



秋日美食系列之

□ 记者 杨柳 文/图

汤水养女人

莲藕排骨汤



女人要想美，多喝汤水以外，还要适度补充胶原蛋白，吕厚珍又为大家推荐了这道红烧鸡爪。

这道红烧鸡爪色泽红亮，味香醇厚，让人忍不住吃了一个又一个，还不用担心长胖。想知道美容除皱又能解馋的红烧鸡爪怎么做，就赶紧跟她来学学吧！

红烧鸡爪



主料:鸡爪 200克。
 调料:八角 2颗,桂皮 1片,香叶 2片,干辣椒、生姜、大蒜、冰糖、老抽、鸡精、葱、料酒适量。

做法:

- 1.将鸡爪剪去指甲后洗净备用,八角、桂皮、香叶洗净,大蒜用刀拍松后去皮。
- 2.将鸡爪放入沸水中煮约2分钟,捞出沥干。
- 3.起油锅,下入八角与桂皮,用小火将其炒出香味。
- 4.下入鸡爪翻炒几下后加入少许料酒炒匀,再放入生姜、大蒜、香叶、冰糖、老抽,炒至鸡爪上色。
- 5.加入适量的水(水要没过鸡爪),放入适量的盐与鸡精,大火烧开后用勺子撇去浮沫,盖上锅盖,转小火煮约30分钟,最后撒上葱花炒匀即可。

家住涧西区南昌路附近的吕厚珍是典型的生活型女性，她喜欢打太极拳、舞剑，兴趣广泛，在厨艺方面更是了得。

除此之外，吕厚珍还特别注重饮食养生，年过六旬的她看起来仍皮肤白皙，面色红润，风采不减当年。

曾经在武汉生活过多年，吕厚珍学会了这道湖北名吃——莲藕排骨汤，很适宜秋天食用。“秋天气候干燥，如果不注意保养，皮

肤会衰老得很快。女人要关爱自己，多喝一点汤吧！”吕厚珍说。

吕厚珍把炖了3个多小时的汤端上来，诱人的香味儿四处飘散，勾人食欲。这汤不仅鲜香味美，而且对身体也有好处。

李时珍在《本草纲目》中称藕为“灵根”，中医认为藕能补心生血、滋养强壮、健脾胃，所以，秋季多吃藕，能滋阴润燥，健脾养胃，对人体大有裨益。

主料:莲藕、猪排骨(最好是肋排)。

调料:姜片、葱花、盐、胡椒粉。

做法:1.莲藕洗净去皮切滚刀块备用。

2.排骨切成小块,洗净备用。

3.锅中放水烧开,下入排骨,焯2分钟到3分钟,捞出

洗净。

4.取汤锅(最好是砂锅),放入足量的水,加几片姜片,下入排骨,大火煮至汤滚后转小火炖20分钟。

5.锅内加入莲藕,大火煮开后,转小火炖至藕粉肉烂(约2小时),调入盐、胡椒粉提味即可,出锅时再撒点葱花就更完美了。

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,请拨打电话65233688,我们在这里等您。

厨房妙招

如何蒸出

醇香滑嫩的蛋羹

蒸蛋羹既是一道家常的蒸菜,又是一道宴客菜。逢年过节家里请客吃饭,如果邀请的客人中有小朋友或者牙口不太好的老人,这道蒸蛋羹一端上桌,绝对是最受欢迎的。

但很多人都会有这种感觉,在餐厅里点的蒸蛋羹,会比自己做的更醇香,更滑嫩。原因嘛,除了对火候、调味精准的把握之外,大厨们还有点小秘诀。

如何蒸出醇香滑嫩的蛋羹,大厨的秘诀是:加水的同时,再加份奶!

蒸蛋时加奶其实是有科学依据的,牛奶中的蛋白质在烹饪过程中和鸡蛋中的蛋白质相互作用,可使蛋羹的口感更加滑嫩。与此同时,牛奶还能削弱鸡蛋本身的些许腥味,使蛋羹更加醇香。



主料:鲜鸡蛋 3只、温开水、牛奶。
 调料:盐、细砂糖、蒸鱼豉油、香油。

做法:

- 1.将鸡蛋打散,调入少许细砂糖、盐,搅匀。
- 2.将牛奶及温水加入蛋液中(牛奶与温开水的比例约为1:1),搅拌均匀备用。
- 3.将搅拌好的蛋液倒入碗中,覆上一层保鲜膜。
- 4.锅内坐水,水开后将碗放入,中大火隔水蒸约10分钟后即可。
- 5.将蒸鱼豉油及香油混合制成调味汁,上桌前浇在蛋羹上即可(依据个人口味,还可以撒上葱末、虾皮等)。(悠然)

副刊

投稿:lywbyl@163.com

电话:65233688

洛陽人看 洛陽手機報

1. 权威、专业、及时、准确，洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造，萃取本地、国内、国际新闻资讯，时尚实用，服务贴心。

2. 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上。

精彩触手可及

定制方法 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。

联通用户发送短信712到10655885订阅，3元/月。不收GPRS流量费。