

学做意式比萨 把餐厅搬回家

□文/图 本报记者 姚晓晓

比萨本源于意大利,但由于它对材料没有讲究,只要表面撒些能拉丝的芝士,光看金黄色的外表就会流口水。2月4日下午,记者来到家住海河路的朱女士家,看她在家是如何做比萨的。学会后,再也不用去餐厅排队了!

“个人觉得做比萨最难的就是烤比萨饼了,想省事可以在外面买,但还是觉得在家做的好吃。”说着朱女士就开始准备和面了。只见朱女士先将面粉、盐、糖、酵母粉放进盆里搅拌,再将油和水放一起搅拌。“开始和面,揉至表面光滑,尽可能地多揉一会儿,20分钟左右最好。”朱女士说。

然后将揉好的面团放进盆子里,表面粘点水,保鲜膜封住,放入烤箱开始发酵。“现在的烤箱一般都带有发酵功能,如果不用烤箱自己调温度发酵,温度很难把握。”朱女士解释道。

待面团发到两倍大以后,拿出来揉一揉,排气后,就可以开始烤了。“首先,将面团



朱女士做好的比萨。

擀成烤盘大小的面饼;然后,给烤盘刷完油后,再将面饼表面刷一层油放入烤盘。”只见朱女士又用手将面饼调整大小,外面一圈比里面厚,放入烤箱继续发酵一会,待面饼看起来圆润一些就可以放料了。

接着,朱女士端出提前备好鸡脯肉和切好的青椒、洋葱丝及芝士片等配料。

先在表层涂抹比萨酱,在撒一层芝士,然后开始先放肉,后放入香菇、青椒、洋葱等。“我个人比较喜欢吃芝

士,所以每放一种料后都会在表面撒一层芝士,而且做比萨的肉一定要是熟的,鸡脯肉都是提前放入佐料腌过,再放入锅内炒好的。”朱女士说。

最后将托盘放入烤箱中层,220度,15分钟至金黄色即可。“烤比萨的温度不能太低,起码要220度,芝士是否拉丝的关键就是不要把芝士烤干了。”

烤好后的比萨,上面放着鲜香的肉块,新鲜清爽的蔬菜及浓郁足量的芝士,看了忍不住就想多吃两口。“在家做的比萨料很足,色泽不差,今年春节就准备用比萨来招待亲戚朋友呢”。朱女士说。



立春过后这么吃 犒劳你的胃

立春节气刚过,此时也是人体生理机能、新陈代谢最活跃的时期。然而春雨绵绵,天气潮湿,乍暖还寒,气候很不

稳定,极易感冒。立春之后适当吃些韭菜、菠菜、蜂蜜等食物,除了滋补身体,还能犒劳你的胃。

韭菜盒子

材料:面粉300克,韭菜150克,香干6块,鸡蛋3个,盐、糖、胡椒粉、鲜辣粉、鸡精、香油各适量。

做法:

- 1.面粉和成面团醒置15分钟。
- 2.韭菜洗净控干水分,香干切碎。
- 3.鸡蛋打散入锅炒熟备用。
- 4.所有材料放入盆中,加入盐、糖、胡椒粉、鲜辣粉、鸡精、香油拌匀成馅料备用。
- 5.醒置好的面团揉均匀,搓



韭菜盒子

- 6.条再切成等份小面团。
- 7.面团擀圆皮放入馅料,一边面皮折叠过来边缘按紧。
- 8.平底锅稍倒油,放入韭菜盒子煎至两面金黄饼熟即可。

蒜蓉菠菜塔



蒜蓉菠菜塔

材料:菠菜200克,蒜3瓣,生抽、香醋、鸡粉、白糖、麻油各适量。

做法:

- 1.蒜擦成蒜泥待用。
- 2.菠菜切大段,放入滚水中焯1分钟后捞出,挤干水分。
- 3.倒入生抽、香醋、白糖、鸡粉、麻油将菠菜拌匀。
- 4.将菠菜放入一个不太深的圆形容器中,按压一下。
- 5.接着倒扣在盘中,摆上蒜泥即可。

蜂蜜玉米糊

材料:玉米粒,蜂蜜,水。

做法:

- 1.玉米粒洗干净放在锅中,加适量水入置于火上煮熟后晾凉。
- 2.熟玉米粒放入榨汁机中,加入适量水。
- 3.用榨汁机将玉米搅拌成糊状。



蜂蜜玉米糊

- 4.将玉米糊倒入碗中,加适量蜂蜜即可。

晚综



教你一招 烹饪更轻松

煎豆腐不会碎:先将豆腐用淡盐水泡一下,然后轻轻捞出冲凉,盐会使得豆腐中的蛋白质凝固,这样煎豆腐的时候就不容易碎了。

切面包不掉渣:用火将刀

刃正反两面烤10秒钟。
炒土豆不粘锅:在切好的土豆里加点盐搅拌一下。
切西红柿不流汁:先将番茄放入冰箱冷冻10分钟再切。
据《成都商报》



生活窍门

煎煮炒炸该用什么油

日常料理用油,并不是说愈贵愈好,而是家用油尽量不要只使用同一瓶,至少依低温、中温、高温等不同烹调方式来预备三款油品。因为每种油营养成分不同、发烟点也不一样,比方说把高价位的初榨冷压橄榄油用在煎炸上,那就失去了好油的意义,因为初榨冷压橄榄油虽然营养丰富,但是发烟点低不适合高温拌炒,若淋在凉拌菜上吃就很适合。

什么是发烟点

发烟点就是当油加热后,开始冒烟的温度。通常当油开始冒烟,也就是开始变质的时候了。发烟点在200度以上的油可以高温煎炸,发烟点在160度以上的油最好用来中火

炒、发烟点在100度左右的油则建议用水炒法,而除了常温下是固态的油之外,所有的油都可以做凉拌。

什么油适合高温炸

炸油的条件是多元不饱和脂肪酸够稳定、发烟点高。像是猪油、牛油等动物油,芥花油、棕榈油,还有高饱和脂肪酸的椰子油等可以用来油炸。

煎炒、爆香该用什么油

植物油经过精制后比较稳定、发烟点高,像是精制橄榄油、苦茶油、葡萄籽油、玄米油、葵花油等可以用来煎炒。其中特别推荐苦茶油,因为其营养成分完整,不饱和脂肪酸比橄榄油还要高,且发烟点达

252度,可以说是煎煮炒炸都行的万用油。

凉拌、炖煮适合什么油

纯植物油营养丰富,但是发烟点低,适合用在凉拌与炖煮上。像是初榨橄榄油、芝麻油、花生油、亚麻仁籽油、大豆色拉油等都适合。 据生活妙招网

小贴士

如果对家里用的油有点担心,可以在清洁油烟机的时候判断一下,若是用热抹布就可以很轻松地将油污擦掉,就表示用油的方法正确。反之要拼命刷才好不容易把油烟机清干净,那可能就要思考一下是否该更换油品了。



健康饮食

天冷胃寒 试试这三款暖胃汤

随着气温进一步下降,很多人的“老胃病”又“顶不顺”了。俗话说“三分治七分养”,针对素来“胃寒”的人群,广医三院中医科药师林英元推荐以下三款暖胃食疗汤,不妨选一款合适的养养胃吧!

1.胡椒陈皮猪肚汤

做法:胡椒10克打碎,洗净鲜猪肚1个,陈皮5克(或生姜3片)。将胡椒放入洗净猪肚内,用线将猪肚扎紧一

起放入瓦煲内,加清水2000毫升(约10碗水),用文火煲1小时,调味后分次温食。此汤适合3~4人量。

功效:治疗胃寒症,温中散寒醒脾开胃。胡椒具有暖胃作用,对减肥、降血糖也有一定作用。

2.陈皮鲫鱼汤

做法:陈皮5克(或生姜3片)、葱白三条连须、鲫鱼1条洗净去内脏,一起放入瓦煲

内煲汤温食。

功效:适用于脾胃虚寒者,健脾行气甚佳。

3.黑豆黑枣山楂陈皮汤

做法:小米、黑豆50克浸泡,黑枣10个洗净去核,山楂10克,陈皮5克(或生姜3片)洗净一起放入瓦煲内煲汤温食。

功效:暖胃,尤其适合食欲不振、大便不调、高血压者。 据《广州日报》

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