

快乐厨房

巧主妇



花样水果

□ 记者 杨柳 文/图



过春节,家家都要备上不少水果。可现在节过完了,水果还没吃完,好端端的水果眼看着要放坏,咋办?别急,家住洛阳新区顺驰第一大街小区的祝婷婷是名资深巧主妇,今天就来教大家几招。



脆脆甜甜烤水果片

水果还能烤着吃?看我吃惊的样子,祝婷婷微微一笑:“烤过的水果更好吃呢!”

祝婷婷介绍,烤水果片的做法很简单,大部分水果都可以拿来烤,常见的有菠萝、猕猴桃、苹果、梨。水分较多的水果不适合用来做烤水果片,如西瓜、橙子等。

开始烤水果了,婷婷先将1000毫升清水和5克盐混合均匀,做成淡盐水,用来浸泡水果。再将菠萝、猕猴桃去皮,切

成约3毫米的薄片,苹果、梨洗干净,带皮切成约3毫米的薄片。苹果和梨切好后,要放入淡盐水中浸泡,以防止氧化变黑。

然后,婷婷在烤盘内铺上锡纸,用筛网向烤盘中筛入一层糖粉。祝婷婷介绍,糖粉是做烘焙时常用的一种糖,呈粉状,如果家中没有糖粉,用搅拌机将白砂糖打成粉状即可。

接下来,婷婷将水果片沥干水分,用纸巾吸干水果表面的水,

把水果片摆放在烤盘中,再在水果的表面筛一层糖粉。她把烤盘放入预热好的烤箱中,以160℃烘烤15分钟,然后把水果片移至烤架上继续烘烤1小时左右。婷婷介绍,不同水果的烤制时间不同,烤至色泽金黄就行了。

新鲜出炉的烤水果片,散发着香甜的气味,尝上一片,口感超Q,酸甜味美。把做好的水果片放在手边当零食吃,真是不错的选择。

厨房妙招

让茶叶蛋更加入味

香香的茶叶蛋,人人都喜欢。

茶叶蛋的做法很简单,随便什么茶叶都可以做,通常都是先将鸡蛋煮熟,然后敲破皮,再加入茶叶等调味料煮、泡。

今天给您介绍一种让茶叶蛋更加入味的妙招:在锅里加入能没过鸡蛋的水,但是先不要放鸡蛋,切记!然后加入适量的花椒、八角、桂皮,煮5分钟左右至冒出香味,关火放入茶叶。等茶叶泡开,料水凉凉后,加入酱油、盐、一点点白糖,味道要稍咸些,再放进煮熟的鸡蛋,大火煮开,小火慢煮10分钟关火。在鸡蛋不烫手的情况下,用小勺把鸡蛋皮磕破,磕成散碎的裂纹,再放回汤汁中小火续煮10分钟,最后关火再浸泡一天,即成好吃的茶叶蛋。

想让自己煮的茶叶蛋更加妩媚动人,花纹看上去如玛瑙一样吗?还有一个小秘诀,用红茶做茶叶蛋。红茶煮出来的茶叶蛋色泽更加红润,味道也更香美!

(虎妈)



酸甜水果捞

在餐厅吃饭,不少人都喜欢点水果捞,在家怎么做水果捞呢?祝婷婷说其实这也很简单。

原料:苹果1个、火龙果半个、橙子半个、香蕉1根、西瓜1块。

调料:椰浆1听、淡奶半听、冰糖50克、清水150克、盐1/4勺(1克)。

做法:1.取一个小锅,锅中倒入清水,放入冰糖,用小火将冰糖熬化,制成冰糖水,凉凉备用。

2.把所有水果切成小粒,大小尽量保持一致。苹果粒要放入淡盐水中浸泡,以防氧化变黑。

3.将椰浆、淡奶倒入凉凉的冰糖水中,搅拌混合均匀后,放

入冰箱内冷藏25分钟以上。

4.最后,将冷藏好的液体取出,把切好的水果粒混合在液体里即可。

爽滑、奶香四溢的水果捞做好了,保证大人小孩都喜欢吃。婷婷说,水果捞里的水果不用刻意遵循这个单子,家里有什么水果就放什么。



杂果大杏仁酸奶沙拉

最后,祝婷婷再教大家做一道水果沙拉,这个沙拉用家里现成的原料就能做。

原料:原味酸奶150毫升、猕猴桃、芒果、火龙果、苹果、美国大杏仁。

做法:1.将火龙果对半切开,用挖球器将果肉挖成一个

个小球。如果没有挖球器,切成小粒也可以。将芒果、猕猴桃、苹果洗净去皮后,切成小粒备用。

2.将火龙果、芒果、猕猴桃、苹果和大杏仁放入盘中,淋上原味酸奶即可。现在天气还有点凉,如果在夏天,把水果粒放

冰箱里冷藏30分钟,拿出来以后再放大杏仁,最后淋上冰镇过的酸奶,口感会更好。

除了今天介绍的这三种,水果的吃法还有很多,比如榨汁、做汤、煮粥、打豆浆,都可以用到水果,更多的做法还有待于聪明的你去发现哦!

滋味人生

看咱家的

如今人们的生活条件好了,胃口被大鱼大肉弄腻了,每天吃什么成了问题,年节更是如此,吃什么、怎么吃成了热门话题。

春节刚过去,油腻的胃总要歇歇。做饭时,我征求家人意见:“想吃什么?”家人众口一词:“随便!别大鱼大肉就行!”我撇撇嘴:“你们真是站着说话不腰疼,说起来简单,做着难啊!”

那天我偶尔在网上闲逛,来到一个美食网站,忽然发现一个栏目叫“素食主义”,我心里一动,进去逛了一圈后,我心里有了谱了,

就给人家做一顿素食大餐!

女儿爱吃松仁玉米,我就来一个素炒玉米粒。玉米粒、甜椒、胡萝卜、青豆等各色配料切成小丁,焯水后用少量的油炒一下,只加入糖和水淀粉,盛在漂亮的盘子里,养眼又好吃!

一道土豆泥,让老公吃得找不到北了。做法不难,在做好的土豆泥上浇上自制的香菇辣酱就OK了。

最有创意的是那道“红烧小排”,用料当然不是猪排骨,而是山药。我用山药做出排骨



素食大餐

□ 青衫

的形状,上锅炸制后加调料入味。红亮亮的“小排”一上桌,立即成了抢手货,受到了大家的一致赞扬:这道菜必须成为咱家的保留菜!

还有超级下饭的麻婆豆腐、清香的蒜蓉西兰花、美味无比的蟹蓉蛋等。大餐离不开汤羹,当我那道芹菜豆腐羹端上桌的时候,绝对惊艳!碧绿的芹菜,雪白的豆腐,水乳交融般地依偎在一起,美得都不忍下口。

大家终究还是难敌美食的诱惑,轻轻地舀起送入口中,只

觉得一股清香,顿觉神清气爽。风卷残云,一大碗汤见了底。

老公由衷地说:这一碗芹菜豆腐羹,让我闻到了自然的芳香。我笑他矫情,其实心里乐开了花,能让口味刁钻的他说出好,那菜一定是真的好。

这顿素食大餐,被家人吃得所剩无几,饭后老公美滋滋地剔着牙说:“以后就照这个水平整,朕封你为一品御厨!”看他那个得意劲儿,我也不甘示弱:“以后还想吃?那好,从今天起,饭后‘洗刷刷’的活儿你包了!”