

金秋小馄饨 不可错过的美味



秦女士做的小馄饨味道鲜美。

□文/图 见习记者 姚晓晓

一场秋雨一场寒，连续一周的阴雨天让大家纷纷穿上了外套。在这样的天气，回到家能吃上一碗热腾腾的馄饨，成了一件幸福的事。家住市区泰山路的秦女士就趁着雨天，在家为孩子做起了小馄饨。今天就跟着记者来看她是如何把小馄饨做出大美味的吧。

9月4日上午10时，记者来到秦女士家，刚到门口记者就听到秦女士家中传出菜刀和案板的交响乐，进门一看原来是秦女士正在案板上剁肉馅。

“本来可以在买肉的时候，让超市工作人员直接打碎，但我觉得和大葱一起剁出

的肉馅吃起来会更鲜美。”秦女士告诉记者，她在剁馅的时候喜欢把肉和葱放在一起剁，这样不仅除腥，而且大葱的香味可以更好地渗入到肉馅中。

肉馅剁好后，就可以放调料了。秦女士先将剁碎的姜末和干辣椒放入肉馅中，随后放入盐、生抽、蛋清、淀粉、清水朝一个方向搅拌。“放入蛋清和淀粉不仅让肉馅吃起来更筋道，而且肉质也会嫩很多。”秦女士说着便用筷子朝一个方向开始搅拌，待肉馅拌的均匀的时候再放入香油继续朝一个方向搅拌。

肉馅拌好了，秦女士准备了一碗清水后就开始准备包馄饨了，“馄饨皮是在市场上买

的现成的。馄饨也有很多种包法，我这种比较简单易学的。”秦女士说着便将平铺在手中的馄饨皮内放入肉馅，然后将馄饨皮对角折，在一边的皮上沾点水，用另一边的皮围过来粘在上面，随后类似元宝的馄饨就完成了。不到20分钟，秦女士就把馄饨都包完了。

“馄饨包好后就可以做馄饨汤了。碗里放入撕碎的紫菜、香葱、胡椒粉、盐就可以了，如果时间充足的话还可以买来鸡骨熬汤。”说着秦女士便将馄饨放入烧开水的锅内开始煮了，同时可以用开水冲碗里的汤料，待馄饨皮呈透明状煮好后捞入碗中，一碗美味的馄饨就做好了。



我家私房菜

侃出你的菜:15139550001

生活窍门

拍美食，得知道这几个技巧

如今，吃吃喝喝免不了要掏出手机拍两张美食照放朋友圈里晒一下，这时候摄影小白就为难了，眼看着别人晒出的美食都很有食欲，可自己怎么都拍不出效果。明明都是手机拍出来的，为何差距这么大？

其实用手机拍美食，只需要知道几个小技巧，拍出的照片也能在朋友圈中胜出。

1.顺着自然光拍摄

黑灯瞎火的环境是拍不好照片的，光是摄影的立命根本。我们在拍摄室内美食的时候，有条件的情况下一定要靠近窗户的位置，利用窗户投射下来的自然光对美食进行补光，然后顺着光线照射的方向进行拍摄，你就会得到一张色彩鲜艳的美食照。

2.利用花草等小装饰

美食旁边如果有一些适量的花草作为陪衬，那一定会给画面增色不少。我们可以拿餐桌上一一些装饰的花花草草来给你的美食当陪衬。

3.拍局部特写

当拍摄美食的全景感觉无从下手时，不妨用特写去突出食物的局部位置。不过千万不要用手机本身的变焦来放大，因为大部分手机采用的都是数码变焦，相当于直接裁剪画面，会损失画质。

4.拍摄汤类要把食材捞出

拍摄一些汤比较多



健康饮食

大蒜百益 也不可多吃

大蒜可以防流感？借着抗击甲流的东风，大蒜这些调味配料成为市场炙手可热的香饽饽。民间对于大蒜可防甲流的说法，四川大学华西医院呼吸科主任文富强则明确表示，目前并没有科学证据证实大蒜具有预防甲流的功效。

不过，虽然大蒜对甲流是否有预防作用没有科学依据，但是事实上大蒜除了是人们日常必备的调味品外，其确实有很多药理作用。大蒜含有的大蒜素具有强效杀菌的功能，把大蒜碾碎后，蒜氨酸和蒜酶相互结合，放置10分钟~15分钟就能形成大蒜素。对葡萄球菌、大肠杆菌都有杀灭的功效。此外，大蒜能阻断致癌物亚硝胺的化学合成，抑制癌细胞生长。

科学家认为，大蒜对白血



时，主要食材都埋进了汤里，几乎什么都看不见了。这时可以把汤里的食材夹出来，然后将焦点对准食材后再拍摄。

5.选择中性色调的背景

背景太艳丽就会抢镜，中性颜色作背景不仅简洁，也会让画面显得高级、有质感。像木质的餐桌、棕色的桌布等，都是拍摄时的天然背景墙。

6.拍多种美食时要有中心

当你面对好几盘美食的时候，只要以相对来说更有食欲的那一盘作为中心，然后把焦点对准它，取景的时候适当远一些就可以了，这样就不会让画面显得拥挤杂乱。

据《钱江晚报》



品茗识茶

喝老白茶 品醇厚香

自古，倚老卖老的人比比皆是。那为什么老人家会觉得“老”是资本，可以卖弄呢？我们常常会听到“姜还是老的辣”“我路过的桥比你走的路还多”之类的俗语，大概就能解释这样的心态吧。

大多数人不喜欢倚老卖老，是因为有些老人过分卖弄自己的见识和经历，使得年轻人感觉不被尊重。但是有一样东西还真的是要倚老卖老，越老越有价值，别说年轻人，就是老人家喝了也得服。

有句话说：十年成妖，百年成精，千年成魔。百年已是人生难求，千年那是触不可及，几十年就已经是难得了。我们经常听到古树普洱，是几十年上百年的老树，价值上万元。白茶是继普洱之后，又一

类价值极高的茶种，白茶在福鼎数量稀少，其中又以老树最为稀缺，因此老树白茶便十分珍贵。

老树白茶的根经过几十年的生长，深深地扎进了泥土里，已经适应福鼎当地的生态环境，并能够抵抗各种病虫害，不需要人工浇水施肥，所需的水分及营养都是靠树根的自身去完成。

正因为老树白茶的根深深地植入土壤中，最大化地吸收地下深层土壤的营养，并转化为营养物质。所以老树白茶内含物质丰富，这样的茶叶与其他茶类相比，更加耐泡，更具香气，滋味醇厚，回甘生津。

那老树白茶具体有哪些特征呢？

一、茶青。老树白茶的茶

叶子壮硕，叶面革质感明显，叶脉清晰，叶边齿状无规律状，叶背毛少。

二、香气。香气深沉而厚重，停留时间长。带着特有的地域花香——杜鹃花香，兰花花香，糯香等，因地域不同而香气不同。

三、口感。老树茶汤会带来感觉丰富的口感，且感受到一股来自高山阔野般的气息，茶汤的细密度和醇厚度较高，所谓苦强涩弱，涩味也是判别一款茶叶是否为老树茶，最主要是老树茶的苦涩味化得极快，几乎让你感受不到苦涩味，随之而来的就是回甘。

四、叶底。冲泡后叶子舒展程度好，肥大且弹性、柔韧性好；而台地茶不易舒展，质感薄小且脆硬。老树茶的叶脉清晰一般在15对叶脉左右。

五、韵味。茶汤入口滋味醇厚，苦涩味所化出的甘性让口腔生津，韵味久留于口腔、喉头，陈茶的能量释放得慢些，茶气的表现也慢慢体现出来，让人体感觉舒服的指数高。

此刻，想象眼前有一杯老树白茶，泛着热气，迎面飘来淡淡的花香，喝一口，汤水柔和顺滑，香气溢满整个口腔，入喉后，口齿生津，甘甜久久存留口中，回味无穷。 晚综

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