

烤着吃腻了 芝士焗红薯送给你



尹女士做好的芝士焗红薯色泽金黄，香味扑鼻。

□文/图 本报记者 姚晓晓

吃腻了千篇一律的烤红薯，难免会觉得有点乏味。近几年，红薯经过了华丽大变身，有了很多的新做法，获得了不少市民的追捧。

家住市区黄山路的尹女士在家自制的“芝士焗红薯”就很受身边朋友的喜欢。1月22日上午，记者来到尹女士家，看她是如何将红薯大变身的。

“第一次吃到焗红薯是在饭店吃到的，甜甜糯糯，又伴着芝士和奶油的香味，回到家我就开始研究。现在这道小甜品，已经变成了我家招待客人

的饭后甜点。”尹女士说。

说着尹女士就开始准备材料：红薯、芝士、黄油、白糖、牛奶和蛋黄。“焗红薯第一步要将红薯烤熟，但烤的时候为了保持红薯的水分，要用一张厨房纸巾包好，并在纸巾表面拍点水，保持湿润。”

20分钟后，待红薯烤熟后尹女士开始用勺子挖出红薯肉，“不能把红薯挖的太干净，要在红薯皮边缘留0.2厘米左右的红薯肉。”尹女士提醒道。

随后，尹女士又用勺子把红薯肉压成泥，加入白糖、黄油和切碎的芝士，倒入牛奶搅

拌均匀再重新倒入红薯壳内。

“搅拌红薯泥的时候，牛奶的量要根据红薯的品质来调整，有些红薯很干，就要增加牛奶的量，所以还是建议用红心的红薯。”尹女士说道。

只见尹女士又在红薯泥表面刷上蛋黄液，预热好烤箱后，放在烤箱中层。“180度烤大约20分钟，看到表面金黄稍有焦点即可。”尹女士说。

■延伸阅读

吃红薯有益于心脏健康

吃红薯有益于心脏健康。红薯富含叶酸、维生素C、钾、β-胡萝卜素、和维生素B6，这5种成分均有利于预防心血管方面的疾病，维持正常血压和心脏功能。



我家私房菜

侃出你的菜:15139550001



猴头菇变肉丸子 美味又营养

想吃肉丸子可是又担心全是肉会长胖？本期就教你用猴头菇和鲜豆腐、豆腐干搭配，来做“肉丸子”，不仅味道鲜美，还营养丰富，快快学起来吧！

- 1.将猴头菇在清水中浸泡两小时至三小时，捞出拧干水分，加葱、姜、大料一起上锅蒸20分钟。
- 2.将蒸好的猴头菇去根，将水分挤干。
- 3.将猴头菇切成肉末状。
- 4.用刀将鲜豆腐碾碎，白色豆腐干切成肉末状。
- 5.将末状的猴头菇、豆腐干以及碾碎的豆腐放一起，再倒入一小碗泡了葱姜末的水。
- 6.加一小勺盐、一小勺味精，接着用手抓均匀。
- 7.在馅里面加一颗鸡蛋，

■延伸阅读



倒一点料酒去腥。再加入半勺酱油和3大勺玉米淀粉。

8.找一个大一点的容器，将馅料反复摔打揉捏，直到馅料有黏稠的手感。

9.左手呈漏斗状虚握馅料，均匀用力向外挤出（如图）；用右手的食指、中指、无名指轻轻拢住丸子放入油锅，炸至成形。

10.将炸至微黄成形的丸子捞出即可。

晚综

巧用丸子做佳肴

醋烧丸子

材料：丸子350克，红椒80克，青椒50克，青笋50克，西兰花200克，葱段20克，姜片15克，八角3枚，酱油20克，陈醋25克，白糖25克，盐、味精、白胡椒粉各适量，香油15克，烹调油、水淀粉各适量。

做法：

- 1.先把西兰花加水炒熟备用。
- 2.炒锅留底油煸炒八角，然后放入葱姜爆香烹入酱油。
- 3.烹入陈醋后倒入适量开水。



醋烧丸子

4.倒入丸子炖5分钟，把丸子烧透后撒入适量白糖和胡椒粉搅匀。

- 5.用少许盐和味精调味。
- 6.最后用少许水淀粉勾芡。
- 7.芡汁糊化后倒入配料翻炒数下。
- 8.然后淋入少许香油后便出锅即可。

菠菜丸子汤



菠菜丸子汤

材料：菠菜200克，粉条50克，丸子适量，香菜，香油，盐、料酒、鸡精、泡发黑木耳各适量。

做法：

- 1.菠菜清理干净待用。
- 2.菠菜用开始烫一下，以去掉草酸待用。
- 3.粉条泡发好待用。
- 4.上锅，锅中放入凉水，开始把丸下入锅中。
- 5.水开后，下入菠菜、黑木耳、粉条、鸡精、料酒。
- 6.出锅时调味放盐。
- 7.在汤碗中放入香菜、香油。
- 8.做好的汤倒入汤碗中即可。

生活窍门

学会这7招 不怕盐放多

烧汤时，不小心将盐放多了，该怎么办呢？本期就来教大家几招，让你放多了盐也不用怕！

加水 烧的是汤，多加点水，盐就会被稀释，自然就不那么咸了。这可能是个最直接的办法，谁都知道。

加入面粉或大米 找一块干净的纱布或者抹布，包上两茶匙的生粉或者面粉、大米都行，放在“盐汤”里搅拌煮一下，盐分就会被吸收进去，汤自然就变淡了，如此，一锅好汤可以出锅了。

加入熟鸡蛋 鸡蛋很吸盐的，平时我们炒鸡蛋的时候，菜不咸，但鸡蛋却很咸，所以，用煮熟的鸡蛋放在锅里吸一会也能让汤味变淡。用鸡蛋黄效果更好。

加入土豆 汤要是咸了，可以把土豆去皮切成片，然后一片一片的往锅里放，放一片等一分钟，尝尝汤味，如不行继续放第二片，知道汤味合适为止。土豆片不要切得太薄了，煮烂了就捞不出来了。这个方法主要是因为土豆非常的能吸盐分，并

且还不会损坏原汤的味道。

加块糖 可以放一块糖进去，等一开始溶化就可取出，糖也能吸去多余的盐分。同样，如果一次不成，可进行第二次、第三次。

加入香醋 盐放多了的汤中可以加入适量的香醋，来减轻咸味。放入量多少要以个人口味而定。

加入西红柿或豆腐 做菜或做汤时，如果做咸了，放入适量西红柿或者豆腐，同样可以减轻咸味。

晚综

厨房小技巧

仅用一双筷子巧去鱼内脏

买了一条新鲜的鱼却忘记让鱼老板清理好鱼内脏？自己动手又不想弄得满手鱼腥味，用一双筷子，只需4步就能轻松去除鱼内脏且不脏手。

1.首先将鱼洗净，使用刀背轻轻刮除残余鳞片。

2.找到鱼腹下方的小洞（鱼的肛门），于小洞上方划下一刀。

3.将筷子紧靠鱼身左右两边平行从鱼嘴插入鱼身。

4.将筷子旋转5~6圈之后拔出即可拉出鱼肠。直接从鱼嘴冲入清水洗净即可，鱼腹内的残余物都会从刚刚的切口流出。

晚综



■小贴士

1.若是有鱼鳃，则需要用筷子将左右两旁的鱼鳃夹住再一起转动，一开始会有点费力，但5~6圈之后就会比较轻松转动。

2.一定要在鱼腹小洞（鱼的肛门）上方而不是下方划刀。划刀的原因是要将鱼肠给切断，在下方划刀就失去切断鱼肠的意义。

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