

夏季,是热情爽朗、色彩绚丽的季节,盛夏的热浪不断涌来,也带来了让人垂涎的美食。火辣辣的季节,适合吃什么样的食物?什么样的美食最受欢迎?今日起,“乐活·寻味”版带您品味盛夏,让我

们用热情迎接盛夏,用一颗细腻的心感受美食中蕴涵的生活态度。如果您有消暑解腻的拿手菜,或有适合夏日的美食推荐,可拨打电话 13643799115 联系我们。



夏天菜蔬丰 一起做腌菜

□记者 高亚恒 通讯员 王万春 文/图



汤小萍

夏天到了,家住西工区八一北社区的汤小萍开始忙活了。黄瓜、西红柿、长豆角等蔬菜大量上市,擅做美食的她打算腌些酱黄瓜、酸豆角,做些西红柿酱。汤小萍说,这些风味独特的腌菜既是咸菜,又能作为炒菜的配菜,清爽解腻,好吃又省事。

汤小萍今年 59 岁,从小在南方长大,小时候,她家地里种的菜吃不完时,父母就会把菜做成腌菜,一来容易保存,二来爽口好吃。如今,来洛多年的汤小萍每年都要腌上几样小菜,熟悉的味道能唤起她对童年的美好回忆。昨日,汤小萍给我推荐了几样简单易学的腌菜。

品 宋记红焖甲鱼 特约
味 盛夏
地址:黄河路与中州路交叉口
七里河医药大楼院内
电话:(0379)62110288

腌酱黄瓜

清脆爽口的腌酱黄瓜几乎人人喜欢,制作方法也非常简单。

首先将黄瓜去蒂洗净,沥干水分之后,从中间将其切一个口并在尾部留出两三厘米不要切断,以方便悬挂,然后将切好的黄瓜拌上盐放置一夜。之后,将已经变得有些发软的黄瓜挂在细绳上,放在太阳下晾晒。等黄瓜晒至半干时,用酱油、白糖、盐调成酱汁,将酱汁淋在晾晒好的黄瓜上,最后将其密封在玻璃瓶中。

汤小萍介绍,选黄瓜时最好选“顶花带刺”的新鲜黄瓜,这样腌出的酱黄瓜才会脆。如果密封效果好的话,酱黄瓜放上几个月都不会坏。吃时,将酱黄瓜取出改刀即可装盘上桌。



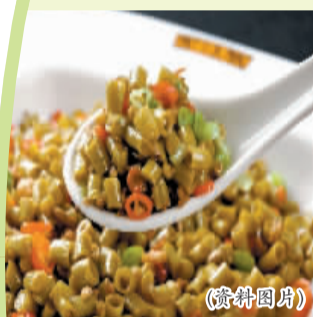
(资料图片)

西红柿酱

西红柿的用途非常广泛,而现在正值西红柿大量上市的季节,可将其做成酱存放起来,待秋冬时再拿出来享用。

首先将西红柿洗净,沥干水分后去皮,然后将其切成小块,加少许盐,密封。做成的西红柿酱可用来炒菜、下面条等。

汤小萍提醒,将西红柿用开水烫一下或者先用手反复揉搓,皮就容易剥下。



(资料图片)

腌酸豆角

酸酸的腌酸豆角用处非常大,直接改刀就是一盘凉菜;将其切成丁再加肉末煸炒,便是出了名的酸豆角肉末;把酸豆角剁碎后还可作为包子或者饺子馅的主料……

腌酸豆角只需两个步骤,用到的材料也只有长豆角和盐,具体腌制方法:将豆角洗净并沥干水分,然后均匀地拌上盐,装瓶密封即可。

汤小萍说,大家在密封腌制物品时,可将高度酒抹在瓶口,以起到消毒杀菌的作用。



(资料图片)

小暑食豆芽

□朱云



明天就是小暑,小暑一过炎热便彻底来到了我们身边。不过古人认为这不是一年中最热的时候,故称为小暑。

即便还没有到最热的时候,气温也在一天天地升高,人们普遍感觉到闷热难耐,在这样一个季节里,人们的胃口多半不好。

记得小时候,每到小暑,外婆便会在饮食方面注意起来。她说:“夏天人体原本出的汗就多,再不适当地补充些营养,身体肯定会吃不消。”外婆这里所说的补充营养,并不是指大鱼大肉,而是有针对性地对身体进行调理。

她喜欢自己生绿豆芽,她曾说过,绿豆芽是清热解毒的好东西,比绿豆更有营养。中医认为,绿豆芽性凉味甘,不仅能清暑热、解诸毒,还能补肾、利尿、消肿、滋阴壮阳、调五脏。

每当看着嫩嫩的豆芽长出时,外婆总是笑眯眯地将豆皮剥掉而后洗净,将油锅烧热,放入少许花椒粒,爆出香味,将豆芽下锅爆炒几下,滴上几滴香醋,继续翻炒数分钟,起锅时放入食盐、味精,装盘。

外婆炒的豆芽,清香中带一点酸味,的确是一道开胃的好菜。有时,她也会煮上一锅稀饭,再烙上几张薄饼,将豆芽卷入薄饼中,一口咬下去,味道别提多好了。

而今,外婆依旧喜欢在夏季自己生绿豆芽,依旧喜欢自己动手和面烙薄饼。就在几天前,外婆还打来电话,在电话中对我说:“小暑又到了,有时间回来一趟吧,外婆想你了。”电话这头的我,轻声说:“我也想您,天热了,您要注意身体。”

望着窗外的炎炎烈日,想起外婆的那道清香的小菜,我不由地想起了曾经的一切,想起了外婆那张慈祥的脸。

快乐厨房 居家牡丹酱 特约
地址:高新区滨河南路新海港酒店
电话:13903889939
0379-64317000



“丫头”,80后女子,新浪美食名博“知味人生”博主。

好汤润一夏——

龙骨冬瓜瑶柱汤

□记者 杨柳

炎炎夏日,食欲不振,对于不少食肉族来说,夏天可不好熬,昔日最爱的香喷喷的酱排骨和油亮亮的五花肉,如今都没有胃口吃,没有肉的日子可不好过,怎样才能吃得既开胃又营养呢?买些龙骨(猪脊骨)煲汤是个不错的选择。

龙骨有滋补的功效,冬瓜清火去腻、利水消肿,再放些瑶柱来提鲜,夏日里多喝这类清火的汤,舒舒服服、滋滋润润地过一个夏天吧!

煲汤之前,有个小窍门要告诉大家,冬瓜不要削皮,一定要连皮煲,这样更有营养。

原料:龙骨、瑶柱、冬瓜、姜、盐、料酒。

步骤:

1.先将龙骨用冷水浸泡几个小时,将血水泡出,冬瓜连皮切成片备用。

2.将龙骨放入锅中,添水,放几片姜,再放适量料酒,水开后煮 10 分钟左右,

将龙骨捞出,将浮沫冲掉。

3.将龙骨放入高压锅,再放入瑶柱,添水,用高压锅压 25 分钟。

4.把高压锅的压力释放后,打开锅盖,放入冬瓜,不加热 10 分钟。

5.汤煲好后,按照个人口味放入盐即可。

这道汤不需要加别的调料,只放一点点盐,原汁原味才是靓汤最吸引人的地方。

