

烈日炎炎,何不来点清凉食品

□记者 李砾瑾 冯莹雅 见习记者 郭立翔 文/图

持续的高温让许多人大呼受不了,在这烈日炎炎的日子里,怎样才能觅得一丝清凉呢?

这可难不倒咱们的社区能人们,他们为大家奉上了一道道清凉食品,并详细讲解制作过程,希望在炎炎夏日里给大家以“清凉一击”。您不妨也在家试试。



薄荷水

清凉指数:★★★★★

推荐人:瀍河回族区新街社区 李香芝
原料:薄荷,干湿均可

制作过程:李香芝说,干薄荷在超市或药店都可买到,自家的菜园或者花盆里也可以种植薄荷。只见她将薄荷叶洗净后去掉茎干,等水煮开后放入锅中。“薄荷可以清心明目,天热时还可以预防中暑。”李香芝说。约5分钟后,锅里的水变成了茶黄色,薄荷水就煮好了。

李香芝说,薄荷不仅可以内服也可以外敷,如果被蚊虫叮咬,将薄荷叶揉烂后敷上,可以止痒消肿,敷在太阳穴上还能治疗天热头晕。

记者品尝:一口下肚,清凉的感觉马上从心底泛起。

果蔬沙拉

清凉指数:★★★★★

推荐人:西工区白马社区 胡永明

原料:苹果、土豆、番茄、胡萝卜、柿椒、黄瓜、火腿肠、沙拉酱

制作过程:“沙拉制作简单,而且是希望减肥美容的女士们的最佳选择。”胡永明说,如果感觉生的难以咽下,大家可以根据需要适当加工一下。他事先已经把土豆煮熟,胡萝卜和柿椒也已经在滚水里烫过。然后,他将番茄和黄瓜去皮,把所有准备的食材全部切成了丁,再拌入沙拉酱搅拌均匀。

胡永明说,这些水果和蔬菜都可以依据个人口味而定,而且沙拉营养丰富,清凉可口,尤其受女性和孩子的欢迎。

记者品尝:颜色亮丽,非常诱人,爽脆可口。

瓜皮绿豆水

清凉指数:★★★★★

推荐人:涧西区六冶社区 徐珍梅

原料:西瓜皮150克、绿豆100克、冰糖60克

制作过程:徐珍梅先将西瓜皮去掉瓜肉、外壳,然后切成块状。之后,她将洗净的绿豆和瓜皮放入加好冷水的锅中,用中火煮。“有时间可将绿豆提前泡上,泡过的绿豆出水味

儿更浓。”徐珍梅说。煮半个小时后,便可出锅,记者用漏勺过滤取汁。在汁里加入适量的冰糖,瓜皮绿豆水便做成了。

徐珍梅说,西瓜皮具有清热利湿的作用,绿豆具备消暑解毒之功效,瓜皮绿豆水尤其适合老人和婴幼儿食用。

记者品尝:西瓜皮再利用,简单易做,清凉爽口。



橙汁萝卜片

清凉指数:★★★★★

推荐人:涧西区六冶社区 张春华

原料:橙汁、萝卜(也可换成藕)

制作过程:张春华将萝卜洗净切成薄片,在冷水中泡5分

钟,然后倒入沸水锅中,用大火煮。煮至萝卜呈透明状时,用漏勺舀出萝卜片,放入凉水中浸泡片刻。

将橙汁倒入锅中加热,然后将萝卜片倒入其中,用大火煮。

煮至沸腾时,起锅,让萝卜片在橙汁中浸泡5小时以上,让橙汁的味儿入萝卜片中。浸泡期间,可放入冰箱冰镇。记者品尝:清热去火,冰爽可口。



百合银耳羹

清凉指数:★★★★★

推荐人:西工区白马社区 胡永明

原料:红枣、枸杞、绿豆、莲子、百合、银耳、冰糖

制作过程:胡永明提前一天就泡上了银耳、绿豆和莲子,只见他择去百合较硬的一端,又把莲子掰开,去掉莲心。往砂锅内加入水,然后放入红枣、枸杞、绿豆、莲子、银耳和冰糖大火煮,

等烧开20分钟后,再调至文火慢炖。胡永明说,一般至少要炖40分钟至1个小时,而他喜欢炖2个小时,这样各种材料被炖得稀软,也更香甜。“到起锅前几分钟再放百合。如果放早了,百合就会炖化了。”胡永明说。

记者品尝:看似浓稠,入口香甜,让人不知不觉中能吃好几碗。

绿豆甜面片

清凉指数:★★★★★

推荐人:瀍河回族区金家街社区 赵丽娟

原料:绿豆、面粉(一般面粉即可)

制作过程:“绿豆清热败火,夏天老百姓都喜欢吃。把它和面粉结合在一起,清凉中带着丝丝甜味,老年人最适合不过。”说话间,赵丽娟已经将面团擀成薄薄一层,折叠后铺上一层面粉切成条状,这时锅里的绿豆也已经开锅了。

切好的面片下锅几分钟,绿豆甜面条就可以出锅了。赵丽娟提醒说,面条不要放入太多,否则太稠就不好吃了。将面片盛入碗里放凉后,再加入少许白糖味道更佳。



记者品尝:嫩滑爽口,让人清凉到了心里。

咸鸭蛋丝瓜米仁粥

清凉指数:★★★★★

推荐人:涧西区六冶社区 于桂香

原料:丝瓜100克,咸鸭蛋1个,小麦仁100克,大米100克,麻油适量,葱末、盐、味精少许

制作过程:于桂香先将丝瓜洗净削皮后切成块状(也可切成粒),将咸鸭蛋剥壳切成粒状,葱也切成小段。将大米、麦仁淘洗干净待用。她说,麦仁和大米的量不必过多,夏季喝粥要喝清淡的、稀一些的。

在开水锅中放入洗净的大米和麦仁,文火将大米和麦仁熬稠后,倒入备好的丝瓜、咸鸭蛋粒,加入一瓢热水、少许盐、味精滚煮片刻。“此时加水,口感爽滑,不粘口。”这是于桂香的经验。起锅前,最后撒入葱末,淋上适量麻油即成。



也是瓜类中营养丰富的品种,麦仁健脾除湿,又与大米粗细粮搭配,营养互补,具有滋阴清肺、生津止咳的功效。夏天食用,也可将粥放入冰箱,片刻冷冻,取出再食用,口感会更加清凉。

记者品尝:清香味美,色彩丰富。

凉挑面

清凉指数:★★★★★

推荐人:瀍河回族区金家街社区 冯荔云

原料:挂面、芝麻酱、黄瓜丝,大蒜、生姜、盐、味精、白糖、醋

制作过程:“等水煮开后放入挂面,在滚头上挑一下就捞到冷水中过一下,不敢把面煮熟了。”冯荔云说。她在过水后的面条里加了点食用油,然后放在锅里蒸熟。冯荔云将切好的姜片、大蒜和盐一起捣碎,加入适量的凉开水调成汁状,再添入少许白糖、醋和味精拌匀。她又盛了一小碗芝麻酱,添加少许凉开水,拌成糊状后放在一边。



盛一碗面条,放入切好的黄瓜丝、适量的芝麻酱、调好的汁儿拌匀,凉挑面就做成了。冯荔云说,因汁儿中有蒜,吃多少放多少,否则一次吃不完,蒜味一挥发就不好闻了。

记者品尝:口感香甜,清凉可口。

缤纷瓜皮汤

清凉指数:★★★★★

推荐人:涧西区天九社区 王俊峰

原料:西瓜皮50克,番茄1个,鸡蛋2个,木耳100克,高汤500克,淀粉、盐、鸡精、胡椒、醋少许

制作过程:王俊峰先把瓜皮切成了约5厘米长的细条,番茄切成小块,木耳切成细丝,鸡蛋打成糊状备用。

锅内加入高汤后,大火煮沸。“高汤可以让汤的味道更鲜美,如果家里没有准备,凉水也可以。”王俊峰说。汤煮沸后,他把勾好的淀粉倒入锅内

搅拌,把火调至中火,然后把蛋糊倒入锅内,搅成蛋花。王俊峰说,淀粉不宜过多,否则汤会过稠影响口感。

随后,王俊峰把切好的西瓜丝、木耳丝和番茄倒入锅内,搅拌均匀,三四分钟后,加入盐、鸡精等调味品就可出锅了,还可以依据个人口味加入少许胡椒和醋。

记者品尝:酸辣爽口,是夏日里一道不错的“开胃汤”。

(相关视频见洛阳网)

一运驾校 服务周到 学校考场联网成功

为方便学员考试,学校对原有的考场进行了升级改造,经省、市主管部门验收合格,学员在校即可进行科一(理论)、科二(电子桩)考试。

培训项目:大客、大货、小车、营运驾驶员从业资格证

学校地址:洛阳市龙门大道140号
报名热线:65512214 65526808

容威格力杯网球俱乐部邀请赛 6月25日开始报名

容威格力杯网球邀请赛在洛阳已成功举办了两届,受到广大网球爱好者的一致好评。本次活动总奖金达18000元,将是河南省网球界目前最高奖额。随着洛阳市网球爱好者的增多,预计本次参赛人数将达到800人。

本次活动仅接受洛阳市县(市)区网球爱好者的报名,每一位参赛选手都将获得奖励,省内主流媒体也将跟踪报道。容威董事长车炳恒先生还将根据赛事增加奖项。此次活动是容威天天运动会全民健身竞赛活动之一,容威还将在下半年举办羽毛球、毽球、足球、篮球、乒乓球、高尔夫球比赛。

报名电话:65550118 15838517270
网上报名:www.rongwei118.com
报名地点:洛阳新区格力旗舰店一楼