

# 一盘香辣虾 让你味蕾大开

□见习记者 姚晓晓

随着市民生活水平的提高,没事下馆子就成了家常便饭,不过一些喜爱做饭的市民,反而把饭店的一道道家常菜变成了家里餐桌上的私房菜。7月16日上午,记者来到市区大学路一小区张翠平家中,来看看张女士家的这道私房菜——香辣虾。

上午10点,记者一进门就看到张女士正在用牙签挑虾线。“在外面吃虾很少能把虾线挑干净的,所以我很少在外面吃,没事就喜欢在家里研究些美食,既干净又放心。”张女士告诉记者。

“挑虾线也是有窍门的,得从虾尾处第二个虾关节处,用牙签一挑就出来了。”张女士一边熟练地挑着虾线,一边告诉记者。20多分钟的时间,张女士就挑完了水盆里1.5公

斤左右的虾。

将虾洗干净置于旁边沥水,这时,张女士也开始准备香辣虾的配料了。先将葱切段,姜蒜也切片备用,然后将锅置于燃气灶上,倒适量的油入锅。“做香辣虾的油要比平时炒菜的油多一些。注意放料的时候是热锅凉油,先放入葱姜蒜,要多炒一会儿,待葱姜蒜的香味完全炒出来后才可放入川椒和辣椒。”只见张女士不停地晃动着锅,一阵阵蒜香扑鼻而来。“想做出好菜还得有好的配料,这些川椒和辣椒都是买的市场上最好的。”说着张女士将川椒和辣椒放入了锅内,“待炒出香味后,再倒入适量的红油豆瓣酱。”

“光闻香味就知道料炒的基本差不多了,这时就可以倒入虾了。”说着张女士端起沥过水的虾倒入了锅中,翻炒间虾已经开始变成红色。“这时再倒入料酒、生抽、蒸鱼豉

油、蚝油这几样常用的佐料,临出锅时可以放入少量的盐,撒上芝麻就可以出锅了。”

张女士还告诉记者,炒虾的时候要注意不要把虾炒老了,待虾成U型时,骑起来刚刚好,若虾头和虾尾可以碰触呈O型时,就说明虾已经略老了,要赶紧出锅。

学会做这样一道香辣虾,无论是自己吃还是宴客都是不错的选择。



我家私房菜

侃出你的菜:15139550001

## 营养知识

### 夏季饮料怎样喝才养生

夏季闷热,饮料在一定程度上能解渴消暑,但并不是适宜所有人群。中医专家指出,要根据自己的体质来选择饮料,才能喝得健康。

#### 要分寒热

饮料有温凉之分。性味平和的饮料在饮用时没有太多的禁忌;而对于舌苔黄、口干、口渴、咽喉疼痛等“上火”症状困扰的朋友,最好少饮热性或温性的饮料。对于平时常表现为怕冷、怕风、多汗的虚寒体质者来说,则不宜过多饮用凉性或寒性的饮料。

那么,如何区分饮料的温凉呢?一般来说,以山楂、桃子、橘子等为主要原料制成的果汁都是温性或热性的,咖啡、红茶属温性,而碳酸饮料中,只有可乐是属于温性的。

橙子、柚子、柠檬、梨、猕猴桃,这些果汁都是寒性或凉性,黄瓜汁、番茄汁以及以中药为主要原料制成的各种凉茶,都是性味寒凉。此外,以苹果、菠萝、葡萄等为主要原料制成的果汁、胡萝卜汁、乌龙茶,属于性质平和的饮料。

而判断奶茶饮料性平或性凉,要根据奶类饮料的成分判断。因为牛奶属于凉性,若与温性的红茶等制作成奶茶,则其性味是平和的,若加入了凉性的水果等食物则是凉性的。

#### 要分体质

在选择饮料时,还要根据自己的个体需要。比如,苹果中所含的锌可促进大脑发育,增强记忆力,所以特别适合学生。教师、播音员等常感到咽干、咽痒,对这部分人群来说,绿茶、梨汁是不错的选择。

另外,从健康角度来说,高血压、心脏病等患者不要盲目喝运动饮料。因为,其中的各种电解质会加重血液、血管、肾脏的负担,造成血管硬化、中风等。肾功能不好的人尤其不要喝运动饮料。

#### 要分时间

对于运动饮料而言,饮用时间很重要。运动前2小时可饮用400~600毫升含糖和电解质的运动饮料,也可在运动前15~20分钟补液400~700毫升,每次100~200毫升,分2~4次饮用。但要避免在运动前20~60分钟之间补充含糖饮料,以防止由于胰岛素反应引起的运动时低血糖。运动饮料主要是针对运动员或是经常参加健身的人群,普通人如果每天的运动时间不超过1小时,就没有必要喝这种饮料。

饮用普通饮料需要提醒的是,不要在饱餐后喝,应选择在两餐之间或饭前20~30分钟饮用。据《华东旅游报》



## 品味白茶 享受健康

白茶,素为茶中珍品,历史悠久,其清雅芳名的出现,迄今已有880余年了。白茶是汉族茶农创制的传统名茶,是我国的六大茶类之一,指一种采摘后不经杀青或揉捻,只经过晒或文火干燥后加工的茶,属微发酵茶。

白茶看起来是白色,是因为采摘的芽叶多为细嫩、叶背多白茸毛的叶子,且在加工时不炒不揉,直接进行晒干或用文火烘干,这样能使白茸毛在茶的外表完整地保留下来,这就是白茶茶色呈白色的缘故。白茶制法的特点是既不破坏酶的活性,又不促进氧化作用,且保持毫香显现,汤味鲜爽。

白茶的品种有很多,主要品种有白毫银针、白牡丹、贡眉、寿眉。白茶品种多,这是因为地区不同,树种不同以及鲜叶的采摘标准不同,因此,根据这些差异,一般人们将白茶分为芽茶和叶茶两种。其中,白毫银针是属于芽茶,而白牡丹、新工艺白茶、寿眉等则是叶茶。

白茶的功效有很多,其中最为主要的是抗辐射、抗氧化、抗肿瘤、降血压、降血脂、降血糖,同时还能养心、养肝、养目、养神、养气、养颜。对烟酒过度、油腻过多、肝火过旺引起的身体不适、消化功能障碍等症,具有独特、灵妙的保健作用。此外,白茶性微寒凉,含有丰富的多种氨基酸,具有退热祛暑解毒之功效,常饮白茶很少会中暑。尤其是陈年的白茶可用作患麻疹幼儿的退烧药,其退烧效果比抗生素更好。

茶叶在冲泡过程中必须掌握一定的技巧才能使冲泡出来的茶汤鲜爽甘醇,浓香四溢。白茶的冲泡要注意控制每次泡茶的水量,一般白茶淡些好喝,150毫升的水用3~5克的茶叶比较合适,另外水温要求在90~100度,一般情况一杯白茶可冲泡四五次,冲泡时间,第一泡时间约5分钟,经过滤后将茶汤倒入茶盅即可饮用。第二泡只要3分钟即可,也就是要做到随饮随泡。晚综

### 延伸阅读

#### 白茶的五种泡法

**盖碗法:**适合二人对饮,取3克白茶投入盖碗,用90度开水洗茶温润闻香,然后像工夫茶泡法,第一泡30~45秒,以后每次递减,这样能品到白茶的清新口感。

**大壶法:**适合群体共饮和长时间饮用,取10~15克白茶投入大瓶壶中,用90~100度开水直接冲泡,喝完蓄水。白茶具有耐泡,长时间搁置,口感依然淡雅醇香的特点,可从早喝到晚,适合家庭夏天消暑用茶。

**壶泡法:**适合三五人雅聚,大肚紫砂壶茶具最佳或大容量飘逸杯,取5~6克白茶投入其中,用约90度开水洗茶温润闻香,45秒后即可品饮。

**杯泡法:**适合一人独饮,用200毫升透明玻璃杯,取3~5克用约90度开水,先洗茶温润闻香,再用开水直接冲泡白茶,冲泡时间根据个人口感自由掌握。

**煮饮法:**适合保健用途,用清水投入10克陈三年以上陈年老白茶,煮至3分钟至浓汁滤出茶水,待凉70度添加大块冰糖或蜂蜜乘热饮用,常用于治疗嗓子发炎退烧治疗水土不服。夏天冰镇后饮用别有一番风味。



### 瓜皮绿豆水

材料:西瓜皮150克,绿豆100克,冰糖60克。

做法:

1.将西瓜皮削去瓜瓢,切成块状,绿豆洗净备用。

2.在冷水锅中加入瓜皮、绿豆同煮,半小时后取汁,加入冰糖即可。

特点:清香润口,适合婴幼儿食用。

营养价值:西瓜皮具有清热利湿的作用,绿豆具备防暑解毒之功效。晚综



瓜皮绿豆水



您是“食尚”达人吗?您有独特的美食心得吗?或者您有什么拿手好菜?抑或对美食有着特殊的情愫?

《天下美食》版面已推出《我家私房菜》栏目,意在发现家庭美食,为喜欢烹调且擅长做菜的你们提供一展身手的平台。只要您爱吃,或者身边有爱做菜的朋友,都可以来告诉我们。我们将走进社区,走进您家,寻找您或您身边的烹饪达人,寻找特色私房菜。

享受美食,享受生活!如果您足够有“料”,就来接下我们的征集令吧!联系电话:15139550001(记者姚晓晓)

绿雪芽® 中国白茶标志性品牌

漯河旗舰店

白茶始祖 传世经典

~ Lv Xue Ya ~

一年茶 三年药 七年宝

地址:海河路39号 电话:0395-3386888