

洛阳·消费



无论您是会过日子的家庭主妇,还是喜欢做饭的家庭“煮夫”,或是喜爱逛街的购物达人,只要您有独到的生活经验想与大家分享,便可通过@洛阳晚报、@晚报说消费、@晚报王雨给我们留言,或拨打66778866、18638368172与我们联系。凡参与此栏目的读者,均可获得位于富地国际一层的口福居总店(延安路和丽新路交叉口)提供的100元代金券。

喝一碗甜甜的粥 过一个暖暖的冬



“百宝粥”

□见习记者 王雨 文/图

洛阳人离不开汤,早上喝一碗牛肉汤,晚饭来一碗香甜的粥,这样才算完美的一天。被熬开花的大米、又糯又软的大枣和白果、酸甜的葡萄干……冬季的傍晚,喝上一碗这样丰盛的“百宝粥”,一定既温暖又幸福。

“煮夫”周先生爱喝粥,他说,经过小火熬出的粥最暖人,营养丰富又易于消化。周先生家的粥,都是用哪些食材熬制的?12月20日,洛阳晚报记者跟随周先生一起,来到涧西区大张盛德美超市,选购冬季熬粥好食材。

【厨艺展示】

当天,周先生展示了“百宝粥”的做法,做法很简单,关键是要有耐心,用小火慢慢熬制,在咕嘟咕嘟的响声中,食材渐渐变得柔软,味道融合在一起,最终,所有食材汇聚成一碗香浓的粥。

步骤:

- 1.准备食材。大米、香米、黑米、红枣、核桃、银耳、莲子、桂圆、白果、人参果、花生仁、葡萄干,将这些食材洗净用清水浸泡1个小时。
- 2.把这些食材放入锅中,加适量的水,开大火煮。
- 3.水滚开后,用大火熬十几分钟,然后转至小火,盖上锅盖。
- 4.用小火熬约1小时,粥变得特别黏稠,就可以出锅了。

洛阳中通速递
消费话题
电话:62350315 62350316
62350318 62312828

食材一 红枣



价格:新疆灰枣每斤19.8元,新疆骏枣每斤16.9元,沧州金丝枣每斤7.5元

挑选要领:瘦长的和田枣皮薄、核小,圆形的哈密枣皮厚、肉松。冬季熬粥,绝对不能少了又红又甜的大枣,放上几颗大红枣,能让一碗平淡无奇的粥变得香甜可口。“熬粥还是要选新疆枣。”周先生说,上个月他买了50元的新疆骏枣,骏枣的个头比较大,椭圆形,“骏枣很甜,但是不如灰枣甜”。

周先生走到一个货架旁,满是红色的小枣,椭圆形,红亮亮的,像是红玛瑙。“这种个头小的就是灰枣,枣核也小,皮薄、味儿甜,生吃、煲汤都好吃。”周先生说,骏枣和灰枣都是新疆和田枣,还有一种新疆枣,又大又圆,像是一个小灯笼,那种枣是哈密枣,“哈密枣也特别甜,但是肉质有些松,枣皮也比较厚,煮得时间久了,口感会不太好”。

“除了新疆枣,我还喜欢买沧州的金丝枣。”周先生说,“金丝枣的个头比灰枣还要小,价格比灰枣便宜,但是味道一点也不差,煲骨头汤的时候放几颗金丝枣,既营养又美味,还不会破坏骨头汤的原味儿。”

食材二 板栗



价格:每斤4.98元

挑选要领:又光又亮的紫红色板栗最香甜

香甜的板栗,冬季的餐桌上总是少不了它的身影,糖炒板栗的制作难度太高,我们可以试试蒸和煮。“秋冬吃板栗最好了,煲汤或者熬粥,都可以放几个。”周先生拿起一个板栗说,“外壳又光又亮的板栗一定又甜又新鲜。”周先生说,选板栗一定要挑那种紫红色的,颜色太浅或者发黑的,都不太好吃了。除了看颜色,还要看形状,一侧扁平,一侧圆润的板栗更好吃;一头窄,一头宽的板栗,不但不好剥皮,果实也不够饱满。另外,还要注意板栗上是否有虫眼。

食材三 白果



价格:每斤1.98元

挑选要领:灰白色的白果更新鲜,买回家后要低温保存

白果又称银杏果,灰白色的外壳里包裹着一颗淡黄色的果肉,生白果闻起来有些臭,可这一点也不影响它的营养价值。

“如果红枣在熬粥的食材里排第一,那第二名一定要数白果了。”说起白果的好处周先生滔滔不绝,“不仅能美容养颜,还有助于预防心脑血管疾病。”周先生说,白果有许多食用方法,把带壳的白果放在微波炉里加热,随着温度的升高,外壳会爆开,淡黄色的果肉变成明亮的黄色,加热后的果肉弹力十足,像一个小胶囊。

用白果熬粥或打豆浆,要先把外壳剥掉,“有人觉得白果有些苦,是因为白果里面有一根绿色的芯,把这根芯去掉就不苦了”。

白果怎么挑?“白果特别好挑,只要饱满一些,外壳颜色发亮的,都是好果子。”周先生说,白果好选,却不好保存,白果要保存在10℃以下的环境中,如果家里有暖气,最好把白果放在冰箱里或者阳台上。

食材四 核桃



价格:每斤19.9元

挑选要领:表皮光、纹路少、分量重,这样的核桃皮薄、仁大

周先生的儿子今年读高三,核桃成了早餐中必不可少的食材。“打豆浆、做米糊、熬稀饭的时候都会放两个核桃。”周先生说,煮熟后的核桃没有苦味,而且能够增加粥的黏稠度。

“挑核桃,要挑皮光滑的。”周先生说,外壳光滑且纹路少的核桃,一般果仁都比较饱满,那种外壳坑坑洼洼的核桃,皮也会比较厚。

