

晒酱豆正当时 咋制作看这里

□文/图 本报记者 于文博 张玲玲

近期晴热、高温，正是晒制酱豆的最好时节，晒酱豆的居民多了起来。怎样晒出既好吃又卫生的酱豆呢？7月26日，记者进行了采访。

在市区滨河路冶金厂家属院内，记者看到了两个正在“晒太阳”的酱豆缸，缸口用纱布盖着，透过纱布，可以看到里面褐色的酱豆和红色的西瓜瓢，走近

深吸一口气，就可以闻到浓郁的酱豆香味和西瓜清香。据了解，这两盆酱豆是薛秀英奶奶的。薛奶奶今年80岁了，每年她都会制作一些酱豆，送给亲戚朋友。聊天时，她向记者介绍了制作酱豆的方法。

薛奶奶说，制作酱豆，要挑选颗粒饱满的黄豆，煮熟后沥水，然后用面粉拌均匀。拌匀后就可以开始捂豆子了（一定要在一个相对封闭的环境里）。把黄豆摊开后，上面盖一层东西，比如席子、纸张等。在接下来的几

天时间里，黄豆会发霉，变成黑色，到最后变成黄色。待黄豆外面的霉菌变黄后，会散发出一种浓浓的豆香味，豆子就捂好了。然后是晾晒，晒干后把黄豆放在簸箕里进行揉搓，把黄豆外面那层黄色的霉菌簸掉，就可以放进容器里晒制了。

据薛奶奶介绍，根据个人喜好，大家可以将酱豆制作成西瓜味、辣椒味、五香味等不同口味。“在容器里提前放入盐、花椒等调味品，然后依自己的口

味，放西瓜瓢、辣椒等，拌好后用一层纱布罩起来，然后放在太阳下晾晒。”薛奶奶说，在晾晒之前，要注意天气预报，“因为晒的过程要求全程是晴天，遇到下雨天很容易腐烂。”如果阳光充足，一周时间就晒好了。

“吃的时候盛出来一点烹制，可以加些香菇、碎花生、芝麻等辅料，配面条、当火锅蘸酱、用热乎的馒头蘸着吃，味道好得很。”和薛奶奶同一个家属院的居民刘阿姨说。



夏季温度高，人体水分挥发较多，需要补充水分。道理大家都懂，但过度饮水也会使胃难以适应，造成不良后果。特别是吃冷饮更要注意，人体局部温度迅速下降会一下子无法适应温度变化，消化系统受到影响，继而影响到全身各系统功能的正常发挥，反而容易导致中暑。

今明后三天天气

- 7月29日 晴间多云, 27℃~37℃。
- 7月30日 多云间晴, 局部有阵雨或雷阵雨, 26℃~36℃。
- 7月31日 多云间晴, 局部有阵雨或雷阵雨, 26℃~35℃。

(感谢葛战旗提供信息)

时令蔬菜巧处理 冬天食用味道美

□文/图 本报记者 张玲玲

近日，记者采访发现，一些市民大量购买豆角，焯火后冷冻或晒干，留着反季节食用。

昨日上午，在市区黄河路香堤左岸小区的院子里，居民周大妈正在将焯过水的豆角搭在绳上晾晒。“这段时间，我每天买

菜，都会买几斤豆角，回家后先洗干净，开水焯七八熟，焯完后在水下冲洗或者在凉水中浸泡，然后拿到楼下晒干，这样可以保存到冬天。待冬天吃时，提前半天在水里泡开，炒肉吃或者将豆角与肉一起炖着吃，也可以蒸包子，都很美味。”周大妈说。

据周大妈介绍，除了豆角，

时令蔬菜玉米菜也可以选择同样的方法保存。周大妈提醒，晒制蔬菜时，千万要注意卫生，避免蔬菜表面落上灰尘，更要留意蔬菜是否因晾晒不当而发生霉变

与周大妈的保存方法不同，市民黄阿姨选择冷冻。“将焯过水的豆角沥水后，装入大小合适的保鲜袋里，冷冻在冰箱里，随时

可以拿出来食用。吃起来口感和味道就跟新鲜的一样。”黄阿姨说，“现在正是豆角上市旺季，不仅价格便宜，而且比冬天大棚里的好吃，每年这个季节我都会在冰箱里冷冻一满抽屉的豆角。”

“从冰箱里拿出来解冻后，炒着吃或者焯水后凉拌，味道都很好。”黄阿姨说。

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君 18236226550 朱大丽

3A级景区河南最美职业学院 南阳职业学院
初中起点四年统招大专+高薪就业
专业：药品生产、电梯工程、3D打印、新能源汽车、工业机器人、电子商务、高尔夫球管理等等，入校签订就业协议。8月1日前在漯河招生处报名者，享受8月8日开学时漯河直通车并减免学费100元。
地址：火车站北300米昌建快捷酒店808房
电话：15539580699

厂房出租
老银鸽附近，有厂房
580m²、300m²、1350m²、450m²、800m²，水电齐全
带院，有办公室500m²。
电话：15890205777
13839596117

专业公务员贷款
市区及县级公务员
事业单位、国企人员
利息3厘~9厘
额度20万元~30万元
不用抵押
咨询电话：
18039590090 5679006

新林玉露
鲜如初 品而醇 养于身
蒸青茶 红茶 茶油 茶粉
地址：泰山路南段全聚德饭店斜对面（新林玉露）
电话：2156077

紫燕舞蹈
紫燕舞蹈培训中心是漯河唯一一家与北京舞蹈学院芭蕾舞考级中心签约的定点考试培训机构，每年北京舞蹈学院定期派专家到本中心进行考试指导。十多年来，数千名学生取得了北京舞蹈学院芭蕾舞考级中心颁发的等级证书，并有多名优秀学生分别考入北京舞蹈学院、上海戏剧学院、武汉音乐学院。本中心所排舞蹈《向天歌》、芭蕾舞《茉莉花》分别参加2015、2016市电视少儿春晚。
学习地址：交通路新大新商厦南邻源汇区文化馆四楼
联系电话：郑老师 13939567070

世纪缘
本土专业婚介服务机构
七夕相亲活动 正在报名中
●征婚：男(91753)46岁，离异，1.73米，个体无负担，为人正直，能干善良。寻温柔贤惠、善良爱家女士。电话：2193193
●征婚：女(32962)25岁，未婚，1.64米，本科会计，独生女，苗条靓丽，开朗可爱。希望和开朗帅气、阳光上进的男孩牵手。电话：2121213
●征婚：男(31889)26岁，未婚，1.72米，本科教师，上进有事业心，性格开朗。愿年龄相当、苗条秀丽、性格好的女孩。电话：13523953597
●征婚：女(61680)37岁，丧偶，1.62米，本科教师，温柔贤惠，身材苗条。愿45岁以下、有稳定收入、爱家的男士。电话：2116177

旺铺租售
房屋出租 郟城区辽河路西段交警五大队北100米金牛佳苑小区，三室两厅，110m²，二楼筒装，水电齐全，价格面议。15839590315

投资咨询
贷公务员、企事业单位人员低至9厘9。
款13193459865 苏主任

百业信息
三星智能锁 三星智能马桶盖
13939531451

保洁服务
洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

家政服务
巾帽月嫂公司
金牌月嫂 育婴师 保姆 护工 保洁
3156865 13939537899

网址：www.sjyhjw.com
地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：2193193 2121213

售房：阳光水岸15号楼11层西户，140m²，5200元/m²，精装修；松江芳园东区，4号楼三层西户，139.58m²，58万元，毛坯房。电话：13503954611

安徽豪润投资
投资重点：地产、矿业、农牧业、旅游、新能源、企业扩建、种养殖业等优质项目。
(高薪诚聘驻地商务代表)
18815515988 陈经理
邮箱：18815515988@163.com

求职：中建退休项目经理，30年管理经验。联系人：胡先生 18601984738

乐帮家政 工商注册
月嫂 育婴 保姆 保洁 护工 钟点工
5571157 18639995528

家天下家政公司 工商注册
月嫂 育婴 保姆 保洁 钟点工 免费培训
6666991 15139506611

创世纪情缘婚介
(漯河店) CCTV-15套 11:56
CCTV-7套 17:27
全国连锁 品牌婚介
中国婚介行业知名品牌

房屋出租
会展中心后建业壹号城邦二期，精装修，两室两厅，地暖、空调、厨卫用品齐全，阳光书房，欲出租。
联系电话：18539506766 徐女士

中玉房地产经纪公司
房产抵押贷款
月息1分5
手续简单 当天放款
坚持诚信经营 办理快捷高效
2312688 3122333
13938025083

售门面房
1. 昌建外滩三楼营业房183.06m²，欲售136万元；
2. 兰乔圣菲门面房上下层264.7m²，欲售320万元。
以上房屋均已精装，现正营业中。
18939533978

汽车租赁
114转 顺利汽车租赁
租赁轿车、面包车、商务车、婚车及婚庆车。
美盛大厦左拐角 电话：2129777
2197703 13839510998 13939588683
泰山路烟草宾馆201房间 15139555517

招聘银行职员
工作地点郑州，18岁-26岁应往届大专以上毕业生，男女不限。电话：13069554688

装修装饰
泰幕灯饰 名灯热销
潮流新款 名牌热销
集团厂家夏季促销中
爱家就让家更美丽！
地址：大学路西段路南
电话：3379888

淘宝开店
专业淘宝开店/运营/美工培训，小班授课，包学会，包就业18639531757 宋老师

养老服务
漯河健安养老院
环境优美、设施齐全、护理专业、医养结合。漯河人民东路，3515院内。15903955850

卓悦装饰公司
卓尔不凡·悦然心动
波普·墅家、天家园、阳光水岸样板房倾情打造中，专车接送，欢迎参观指导！
电话：15639509777 库经理
地址：辽河路与太行山路交叉口向西三百米路南

心理咨询
专业解决青少年问题
博瑞智教育：厌学、网瘾、叛逆、早恋等
泰山路实验中学南 3132277 13323678987

地址：市人民路与五一路交叉口西50米南中原银行(三楼)
电话：3380177
QQ:642739137
WWW.YHC.UTT.CC

女，26岁，1.63米，未婚，本科，经商，家境好。愿阳光帅气、有上进心的男孩。5761314 QQ:642739137
女，39岁，1.65米，离异，事业单位，有一女儿父母带。愿50岁以内，顾家有责任的男士为伴。3380177 QQ:2574846676
男，37岁，1.80米，有一女孩归女方，行政单位上班，条件优越。愿温柔善良、有爱心的女士。18939531265 QQ:1813038354
男，57岁，1.76米，离异，孩子均成家，经商，条件优越。愿工作稳定、有气质、有修养的女士。3372977 QQ:1140107958