

快乐厨房

厨房妙招

□ 记者 杨柳 文/图

彩色皮 水果馅

创意饺子 花样多

妙用橘子皮 低碳生活小窍门



吃过橘子后大家是不是都把皮扔掉了?其实橘子皮还有一些妙用呢!



冬至已遥遥在望,又到了吃饺子的季节!

民间有俗语:好吃不过饺子。饺子自东汉以来,已经有了上千年的历史。相传饺子是医圣张仲景为医治百姓耳朵冻伤而发明的,如今,我们用不着用饺子来治耳朵冻伤了,它却已成了人们最常见、最爱吃的食品。

饺子年年吃,都是那一副面孔,您会不会也觉得有些腻了呢?这一期,小记就给您推荐几种创意饺子,给您家的冬至餐桌增添一些新花样。

饺子“画”彩妆

自从上期小记征集创意饺子的征集令发出后,有不少读者打来电话,要和大家一起分享他们的创意饺子。

在涧西区武汉路的杨阿姨家,一盘五颜六色的饺子让我大开眼界,以前还真没见过这么花团锦簇的饺子,有橙色的,有绿色的,有黄色的,还有一种饺子,集五颜六色于一身,别提多漂亮了。饺子怎么能做成彩色的呢?

杨阿姨笑着告诉我,这些颜色可都是纯天然的,是在制作饺子皮的白面中添加了不同颜色的蔬菜汁或蔬菜泥,从而显现出鲜艳的色彩。比如橙色饺子添的是胡萝卜泥,绿色饺子加的是菠菜汁,黄色饺子放的是鸡蛋黄液……

“彩色饺子做起来麻烦吗?”我问。“不麻烦,我做给你看!”说着,杨阿姨就给我演示起来。只见她将胡萝卜洗净去皮后,切成薄片,放入锅中煮烂,然后用搅拌机打成糊状,再到面里,擀成薄片,橙色的饺子皮就做好了。

杨阿姨介绍,利用我们身边常见的食物,能让饺子的颜色更加丰富多彩,比如黑色饺子是加了黑芝麻糊,巧克力色饺子是加了荞麦面,珊瑚色饺子是掺了西红柿汁,紫色饺子是加了紫甘蓝汁。还有很多颜色,随您自由地发挥想象力吧。这些原料都很常见,做法也不复杂,色彩鲜艳的饺子端上桌,一定会给家人一个惊喜。

你还可以给它们起个好听的名字,比如包了两种颜色的饺子,就叫“好事成双”,三种颜色的,就叫“三春见喜”,四种颜色的,就叫“四喜临门”……其余的,由您去想喽!

水果馅 赛香瓜

饺子皮能做成彩色的,饺子馅能有什么创新吗?家住西工区的飘摇打来电话,说她会做水果馅的饺子,这可真是别出心裁。

飘摇介绍,饺子馅的原料有梨、黄瓜、山楂糕,这3种原料搭配在一起,能吃出香瓜味。做法很简单,先将梨和黄瓜洗净去皮,切成碎丁备用,山楂糕也切成碎丁。飘摇强调,一定要用刀切,而不要剁,因为剁的话会流失太多水分。接下来将切好的碎丁全部混在一起,但此时的饺子馅如一盘散沙,聚不到一起,这可怎么包啊?

飘摇微微一笑,她在锅里放了一点儿水,烧开后,把少量水淀粉加到开水里,边倒边搅拌,煮至米汤状,就把茨汁倒进拌好的馅里,这样一来,饺子馅就粘在一起了。

饺子包好后,要下锅煮了,飘摇提醒,水果馅的饺子不可煮太长时间,水开后就把锅盖掀开,再煮2分钟~3分钟就可以了,煮得太久会影响口感。

除了水果馅外,读者向我们推荐的创意饺子还有茄子猪肉馅、鸡蛋木耳馅、西红柿鸡蛋馅、山楂银耳馅、蜜汁豆沙馅饺子等,花样还真不少。

怎么样?这个冬至,您也来体验一把创意饺子,给家人送上一个惊喜吧!



胡萝卜泥



彩色面团



彩色饺子

泡茶

把干净的橘子皮切成细丝或小块,用开水冲泡,也可以和茶叶一起泡,味道清香,而且有通气、提神和开胃的效果。

泡酒

把橘皮洗净晒干,浸泡到白酒中,大约20天之后就可以饮用了。橘子酒可以清肺化痰,而且这种酒有温补脾胃的功效,用于治疗消化不良、反胃呕吐等症,对多食油腻而引起的消化不良、不思饮食症,也有很好的效果。

熬粥

熬大米粥时,放几块干净的橘子皮同煮,粥味芳香可口而且开胃,对胸腹胀满、咳嗽痰多的状况有一定的作用。

熬汤

做肉汤或排骨汤时,放几块干净的橘皮,不仅汤味鲜美,还会有一股淡淡的橘子味,可以解油腻。

腌菜

新鲜橘皮洗净,在清水中浸泡2天,然后切成细丝,用白糖拌匀后腌20天左右就可以直接吃了。这道菜甜香爽口,还有解酒的作用,是一道很好的下酒菜。

(芳华)

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