖了心,多么美

妙的享受。

诚如小闫所言:看着怒放的花儿,闻着扑鼻的香气,吃着爽口的花粥,人生最美好的时刻也莫过于此了吧。

如果您有秋日美食推荐,或者有拿手的私房菜,请和我们联系。不需要什么宫廷大菜,也不必是奢华佳肴,也许是妈妈亲手教给您的独门绝技,也许是蕴含着人生故事的普通菜式,只要您愿意展示,将您的美食与大家分享,请拨打打电话65233688,我们在这里等您。

秋天是进补的大好时节。吃多了油腻的大餐之后,若能再来上一碗清淡、香甜的菊花粥,最合适不过了。

小闫家住洛阳师范学院附近,乃90后美厨娘,讲究心境和品位,做的美食跟她的人一样精致。她很推崇菊花粥,入秋已熬制数次,理由有三:

秋天是菊花盛开的季节,中药铺、超市都有卖已经晒干

了的菊花,取材方便;菊花有清热、明目的功效,粥容易被肠胃吸收,添加的冰糖或蜂蜜等辅料能补气生津,非常适合上班族;做起来简单,可以节省不少精力与时间。

如果你也感兴趣的话,不妨跟小闫学一学做菊花粥的方法。

主料:糯米(或精大米)100克。

厨房妙招

香蕉皮的妙用

大家都知道香蕉好吃且营养丰富,但是香蕉皮的妙用你知道吗?下面就给你介绍一下香蕉皮的神奇功效,让它变废为宝。

1. 擦拭皮鞋、皮衣:香蕉皮可以用来擦拭皮鞋、皮衣、皮制沙发等,有保持皮制品光泽、延长皮制品寿命的作用。

2. 催熟:香蕉皮有催熟的作用,可以同要催熟的水果放在一起,很快就可以吃到熟的水果了,如芒果、猕猴桃等。

3. 兰花的“最佳伴侣”:如果你希望你的兰花长得又壮,花开得又好,也许香蕉皮可以帮上你的忙。把香蕉皮埋在兰花盆土下,香蕉皮含有丰富的镁、硫磺、磷、钾、氨基酸等多种营养物质,这些正是兰花所需要的。

4. 使皮肤滋润光滑:面部干燥的朋友,可用香蕉皮内侧贴在脸上,敷10分钟左右,再用清水洗净,可使皮肤变得滋润光滑。

5. 治疣:用香蕉皮敷在疣(俗称瘊子)的表面,使其软化,疣会一点点地脱落。

(小西)

美食发现

□ 记者 陈小伟 实习生 赵利敏 文/图

巴西烤肉 de 美味享受



烤师傅左手拿着长长的烤肉叉,右手握一把明晃晃的锋利长刀,礼貌地询问“有需要的吗?”,得到肯定回答后他们就会麻利地用刀切下烤好的肉品放在食客的餐盘中。

我们入座后等了一会儿,师傅就送来了叉烧排骨。排骨入口有一丝淡淡的甜味,香而不腻,筋道且易嚼。后来才知道,这排骨是用秘方腌渍过,再用巴西蜂蜜在表面涂抹一层,

这样烤出的排骨香甜可口,让人回味无穷。

接着是红酒鸡腿,看起来鲜嫩可口,嚼一口外酥里嫩,咸鲜中带着红酒的丝丝甜味,酒香四溢,味道极佳。烧烤师傅介绍说红酒鸡腿是西式口味,中式做法,中西合璧,可谓恰到好处。

烤肉品种繁多,牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉等一应俱全,且分不同的部位,比如牛舌、牛腿、牛腱、牛筋、牛排等。新西兰羊腿您一定要试一试,鲜嫩味美,没有一点膻味。

用餐时最叫座的还有烤香



蕉、烤苹果、烤菠萝等。西方人真能“折腾”,还能把水果拿来烤着吃。烤香蕉看起来其貌不扬,但吃上一口,满嘴的甜香、滑嫩,让人不由得竖起大拇指:好吃。

快乐厨房

补血养颜——

鸭血豆腐

当暗红色的鸭血遇上白玉般的豆腐,再配上翠绿的葱花,真是令人食指大动呀!舀一勺入口,鲜美润滑,实在是太美味了。

此道菜补血解毒,养颜美肤,再加上那又嫩又滑的口感,对女人来讲是难以抵挡的诱惑。



主料:鸭血、嫩豆腐、小葱。

调料:料酒、生抽、老抽、糖、盐、水淀粉。

做法:

- 1.将嫩豆腐和鸭血切成小块。
- 2.锅中放少量水,煮开后放入鸭血,再放入少许料酒,2分钟后将鸭血捞出。
- 3.炒锅中倒入少许油,放入葱花炒香,倒入生抽、老抽、糖、盐,加小半碗开水,搅匀后放入鸭血、豆腐,煮1分钟左右。
- 4.用水淀粉勾芡后盛出,在表面再放上葱花点缀即可。

中西合璧

牛肉汤



原料:牛肉、西红柿、土豆。

炖肉料:香叶、山楂、陈皮、桂皮。

调料:葱、姜、蒜、白糖、百里香、盐、白胡椒粉。

做法:

- 1.将牛肉剔去筋膜,泡去血水,洗净后切成小块;土豆和西红柿洗净,去皮后切成小块。
- 2.锅中放入半锅清水,倒入牛肉,放入炖肉料和姜片。
- 3.煮开后撇去浮沫,再继续煮,如果用高压锅效果更好,牛肉煮烂后捞出。
- 4.锅中倒入少许油,放入葱蒜爆香,再把把土豆块放入锅中翻炒。
- 5.倒入煮牛肉的汤,盖上锅盖,大火煮开后用小火煮10分钟。
- 6.倒入牛肉、西红柿,加入白糖、百里香,继续加盖煮20分钟。
- 7.待土豆软糯,汤汁香浓后放入盐、白胡椒粉调味即可关火。

(文文)