

乐活·寻味



「雨花石」饺子

夏日吃对饺子 照样能消暑气

□记者 何奕儒 实习生 文传君 通讯员 范成文 文/图

北方人偏爱饺子,冬天吃饺子防寒暖身,秋天吃饺子贴膘健骨,夏天吃饺子消暑祛湿,有网友感慨道:“这真是万能的饺子啊!”

上周日,《洛阳晚报》吃货帮召集9个能吃会做的网友,包出了一顿从皮到馅儿都别出心裁的消暑饺子宴,五彩斑斓的饺子还没出锅,便引得大家口水直流。



动动手 来一碗冰爽甜品吧

□记者 闫卫利 文/图

1 消暑饺子馅儿

冬天,大家爱吃猪肉白菜馅儿饺子,祛寒保暖。到了夏天,人们食欲不振,口味清淡的饺子馅儿更讨人喜欢。

当天下午3点多,网友“Elia”带着做好的茴香牛肉饺子馅儿赶到居美装饰工作室。“我这馅儿里还配有木耳、香菇和胡萝卜。”“Elia”边说边打开饭盒,五颜六色的肉馅儿看着就让人食欲大增。她准备的混搭饺子馅儿主料是蔬菜,牛肉只是用来提鲜的。

夏天多吃蔬菜利于消化,网友们准备的食材也多是玉米、韭菜等。

网友“清珀”现场做的饺子馅儿味道超赞,这黄瓜馅儿的饺子你吃过吗?

“清珀”把黄瓜切成丝和肉馅儿拌在一起,放入十三香、鸡精、花椒粉、蚝油和老抽,为了让饺子馅儿更香滑,可以搅入一个鸡蛋。之后,她把葱、姜、蒜炒香,拌入肉馅儿中。饺子还没包,肉馅儿的香气就扑鼻而来了。

2 花样饺子皮

“晚报吃货帮”的网友每个人都身怀十八般厨艺,饺子馅儿独特,饺子皮更神奇——五彩的!

网友“K妹”会做不同颜色的馒头,她包的饺子也是“彩色一族”。没有人工色素,“颜料”是“K妹”用料理机打出的蔬菜汁。绿色面团儿是用菠菜汁和的,黄色面团儿是用南瓜汁和的……饺子煮好后,还带有淡淡的蔬菜味儿呢!

彩色面团儿就像橡皮泥,怎么煮也不会褪色。

和面的时候大家要注意,要把蔬菜汁一点一点加入面中,不要兑水,免得颜色不均匀。

用彩色饺子皮来包香菇、韭菜、虾仁和玉米粒拌的“四福”饺子馅儿,蘸着醋吃特过瘾!

最让人啧啧称奇的是包含四种颜色的“雨花石”饺子,网友“兜兜熊”惊叹道:“我只在饭店里吃过‘雨花石’饺子,当时还以为店家用人工色素染色了!”看过“K妹”的现场演示,大家恍然大悟:“看着复杂,做起来也不难嘛!”

3 动手学做“雨花石”饺子吧



A 把和好的彩色面团儿擀成稍厚的圆形面皮。



B 把四种不同颜色的面皮摞在一起,轻轻地卷成一个卷儿,再用刀将其切成大小适中的面块儿。



C 把切好的面块儿压平,擀成饺子皮。注意,手劲儿要小一些,以免面皮的颜色混在一起,没有层次感。

《洛阳晚报》的《乐活·寻味》版经常给吃货发福利,只要你加入“晚报吃货帮”群(QQ:19078942),关注微信号:lywbchb,扫二维码(下图),就有机会成为幸运吃货。



请加「晚报吃货帮」 尝鲜、探秘

快乐厨房 绿尔休闲餐厅 特约
地址:新安县磁涧镇东约400米
订餐电话:13373771555



陈明辉

夏日,冰冰爽爽的甜品当然是大家的最爱。如果你想吃得更健康,那就动手跟展览路与厚载门街交叉口东的百里香·尚宴的大厨陈明辉学几招吧!

雪媚娘

雪媚娘的名字很美,成品看上去像一个白面团,咬一口,你就会嘟起嘴,小口小口地品,为什么呢?不舍得一口吃下去啊!小记吃雪媚娘的时候就是这种感觉,它的口感像雪糕,但没有雪糕冰得那么刺激;像奶油蛋糕,但又比奶油蛋糕清爽许多,总之,味道好极了。

雪媚娘的食材和做法都很简单。把糯米粉、椰浆、粟粉(淀粉的一种)、白糖和在一起,加入水、少量油搅拌均匀,和成面团儿,上笼蒸20分钟;将蒸好的面团挤成15克大小的面块儿,再将其擀成皮;根据自己的喜好包入奶油和水果丁,放入冰箱,随吃随取,最好在两天内吃完。

糯米除湿,适合夏天食用,加上凉爽而不刺激的酸甜口感,谁吃谁喜欢。



果奶

不用酸奶机,将纯牛奶和植物乳酸菌搅匀,加入白糖,加热到50℃,让白糖充分融化,再放入少量柠檬汁搅匀,在常温环境中发酵3个小时后放入冰箱,好吃的果奶就可以随吃随取了。



蓝莓山药

山药泥配蓝莓酱,味道绝对棒!

将怀山药洗净去皮,上笼蒸30分钟后捣成泥;把白糖、纯牛奶加到山药泥中,搅拌均匀后放入冰箱。吃的时候,挖一碗山药泥,挤上点儿蓝莓酱,比吃冰激凌还爽呢!



新浪微博 <http://weibo.com/lywanbao>
腾讯微博 <http://t.qq.com/lywanbao>
微信公众号:lywb20
美食征集热线:15137956968
18637927388



洛阳八大烤
地址:珠江路与周山路
交叉口西南角
订餐电话:64120200