在家做酥皮蛋挞 享受香甜口感

□文/图 本报记者 姚晓晓

小小的蛋挞，总是受到孩子和爱吃甜食的朋友追捧。香甜醇厚，松软可口，蛋挞也是烘焙入门的第一课。最近刚购入烤箱的刘女士就中了烘焙的“毒”，她制作的蛋挞很受孩子的欢迎。4月15日上午，记者来到刘女士的家看她是如何制作蛋挞的。

在刘女士家的餐桌上，到处摆放的都是做烘焙用的材料，“一入烘焙深似海，最近迷上烘焙后，家里就到处是烘焙工具了。”刘女士边清洗打蛋器边笑着对记者说。

牛奶、细砂糖、鸡蛋、淡奶油、蛋挞皮，这些是刘女士烤蛋挞准备的材料。“刚开始学做蛋挞的时候只取蛋黄，蛋清总是浪费，现在直接用全蛋做了，感觉口感也很不错。”刘女士说。

只见刘女士先将100克纯牛奶倒入容器内，倒入适量细砂糖，并加入两个鸡蛋，然后用手动打蛋器搅拌均匀。“然后再加入淡奶油，再次搅拌均匀，全程用一个手动打蛋器就足够了。搅拌的动作一定要轻柔，不要打出太多的气泡。”刘女士在搅拌蛋液的同时，已经把烤箱提前预热了5分钟。

搅拌完成后，将蛋挞液过筛倒入量杯中，“倒入蛋挞皮，九分满，放入200度的烤箱里，大约烤25分钟就可以了。不过每个烤箱都有自己的脾气，也有180度烘烤的，只是时间不同，主要还是观察蛋挞的颜色，蛋挞中间出现黑点也是正常的，不要急于拿出来，蛋挞熟的状态是观察微黄即可。”刘女士说。

只有按照步骤操作，烤出来的蛋挞才会表皮酥脆。

记者尝了一口刘女士做的蛋挞，根本不用嚼，含在口中一会儿就化掉了，唇齿间还留下一丝淡淡的牛奶香。

健康饮食

煲汤不妨加点粗粮

提到煲汤时的配料，可能很多人首先想到的是冬瓜或萝卜。其实，煲汤时加点粗粮，会起到一些意想不到的健康功效。

炖排骨加玉米 排骨脂肪含量较高，在炖排骨时加几段清甜的玉米，不但能增加营养，还能去油腻。

煲鸭汤加绿豆 鸭肉性偏凉，有清热的作用，适合苦夏或上火者食用，而绿豆也具有清热解毒、止渴消暑、利尿润肤的功效。二者一起炖汤，清热效果更强。

熬鸡汤加薏仁 薏仁性微寒，而与具有温补作用的鸡肉一起煲汤却是个不错的选择，同时还能起到健脾补虚的作用。

煮羊肉汤加大麦 大麦既可健脾益气，又有助消化，故对脾胃虚弱者颇为有益。

晚综

美食·DIY

腐竹美味的千姿百态

你知道吗，腐竹是在豆浆加热过程中，其表面凝固的一层薄膜（皮），然后被酿在竹竿上晒干后形成的。腐竹有特有的豆香味和香软口感，可以说是豆制品浓缩的精华。本期，就教大家几道简单易上手的腐竹菜。

凉拌腐竹木耳

材料：腐竹，木耳，蒜，香菜，黑白芝麻少许，豉油、陈醋、麻油、辣椒油各适量。

做法：

1.腐竹泡发至回软，剪成小段；木耳同样泡发至回软，然后将木耳蒂剪掉。

2.把蒜剁成末，然后用豉油、陈醋、麻油、辣椒油调味。

3.将木耳放入煮锅里煮3~5分钟后捞起；再将腐竹放入沸水中过一下水即可捞起。

4.把蒜末酱料倒入腐竹里，放入香菜段，拌匀后即可。

香菇木腐竹烧排骨

材料：香菇，木耳，腐竹，排骨，芹菜杆，姜蒜末，蚝油、酱油各适量。

做法：

1.香菇，木耳，腐竹泡发洗净沥干。

2.排骨和香菇放压力锅先压半小时。

3.捞出压好的排骨和香菇。

4.另起锅放油爆香姜蒜末，放排骨下去炒会儿，接着放木耳,腐竹一起炒。

5.起锅前放蚝油,酱油炒匀即可。

腐竹香菇焖鸡

材料：鸡肉1/4只，腐竹，香菇，姜、葱、薯粉各适量，酱油、盐各适量。

做法：

1.香菇、腐竹用水泡开，鸡肉切块。

2.鸡肉用盐、酱油、薯粉、油、姜丝抓均,腌几分钟。

3.下油锅爆香香菇。

4.放入鸡肉翻炒。

5.放入腐竹、少许酱油，继续翻炒。

6.加水焖至水干，加入少许葱末即可装盘。

晚综

春天喝碗河蚌汤

夏天不生痱子不长疮

空气渐暖，柳枝渐绿，春风十里吹来了万物复苏，也吹醒了沉睡一冬的人们的味蕾。中国有句古话：“四季更替，适食而食，不时不食。”通俗来说，就是尽量食用当季食材，什么季节吃什么菜。田间的嫩蔬、河海的时鲜，丰富多彩的时令美食绝对是吃货们尝鲜的对象。

经常逛菜场的好处，就是很容易知道，现在的季节可以开始吃什么。有人见人爱的春笋，有嫩芽尖尖的马兰头，春天更是河鲜最为肥美的好时候。最有名的春季河鲜当属刀鱼、鲥鱼、河豚，可惜这三种鱼越来越少，越来越珍贵，不是一般百姓能够消费的。而最大众最价廉物美的春季河鲜莫过于河蚌和螺蛳了。春天的河蚌最干净，肉质最肥厚，而且有清热解毒，滋阴明目之功效，难怪老人们常说“春天喝碗河蚌汤，夏天不生痱子不长疮”。

河蚌的前期处理是最麻烦的，开壳取肉、去除肠鳃、捶松边缘，可以让摊贩帮忙处理，买回来后直接用盐揉搓清洗就可以了。用盐的好处是去除黏液，还能保证肉质的爽脆弹牙，更能去除河蚌本身的泥腥味。河蚌的做法有很多种，可以红烧，可以爆炒，还可以炖汤。无论哪种做法，烹饪时都不用放很多盐，更不用放鸡精味精，以免失去河蚌的天然鲜味。

比起红烧、爆炒，河蚌豆腐汤的做法相对简单一些，蚌肉味美，咸肉咸香，豆腐嫩滑，青菜软糯，汤鲜味浓，独特醇香，炖一锅就能解决一顿晚餐，实在是不能错过的春季美味。 晚综

食谱推荐

河蚌豆腐汤

材料：河蚌6个，豆腐1盒，咸肉10片，青菜3颗。

调料：小葱3根，生姜3片，料酒10克。

做法：

1.河蚌让摊贩帮忙处理好，回家先用清水冲洗一下，抓一把盐，揉搓河蚌去除黏液，再用清水冲洗干净。

2.咸肉用清水冲洗后切片。青菜洗净后切成段。锅里烧水，撒一点盐，水开后，把豆腐切块放入锅里焯烫捞出。

3.锅里倒油，爆香葱姜，把河蚌放入锅里煸炒，等河蚌体积明显缩小，倒入料酒放入咸肉一起煸炒，煸炒至咸肉变色。

4.再倒入高汤或者清水，大火煮开，加盖小火焖煮40分钟左右。开盖把豆腐倒入锅里，继续加盖焖煮10分钟左右。

5.最后撒一把青菜，开盖煮3分钟左右就能开吃了。

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