

寿司自己做 美味“卷”起来

□本报记者 姚晓晓

如今,只要是孩子喜欢的食物,家长都会学着去做。市民潘女士就因为儿子喜欢吃寿司,变身厨娘,在家为儿子做起了寿司。3月5日上午,记者来到了潘女士家里。

“刚开始做寿司的时候非常起劲,为了让食材新鲜,早上四五点就起床了,开始煮饭,洗洗切切,到孩子上学刚好可以让孩子带走当便当。”潘女士告诉记者。现在,潘女士做寿司的本领越来越娴熟,而且味道也越来越好了。

首先将米、黄瓜、紫菜、肉松、火腿肠、白醋、糖等食材备好。“做之前要先把大米泡一两个小时后再用,这样煮出来的米粒更饱满。”潘女士说。

“做寿司的米要稍硬一些,所以蒸米的时候要少放水,刚刚没过米,再多一点水就好了。如果觉得不够黏的话,蒸米时候可以放入10%的糯米。”潘女士告诉记者。

然后,将寿司内要卷的食材切好码齐。待锅内的米蒸好后盛出来放入稍大一点的容器

内,再将盐、糖、白醋按照1:2:5的比例拌进米饭里,也可以加一点香油,这样米粒会粒粒分明。“拌米的时候力气不要过大,否则米粒不完整,会影响美观。”潘女士提醒道。

将拌好的米饭静置放凉,在寿司帘上铺上寿司专用的海苔,海苔上铺一层米饭,留出上下一厘米的距离,随后将切好的食材铺上一层,用力握住寿司帘两头,慢慢卷起米饭,稍压一会定型。

“定型5分钟就差不多好了。切寿司的时候菜板最好用专门切熟食的菜板,以免生熟食共用一个菜板引起肠胃不适。如果米粘不好切,可以在刀上抹些水。”潘女士说。



我家私房菜

侃出你的菜:15139550001



新学期伊始“懒妈”也要动起来

学做“快餐”娃的营养有着落

新的学期已经开始了,各位妈妈们是否开始为孩子上学的早餐发愁了呢?生长发育中的孩子,每一餐都应该好好吃,而早餐更是不可或缺的。本期,推荐给妈妈们几个容易上手的营养食谱,快为自己的孩子准备起来吧!



1 番茄疙瘩汤

材料:面粉100克,番茄,青菜,鸡蛋,盐,葱花。

做法:

- 1.面粉里加入适量盐。慢慢倒入清水(凉水也可以),边倒边用筷子搅拌成面疙瘩。
- 2.番茄用开水烫一下去皮。青菜洗净切小块。
- 3.葱花爆香,倒入番茄翻炒。
- 4.加入足量清水煮开。调入适量的盐,煮5分钟左右。
- 5.下入面疙瘩和青菜。
- 6.最后将鸡蛋打散下锅,淋入香油关火。
- 7.撒上葱花装饰即可。



2 英式炒鸡蛋

材料:水(或牛奶),黄油(也可用普通油代替),鸡蛋,盐,胡椒粉。

做法:

- 1.鸡蛋打碎,放适量盐和胡椒粉搅匀。
- 2.充分打散之后放两勺水,直到水和鸡蛋完全溶解。
- 3.把火调到微热,然后放黄油,等黄油全部融化之后放打好的鸡蛋水。
- 5.看鸡蛋慢慢凝固之后轻轻地翻成一团。
- 6.直到鸡蛋没有水状的部分,就可以出锅了。



3 三蔬培根卷

材料:培根,香菇,荷兰豆,胡萝卜,胡椒粉。

做法:

- 1.锅里加少许清水及盐,煮开,将香菇切小块下锅。
- 2.同时将摘好的荷兰豆和胡萝卜下锅。微焯1分钟左右。
- 3.准备半条培根,将焯好的时蔬卷在里面。
- 4.卷好后码放在烤盘里,再洒上适量的黑胡椒粉。
- 5.入烤箱230度烤10分钟就可以了。

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

“3·15”品牌企业诚信经营调查问卷(餐饮酒水类)

一年一度的“3·15”消费者权益日即将到来,为梳理和推介我市消费市场各行业优秀诚信品牌,让消费者对各品牌有个更深入的了解和认识,真正选出自己心目中诚信经营品牌,由市工商局、市消费者协会及漯河日报社共同推出品牌诚信经营满意度调查活动。诚邀您加入,为您心中的诚信企业或品牌点赞!哪个商家或品牌让您在消费中最不满意,也请告诉我们。

注:选出在您心目中满意的品牌或企业,在前框内划“√”,可多选。

★酒店、饭店

- 郾城大酒店
- 漯河迎宾馆
- 亮奇酒店
- 福朋喜来登
- 金凤凰大酒店
- 昌建商务酒店
- 晨光精品酒店
- 开源生态园
- 好日子大酒店
- 漯河天昱大酒店
- 千家宴大酒店
- 天苑大酒店
- 花好月圆酒店
- 金源大酒店
- 许慎生态园
- 卡特创意酒店
- 凯悦酒店
- 阳光凯旋大酒店
- 金鹰酒店
- 家宴酒店
- 莉莎酒店
- 漯河市福来宴大酒店
- 金港大酒店
- 沙河湾农庄
- 王忠圈胡辣汤
- 闪氏胡辣汤
- 筋叨生烩烩面
- 文润苑家常菜
- 辣椒炒肉
- 老陕西biangbiang面
- 口福香村
- 临颖养生美食苑
- 佳苑雅叙
- 慕尚音乐酒厨
- 小花盆餐饮公司
- 兰茶坊时尚餐厅

- 外滩时光
- 静小静餐饮公司
- 食为天美食城
- 卡泊莱美人鱼餐厅
- 探蛙餐厅
- 米罗阳光餐厅
- 玫瑰之约融合餐厅
- 汤姆约客
- 牛家百粮餐饮公司
- 漯河市豫蜀情餐饮管理有限公司

不满意品牌: _____

★火锅、食品

- 追忆那些年
- 虾·唯一
- 川西坝子
- 大味老火锅
- 食材无忧
- 虾皇
- 广州开煲
- 鑫御隆斑鱼庄
- 重庆两江鱼火锅
- 48铜锅涮
- 渝老灶重庆老火锅
- 水许烤肉
- 秦妈火锅
- 老婆烧鸡
- 椒大嫂滩羊火锅
- 旺赏捞海鲜肥牛自助火锅

- 重庆沈家洪城老火锅
- 河南三剑客农业股份有限公司
- 绿雪芽白茶漯河旗舰店

不满意品牌: _____

★酒水

- 酒真便利店
- 洋河酒业
- 拉菲酒庄
- 贾湖酒业
- 杜康酒业
- 红赤渡文化馆
- 琴台酒肆定制酒
- 漯河市盛洪商贸有限公司
- 漯河市青花瓷玉液酒业有限公司
- 河南景瓷缘商贸有限公司
- 漯河凯悦酒业有限公司
- 漯河市亨亨商贸有限公司
- 漯河昌祥商贸有限公司
- 漯河经济开发区宏昌食品百货经营部
- 召陵区金樽商行

- 漯河市源汇区铭铭酒业商行
- 漯河市经济开发区万振副食商行
- 漯河经济开发区汇中酒业
- 漯河市源汇区漯河建民商行
- 漯河市源汇区福运副食商行
- 河南豫缘春酒业有限公司
- 漯河仰韶彩陶坊
- 漯河润顺商贸有限公司

不满意品牌: _____

参与方式:

- 1.漯河餐饮行业品牌商家可自荐参与。
- 2.请读者将本调查问卷寄至或送至新闻大厦二楼大厅。
- 3.活动咨询电话:0395-3117156 或 13781707655

姓名: _____
电话: _____