

炎炎夏日，暑气逼人，有谁能抵挡美味冰品的诱惑呢？如果能自己在家做各种冰品，不仅能美美地过把“嘴瘾”，而且少了各种色素及食物添加剂，更加绿色健康。

今天记者就给大家介绍几种冰品的制作方法，您不妨也来试试。

自制冰品 想怎么吃就怎么吃

□记者 杨柳 文/图

美味酸奶



经历了“明胶酸奶”的风波后，不少人购买了酸奶机，开始在家自制酸奶。自己做酸奶不仅安全放心，而且口感更好。不过，做酸奶不一定非要用酸奶机，今天记者就给您介绍一种不用酸奶机做酸奶的方法。

原料：纯牛奶4袋（最好是全脂牛奶），酸奶1袋（要用含乳酸菌的酸奶）。

做法：

1.将纯牛奶倒入干净容器中，最好是能密封的保鲜盒，放入微波炉中加热30秒，把牛奶加热成温温的就行。

2.将酸奶倒入保鲜盒中，和牛奶一起搅拌均匀。

3.将保鲜盒盖好，放入保温袋，发酵8小时即可。如果没有保温袋，放入烤箱中，温度调为40℃，加热8小时也行。

这样做出的酸奶非常浓稠，像嫩豆腐一样，食用时可以加入水果、蜂蜜，别提有多好吃了。不过，自制的酸奶要尽快食用，存放时间最好别超过两天。

奶香冰激凌



“有你就有好心情，像夏天吃着冰淇淋……”正如这首歌唱的一样，在炎热的夏天里来一杯香甜的冰激凌的确会让人神清气爽。自己在家做冰激凌，吃起来可口，更是一种乐趣。

原料：鸡蛋两个，牛奶30克，淡奶油60克，白糖10克。

做法：

1.将鸡蛋磕破后，小心地将蛋清和蛋黄分开。

2.在蛋清中加入白糖，用电动打蛋器打发，打成像白色的奶油一样。

3.将牛奶和淡奶油混合，也用电动打蛋器打发。记者经过多次失败终于弄明白，淡奶油分植物奶油和动物奶油，这两种奶油的操作方法截然不同。植物奶油由植物油氢化而成，没有奶香味，所以要加入牛奶。动物奶油是从牛奶中提炼出来的，不需要加牛奶，直接加白糖打发就行。

4.将打发的淡奶油和打发的蛋清小心地混合，再倒入蛋黄，搅拌均匀，放入干净的容器中，冷冻4小时至5小时，美味的冰激凌就做好了。

学会了冰激凌的基本做法，你就可以尽情地发挥自己的聪明才智了——加入抹茶粉就成了抹茶冰激凌，加入草莓酱就成了草莓冰激凌，还能放入你喜欢的各种果仁。食用时用冰激凌挖球器挖成小球，盛在漂亮的容器中，再放入水果点缀一下。快快享用香甜诱人的冰激凌吧！

酸奶大果粒冰棍儿



大热天吃上一根色彩鲜艳、酸甜爽口的冰棍儿绝对是一种享受。自己动手吧，这款冰棍儿做起来省时省力，而且卫生又健康！

原料：酸奶、各种水果、蜂蜜或白糖。

做法：

1.将水果洗净，切成大果粒，一部分放入搅拌机。在搅拌机里放入酸奶，加入蜂蜜或白糖，搅打成酸奶水果汁。如果没有搅拌机，直接用原味酸奶也可以。

2.将另一部分大果粒放入冰糕模中，倒入酸奶水果汁或原味酸奶，放入冰箱冷冻成型即可。

很多人觉得冰棍儿在脱模的时候不好脱，记者有个小窍门，脱模时用自来水冲一下模具的外侧，或用温水浸泡一下模具，就会很容易将冰棍儿取出了。



“丫头”，80后女子，新浪美食名博“知味人生”博主。

浪漫佳肴——

火腿黑椒风琴薯

□记者 杨柳

很多人都喜欢吃土豆，酸辣土豆丝、红烧土豆块、清炒土豆片，土豆的做法还真不少。不过，今天这款土豆菜一定会让你耳目一新，给你带来惊喜。

这道菜叫火腿黑椒风琴薯，外形像手风琴一样漂亮，原料非常简单，只是操作的时候稍微费点事儿。只要大家有耐心，慢慢地操作，都能成功。能吃到这么浪漫的佳肴，麻烦一点儿也是值得的。

跟男友或者老公吃烛光晚餐的时候，有这样一道菜点缀其中，一定能给你们的晚餐增添不少温馨的气氛。

原料：土豆、火腿、黑胡椒、孜然、辣椒面、盐。

做法：

1.土豆选择外形平整、坑洞比较少的，洗净后不要去皮，按照切土豆片的方式，慢慢地一刀一刀切下去，切口可以深一些，但不要切断。

2.将切好的土豆用保鲜膜包好，用牙签在膜上扎一些小孔便于排气，放入微波炉中加热4分钟左右。不同的微波炉功率不一样，所以这个时间不是固定的，要根据自家的微波炉自行掌握，将土豆加热至六成成熟就可以了，熟过了的土豆不太容易分层。

3.将火腿切成薄片，尽量薄一些。

4.将土豆从微波炉中取出，放凉，小心地拨开切口，把火腿一片一片放进去。

5.在土豆的表面刷一层油，撒上盐、黑胡椒、孜然，爱吃辣的朋友可再撒一些辣椒面。

6.将烤箱温度设置成180℃，烤15分钟即可。

一道浪漫的佳肴就这样做好了，找个时间，和家人一起慢慢享用吧！

(图片由“丫头”提供)



副刊

投稿：lsfnzk@163.com
电话：65233688

宋记红焖甲鱼 特约
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

鹊桥



订版热线：63232112 63232113 63232133
地址：定鼎南路22号(报业宾馆北30米)

好姻缘交友会所 63120320 63121321

全力打造洛阳大型中高端单身交友平台

- ◆阳光小伙，27岁，未婚，1.75米，本科，技术人员，高薪，车、房。
- ◆稳重内敛男士，30岁，未婚，1.75米，硕士，国企，高薪，婚房。
- ◆成熟稳重男士，32岁，未婚，1.75米，科研单位工作。
- ◆白皙开朗女士，34岁，离异未育，1.65米，本市经商，车、房。
- ◆优雅女士，35岁，离异未育，1.65米，本科，医生，独居。

数码大厦A座707室 <http://www.lyhyy.com> QQ:244851919

顾姐鹊桥

QQ:873606776

- ◆美丽女孩，25岁，1.66米，未婚，本科，谦和秀丽，家境好。
- ◆阳光男人，44岁，1.80米，事业单位干部，儒雅风趣，宽房。
- ◆政法领导，55岁，1.75米，丧偶，温和幽默，有车有房。

电话：15538518030

男：51岁，1.74米，离异，独居，无负担，机关干部，人品好，素质高，有责任心，为人大气。觅温柔善良，形象好，气质佳，真心成家女士为伴。13213519856(美诺信息部)

我，57岁，1.65米，离异，独居，无负担，事业单位退休，温柔贤惠，宽容大度。我能接受你的人就会接受你的一切，觅65岁以下，1.70米以上，条件相当男士。本人：13083631279

友情提示：本栏目仅为信息提供和使用的双方搭桥，信息内容的真实性、准确性以及由此产生的后果，由信息提供者负责。您使用这些信息时，请注意查验各种相关文件和手续。

女，52岁，1.63米，离异，企业退休，有房无子女，无负担，温柔大方。觅1.70米以上60岁左右，收入稳定，有房无负担，有责任心男士。(心雨婚介原真真服务中心)60101667

男，36岁，未婚，1.71米，事业单位上班，并自办公司，收入丰厚，有车有房。觅30岁以下，1.62米以上，靓丽，综合素质高的未婚女孩为友。本人：18638351674

某女，48岁，离异，身高1.60米，综合素质高。觅身高1.75米以上，大专以上(含大专)，阳光风趣的男性为伴，有意请短信联系：15137917167

男，丧偶，72岁，退休工程师，体健貌端，显年轻，有房独居，无负担，无恶习，女儿已成家。觅年龄合适，健康能离家的女士，有收入无负担的女士为伴。本人：13783181626

男，46岁，1.76米，离异，金融系统上班，有房，形象好，女儿归对方。觅年龄相当，1.60米以上，有稳定收入，真心成家女士。18739088235(心雨婚介原真真服务中心)