

乐活·寻味



□记者 何奕儒 闫卫利 文/图

《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

雪糕篇

市面上的雪糕五花八门，味道都不错，可大家担心里面放了添加剂，还是自己做的雪糕吃着放心。在家做雪糕非常简单，今天，“晚报吃货帮”的网友就教你做几款家常雪糕。

蓝莓酸奶雪糕

●所需材料：蓝莓酱、酸奶、炼乳

●推荐指数：★★★★

网友“格桑花”认为，蓝莓酸奶雪糕的“性价比最高”！不仅做法简单，口感也好。

先挖一勺蓝莓酱放入模具中，再将酸奶倒入碗中，不停地用筷子搅拌，把酸奶搅拌得稀一些，添入一小勺炼乳，这是为了让雪糕的奶香味儿更足，把酸奶和炼乳搅拌均匀，就可以倒入模具中了。在冰箱里冻上一夜，第二天就能吃了。

需要注意的是，冻雪糕时别颠倒模具，这样蓝莓酱会冻在雪糕顶端，不会混入酸奶中。

牛奶雪糕

●所需材料：奶粉、两个蛋黄、白糖、玉米淀粉和炼乳

●推荐指数：★★★★

网友“梅雨”推荐的牛奶雪糕营养

丰富、口感细腻，但制作起来需要下些功夫。

“梅雨”建议大家用奶粉做雪糕，因为奶粉比纯奶更香，奶味儿也更浓。

将温水倒入奶粉中搅拌均匀，再加入炼乳进行搅拌。把搅好的牛奶倒入锅中，加入蛋黄和少量玉米淀粉。开小火边煮边搅，不能出现未搅开的奶疙瘩。

随着不断加热，牛奶开始变稠，等牛奶煮到如稀粥一般就可以关火了。

将牛奶放凉后倒入雪糕模具中，冷冻6个小时，牛奶雪糕就做好了。

芒果雪糕

●所需材料：芒果、牛奶和蜂蜜

●推荐指数：★★★★

这是一款深受女士喜爱的养颜雪糕，网友“格桑花”尝试了很多遍才成功。

将芒果剥皮后剔出果肉，把果肉捣碎，将果肉和牛奶一同倒入料理机，添入一小勺蜂蜜，打开料理机将其搅拌成泥状。

把果泥倒入雪糕模具中，冻成固体就能吃了。芒果滋润肌肤、牛奶清理肠道、蜂蜜增强肌肤活力，这款雪糕可是夏日必备的消暑佳品。

●温馨提示：模具在超市和网店均有销售，价位不高。

饮品篇

绿豆粥、红豆粥、大米粥……炎热夏季，热粥是不是让你提不起兴趣？别急，小记为大家搜罗了几种特色饮品，跟着大厨动手试试吧！

红枣银耳汁

小记在新区展览路与厚载门街交叉口的德意坊豆捞店喝过一次红枣银耳汁后就再也忘不了了，滑滑的，糯糯的，透着各种果香，冰爽极了！

德意坊豆捞店的大厨刘争卫就来教大家做这道饮品。

把十多个大枣洗净去核，煮至发黏；将一两银耳泡发；在少量纯净水里添加适量蜂蜜和白糖，搅匀制成糖水；在果汁机或选果汁模式的豆浆机里放入适量纯净水，把上述食材放入打匀后，再倒入锅内加热至滚起即可。

按照这种方法，我们还可以做出山药银耳汁、西瓜银耳汁、玉米银耳汁、雪梨银耳汁等，只要更换对应的食材即可。

这些饮品不仅能消暑止渴，还能补气养血。

姜丝可乐

夏日湿气重，祛湿的上好饮品就是姜丝可乐。

制作方法很简单，把可乐

煮开，放入一两姜丝，大火煮约10分钟，如果想喝姜味浓一些的，可适当多煮一会儿，这也是一种预防感冒的饮品。

柠檬薄荷水

九都路咸淡江湖店的大厨万钧要教大家做一道看上去清凉，喝起来更清凉的饮品——柠檬薄荷水。

将10克薄荷叶、20克鲜榨柠檬汁、1000克雪碧、20克蜂蜜、200克纯净水放在一起搅匀，一杯散发着薄荷香、柠檬香的个性饮品就做好了！

加入冰块儿后，那冰爽、醇美的柠檬薄荷水，不光能给你带来清凉口感，还有美白肌肤、消炎祛暑的功效。

温馨提示：

以上饮品均可冰镇后饮用，亦可加入冰块儿后饮用。脾胃功能较弱的人最好不要食用冰品。

新鲜薄荷叶应季时可在部分菜市场买到。

羊肉烩面



#吃货驾到# 在盛唐至尊小吃街上，有一家面状元老烩面店，让我找到了吃郑州肖记烩面的感觉。烩面汤汁鲜美，没有膻味，面条劲道、滑溜，配上几个小菜，吃得真爽，一碗12元。

——@盈盈

麻辣兔肉



#吃货驾到# 在中和湾小区南门口有一家外卖兔肉的小摊儿，兔肉麻辣鲜香，我很喜欢这种味道，这里还有麻辣兔头出售哦！注意，每天下午5点摊主才出摊儿。

——@小灰灰
(记者 闫卫利 整理)

吃货驾到

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

随手拍美食 免费吃大餐

将你眼中的美食以“文字+图片”的形式发送电子邮件到 chihuojiadao@163.com，或登录新浪微博@媒体人闫卫利，或者@洛阳晚报，微博前加上#吃货驾到#，留下你的联系方式。

记得写上店址和人均消费金额，我们将择优刊登在每周五的《乐活·寻味》版上。

百里香·尚宴为本栏目提供招牌菜青椒鱼一份。

凡图文被选用者均可凭手机短信享受免费大餐，赶快参与吧！



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

快乐厨房

绿尔休闲餐厅
地址：新安县磁涧镇
东约400米
订餐电话：13373771555