

冬季是柚子和山楂大量上市的季节,柚子能清热化痰、健脾消食,还有瘦身的功效,山楂开胃消食、降压利尿,还能防治心血管疾病,对身体都很有益呢。

以前,在饮品店里,我最喜欢点一杯蜂蜜柚子茶喝,喜欢它微苦的味道,又带着一丝甘甜。不过,饮品店里出售的蜂蜜柚子茶,里面有多少蜂蜜和柚子?这可真要打一个大大的问号了,也许你手里捧着的,就是一杯由各种化学原料调制的“生化水”呢!

在一个暖暖的冬日午后,不如去买几个大大的柚子,再买一些红彤彤的山楂,亲手熬制蜂蜜柚子茶和山楂酱,这一整个冬天,你都会陶醉在那醉人的清香里。

□记者 杨柳 文/图

蜂蜜柚子茶的做法

蜂蜜柚子茶的原料很简单,就是柚子、冰糖(柚子与冰糖的比例为3:1)和蜂蜜,步骤就是去皮、切丝、取果肉、熬制,做下来需要几个小时,稍不留神还会前功尽弃。不过,花费这几个小时的工夫,为自己和家人烹制一道美味饮品,也是一种享受呢!

步骤如下:

1.把柚子泡在温水里,用盐给它做个全身按摩,洗去表皮上的灰和果蜡。用刀把柚子剖开,将果肉和果皮分离开,果皮千万别扔,还有用呢。

2.将柚子皮上的白瓢去除,只留下那层黄色的表皮,越薄越好,然后切成细丝。这个步骤很考验刀工哦,小记的刀工也不怎么样,慢慢切吧。

3.处理好柚子皮后,再来处理一下柚子肉,去掉皮和核,只留下干净的果肉,掰成小块即可。

4.这一步是让柚子茶不苦的最关键的一步,把切成细丝的柚子皮放入烧开的水中焯1分钟捞出。这时可以尝一下焯过果皮的水,如感觉苦味太重,可以换水,再烧开,多焯几遍,直到果皮微微透明即可。实在怕苦的人,可以将果肉也焯一下。

5.接下来就是熬制了,取一口干净无油的锅,少放一点儿水,放入冰糖,大火烧至冰糖化开,转小火,放入焯过水的果皮丝和果肉,搅拌均匀,熬的时候要用锅铲轻轻搅拌,不要盖锅盖,否则容易糊底。这一步就要考验你的耐心,稍不留神就会前功尽弃。熬至锅中的液体变得黏稠,颜色明显变深,就可以大火收汁了。收汁要快,十几秒钟即可,切记不要停止搅拌。收汁的时候也不要收得太干,小记就是收得太干了,水分太少,柚子茶变成硬邦邦的柚子糖了,每次喝之前,要用力敲下来一大块,这可真是个体力活啊!

待柚子茶凉凉之后倒入蜂蜜拌匀,放入干净的容器里保存即可。冬天里,喝一杯热乎乎的自制蜂蜜柚子茶,清火润肺,香气氤氲,很惬意。



步骤1



步骤2



步骤3



步骤4



步骤5

蜂蜜柚子茶 酸甜山楂酱

做着都不难 美味又养颜

酸甜山楂酱的做法



我看过电影《山楂树之恋》,曾被感动得流泪,酸酸甜甜就是青涩的爱情的味道吧。我对山楂的喜爱源于冰糖葫芦,一颗颗红艳艳的山楂裹着亮晶晶的糖,好吃得不得了。除了冰糖葫芦,山楂还可以做成山楂酱,酸甜适中,可以冲水喝,也可以夹面包吃,味道都不错。

材料:鲜山楂500克,冰糖250克。

制作方法:

1.将鲜山楂洗净,去蒂去核,切成小丁。去核的时候可以用筷子抵住山楂一头,使劲捅一下,核就被去掉了。

2.将山楂丁倒入锅中,加少量水大火煮开,水量能没过山楂即可。

3.加入冰糖,转为小火,用锅铲不停地搅拌,直到锅中的山楂软烂,最后大火把水收干。

4.凉凉后装入干净的玻璃瓶中密封即可。

快乐厨房
正宗贵州花江狗肉
总店:玻璃厂南路仿古街路口
电话:13838802060
分店:珠江路与周山路交叉口
电话:15515302060

小贴士

挑选柚子小窍门

- 1.选尖不选圆,越尖的山楂越好。
- 2.选大不选小,个头大的柚子更甜。
- 3.选黄不选青,黄色的柚子比青色的更成熟。
- 4.选重不选轻,重的柚子果肉饱满,水分多。
- 5.按不动最好,挑选柚子时用手指按柚子的底端,按不动的说明果实比较新鲜。

副刊

投稿:lsfnzk@163.com
电话:65233688

精品家居

订版热线: 63232112 63232133

德国威能Protherm(博途)系列壁挂炉 专为国人订制 诚征区域代理 电话:13937996766

美辰钢构

本公司拥有H型钢专业生产产线4条,年生产H型钢2万吨;另生产复合板、彩钢板、C、Z型钢等。具有专业的设计、施工资质。

电话:13838879821
15838832182

多丰彩钢厂

厂家加工批发:彩钢复合板、彩钢瓦、C型钢、钢结构工程设计、施工、安装、承接各种厂房、车间、楼房加层、活动房等工程。

电话:62351719 62351710 传真 15290535888 15225435666
厂址:王城大道92号(邙山驾校北200米路西)

永顺钢构

集专业设计、制作、安装为一体,拥有H型钢、彩钢瓦、复合板、C、Z型钢等。

钢构公司:60621313 李楼工业园
彩板公司:65976063 龙门路599号
310国道钢材城西200米
62262616

采暖大全

奥普顿电采暖炉、国家专利新型加热技术,土暖改造以旧换新。名牌燃气采暖炉,新型碳纤维远红外电暖器,原装进口碳纤维、超节能可移动、可壁挂,带晾衣架。南昌路联盟路交叉口向北200米 64872092 18737935299

远航彩钢

专营:复合板、彩钢瓦、C型钢 设计、制作、安装、钢结构厂房、活动板房。 电话:62359910 15838833101 地址:王城大道与310国道交叉口路西300米

六联彩钢公司

专营:复合夹芯板、岩棉板、净化板、彩钢瓦、C、Z型钢,各种镀锌方管。 设计制作:楼层加层、活动板房、钢结构工程等 老厂:65520276 15036799248 新厂:62277677 13526990100 老厂:龙门大道 新厂:310国道钢材城

发达彩钢

公司主要产品:彩钢瓦、户外广告牌专用彩瓦、C型钢、复合板、岩棉复合板,设计、制作并安装钢结构车间厂房、活动板房等。

地址:310国道洛阳钢材城东800米 工程:15896560775 材料:13103795999 62237558

圣工钢构

专设计、制作、安装、业钢结构车间、厂房 有各种复合板、彩钢瓦、C型钢、二层办公活动房等。

市区内免费送货。 钢构:13783150007 李楼工业园 彩板:13629807977 310国道孙村

欢迎刊登

每周一、三、五刊登

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。