

汤圆这样包 甜糯唇齿间



某女士包好的汤白白胖胖。

□文/图 本报记者 姚晓晓

临近春节,不少市民的记忆里都会涌现出儿时那碗热气腾腾的汤圆,留在唇里的甜和糯大概是儿时最开心的事情了。尤其是在这样寒冷的天气里,在家自己动手制作汤圆更是一件开心的事情。1月17日,记者来到市民杨女士的家中看她如何在家自制汤圆。

杨女士告诉记者,传统的元宵需要滚动制作,一般在家里很难完成。而汤圆是包的,自己动手包汤圆,不仅安全放心,还可以选择自己喜欢的口味。同时,也为平凡的生活增

米粉必须用50度到55度的温水揉成面团后,醒上十几分钟。“冬天温度低,糯米和面容易碎,不易成团,此时要有耐心,在手心多团几下。待面醒好后,就可以包了,用两手指将面团轻轻按压成小碗状,取一个馅料放入,左手按住馅料,右手拇指和食指配合慢慢收紧,一点点缩小,最后捏紧收口。”杨女士边说边给记者演示。

为了让汤圆显得更加圆润,杨女士将汤圆放在两手心轻轻来回旋转。半个小时的功夫,一个个白白胖胖的汤圆就包好了。“全部汤圆包好后,如果一次吃不完,可以放入冰箱冷冻,注意是冷冻,不是冷藏。”杨女士强调道。

煮好的汤圆又甜又糯。

加了一些情趣。先将买回来的黑芝麻放在锅里小火炒熟,然后放入料理机加入白糖打成粉末状,为了让芝麻粉有黏性,加入融化好的黄油搅拌均匀。“黄油不要太多,否则会有浓厚的奶香味,无黄油时也可以用猪油代替。”杨女士说道。

“因为天气寒冷,所以我就直接将拌好的芝麻糊放在室外冷冻至凝固,拿回来后就可以搓成圆团备用。”杨女士告诉记者。

接着就是和糯米面了。糯



我家私房菜

侃出你的菜:15139550001



冬天 适当吃点甘蔗



资料图片

甜甜的水果深受小朋友喜爱,而家长又担心对牙齿不好。有句谚语说得好:“立冬食蔗不牙疼”,其实冬天适当吃点甘蔗也是有好处的。

一是甘蔗营养丰富,特别是其中铁的含居水果之首。甘蔗中含有丰富的维生素、脂肪、蛋白质、钙、有机酸、矿物质等,还含有大量的铁、钙、磷、锰、锌等人体必需的微量元素,特别是含铁量,在水果中含量是最高的。二是甘蔗有大量的纤维。在吃甘蔗的

过程中,通过反复咀嚼这些纤维,可以把口腔和牙缝中的食物残渣及沉积物清除干净,这个过程跟刷牙的原理是一样的,由此提高了牙齿的自洁和抗龋齿的能力,且在反复咀嚼甘蔗时,也充分锻炼了口腔的肌肉,增加了咬合及面部肌肉的力量。

把甘蔗切成食指大小,更方便给小朋友食用。即使甘蔗渣吃进肚子里也不用紧张,甘蔗的纤维通过刺激肠道壁有促进肠道排便的功效。 晚综



喝杯白茶 品味淡雅

绿、红、黄、青、白、黑六大茶类,是20世纪才被茶学专家划分的。和绿茶的杀青、揉捻,红茶的重度发酵,甚至黑茶的渥堆这些倾注多番人力,历练层层工序相比,白茶更像是个毛头孩子。初次喝白茶的人有时候会撻下一句“不够味”,而后重拾前者。这是很常见的事情,吃惯了红油火锅,清汤寡水就抓不住舌头了。但当你细细品味,就会发现白茶的这种香甜,以及不苦不涩温和的口感,正像是那蓦然回首中感悟出的人生真谛。

也正因为白茶的制作过程是相对低温的——即使是阳光萎凋也得避免强烈的光照,酶类未受到破坏,所以能够像普洱茶一样实现有效陈化。而且这样的陈化还是向上的,新茶久放,茶性由凉到平,最后趋于温和。喝一次陈了五年的白

牡丹,很明显能感受到的就是香甜,此外还没有那些苦和涩的不良口感,时间的功劳,把该去的青草“生味”都去得差不多了。

白茶的传统工艺是萎凋、干燥。自然风干的产物,工序简单,生晒为佳,很大程度上保留了茶叶的本来面目。20世纪作为博得海外青睐的名茶,远销欧美,价格高昂。为了迎合东南亚客户的口感需求,1968年国营茶厂研制出了新工艺白茶,萎凋后多了轻揉的步骤,轻发酵之后,茶叶的颜色加深。“浓醇清甘”的新工艺白茶,因其香清汤浓受到市场的欢迎。

白茶分为四个品类:银针、白牡丹、寿眉、贡眉,人们通常以为是四个等级,一级的寿眉其实比二、三级的白牡丹的价格、品质都要好。但理

解为等级高下的排列,一般倒不会错得太离谱。白毫银针为极品,价格也昂贵。采用单芽为原料,因为茶芽上覆满白毫,如银针而得名。白牡丹一般采摘自福鼎等地的大白茶茶树的一芽一二叶,绿叶夹银白色毫心,形似花朵,冲泡后绿叶托着嫩芽,宛如蓓蕾初放。

现在广为人接受的说法是白茶越老越好,价值越高。这当然基于一个前提:白茶本身的品质要高,且存放得当。由于这样的市场认知,新茶做旧成风。一旦有卖点,趋之若鹜就是必然,譬如古董做旧。食品不讲究“赏味期限”,而以旧为贵,恐怕茶叶是首当其冲的。茶叶做旧,通常是在白茶压饼之前,往干茶上洒水随后堆积起来进行发酵。等到茶叶的颜色有所变化,再去压饼。这样的做旧实际上是对白茶品质的极大破坏,和真正的“毫香蜜韵”的老白茶相比,这种做旧的茶香气单薄,经不得多次冲泡。

除却承受得住的高温的历练,白茶也是可以凭借冷水冲泡从而给人新的体感的茶叶。冷水冲泡,茶单宁酸也能减少释出,有降低苦涩度的效用。其实原理接近于冷萃,茶叶的滋味慢慢浸出,冷水也能彰显甜味,这是白茶的与众不同之处。

甘蔗玉米羊肉煲

材料:羊腿,甘蔗,玉米,胡萝卜,当归,姜,盐。

做法:

- 1.准备食材:甘蔗劈开,玉米切条,当归片,胡萝卜切条。
- 2.羊腿切块洗净,焯水。
- 3.准备一个汤煲,甘蔗放在最底层。
- 4.依次放入羊腿肉和玉米,当归。姜一大块拍碎加入。
- 5.水加至没过食材,煲两个小时。
- 6.两小时后开盖加入胡萝卜,再继续煲一小时。
- 7.出锅前调入盐即可。



甘蔗玉米羊肉煲

两个小时。

甘蔗萝卜饮

做法:

- 1.准备原材料:白萝卜和甘蔗。
- 2.将白萝卜、甘蔗切成块。
- 3.将切好的白萝卜、甘蔗加少量冰糖放入锅中,加入适量清水,开锅后煮十几分钟即可。
- 4.甘蔗萝卜饮,可消食健脾。



甘蔗萝卜饮

材料:白萝卜,甘蔗,冰糖。

厨房小技巧

豆腐去油腻不可小看

肥肉含有人体需要的卵磷脂和胆固醇,人体的很多器官都离不开它。当去除肥肉的油腻之后,白嫩透明的肥肉定会让你口水直流。那么,如何除去肥肉的油腻呢?

要想使肥肉不腻人且可口,可把肥肉切成薄片,加调料后炖在锅里。再按500克猪

肉1块豆腐的比例,将豆腐放在碗里,加适量温水,搅成糊状。待开锅后倒入锅里,再炖3分钟至5分钟即可。如果你喜欢吃蔬菜,还可以加入一些大白菜。用这种方法做的肥肉,吃来不腻,味道鲜美可口。

据《法制晚报》

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

晚综