



## 秋日美食系列之9

见习记者 裴希婷 文/图

# 翡翠虾皮合子



时值深秋,气温骤降,秋风萧瑟,万物凋零,赶紧多吃点儿好吃的,为寒冬的到来做好充分准备。

面对美食诱惑,美眉们总是徘徊在管住嘴和过瘾之间。吃吧,减肥计划就前功尽弃;拒绝吧,一盘盘佳肴,实在是不忍错过。如何做到两全其美?

马女士给我们推荐的第一道早餐是翡翠虾皮合子。

“翡翠”其实就是菠菜。马女士说,秋季是吃菠菜的好季节,菠菜里含有丰富的铁和维生素,物美价廉,是女性朋友的养颜佳品。

第一步,做合子最好用“烫面”,也就是热水和面。和好面,需放置几分钟。

第二步,将新鲜菠菜洗净,切成小段,拌上油,放入盐、味精、鸡精、香油等调味品,根据个人口味放入葱、蒜、辣椒等辅料,最后放入适量的虾皮,搅拌均匀。

第三步,把面团分成小份,像擀饺子皮那样擀成圆饼,再把拌好

的馅铺在面皮的一侧,然后将面皮对折,把馅严严实实地包进去,并捏紧边缘,也可以用两张面皮包上菜馅做成饼。

第四步,在平底锅上薄薄地刷上一层油并烧热,先烙一面,待合子颜色发黄后再烙另一面。注意用小火烙。

马女士提醒,为了保持菠菜清脆的口感,不要切得过于细碎。给菠菜拌上菜油是为了防止菠菜脱水。要是您怕油腻,在烙合子的时候可以不放油,直接放在平底锅中烙,这样的外皮吃起来脆脆的。如果放入的虾皮比较多,就要少放食盐,以免过咸。

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65233688,我们在这里等您。

## 厨房妙招

### 秋天不能错过的美食

秋季是螃蟹生长最好的时期,它们的肉又肥又嫩,黄多油满,味美色香,为一年当中最鲜美,所以,秋季是吃蟹的最好季节。遂有食家言“秋天以吃螃蟹为最隆重之事”。

原料:大闸蟹2只。

调料:葱、姜、盐、白糖、白酒、干辣椒、花椒(花椒最好)、料酒、醋、豆瓣酱、食用油。

做法:1.将葱、姜洗净,葱切成段,姜切成片备用。



2.将大闸蟹放在器皿中加入适量白酒,蟹醉后去腮、胃、肠,剪切成块。

3.炒锅内放油,油至三成热时,放入花椒(或麻椒)、干辣椒,加入姜片、葱段、豆瓣酱炒出麻辣香味。

4.再放入蟹块,倒入料酒,翻炒均匀,加少许水、醋、白糖、盐,盖上锅盖烧一会儿。

5.大火收汁出锅装盘即食。

特点:麻、香、鲜。

提示:蟹可食用部分为肌肉、蟹黄、精巢和卵巢。不可食用部分为胃、肠、腮。食后切忌马上吃瓜果、喝生水。

(时尚小米)

## 冰糖百合南瓜粥

百合养颜,南瓜瘦身,这样的搭配让人想胖都难。

马女士给我们推荐的第二道早餐是冰糖百合南瓜粥。顾名思义,所需的基本原料是冰糖、百合和南瓜。

做法也很简单,首先,将南瓜洗净去皮去瓢,切成大小适中的长方条,上笼蒸。将蒸好的南瓜放入盘子,趁热用小勺碾成泥。

然后,将南瓜泥放入汤锅,加入适量清水搅拌,让南瓜泥与水充分融合并煮开。如果粥不够黏稠,可根据口味勾入糯米糊、淀粉糊或者燕麦片等辅料。

最后,放入百合和冰糖即可出锅。

需要注意的是,所用的南瓜须是“面南瓜”。如果您买的是干百合,需浸泡几小时再放入锅中熬煮。放入糯米糊时,需不断搅拌以防止结块。

每天清晨,面前一盘香脆利口的翡翠虾皮合子,一碗香甜浓稠的冰糖百合南瓜粥,美味诱人,让人无法抵挡。

心动了吗?明天早晨咱就行动吧!



## 副刊

投稿:lywbyl@163.com

电话:65233688

# 看本地信息 只上洛阳网



- **权威身份:** 中共洛阳市委宣传部主管,洛阳日报报业集团主办,党报优势,新闻权威。
- **超群实力:** 十三年成功运营,alexa统计全球排名1.7万,日均IP量8万,日均PV量120余万,全市第一,全省前三。“洛阳社区”人气火爆,注册会员超26万人。
- **核心优势:** 共享洛阳日报报业集团全媒体采访中心新闻,最新鲜,最生动,最详尽,离您最近。
- **荣耀见证:** 河南省十佳网站、全国地方门户创新品牌奖、网盟理事单位。

广告咨询电话:65233618

地址:洛阳新区开元大道洛阳日报报业集团22楼