

# 自制玫瑰花酱 美味又养颜



清洗干净的玫瑰花瓣。

花瓣变成酱红色即可装瓶。

□文/图 本报记者 姚晓晓

玫瑰花不仅有很强的观赏价值，而且也含有丰富的维生素，所以一到玫瑰盛开的季节，就有不少爱美的女性朋友自制玫瑰花酱。家住市区黄山路的潘女士每年都要自制几瓶玫瑰花酱，一年四季都可以用来泡水喝，美味又养颜。5月20日，记者来到潘女士家，看她是如何制作玫瑰花酱的。

来到潘女士家，潘女士正在晾晒清洗好的玫瑰花瓣。“必须要用可食用的玫瑰花，而且花朵的味道要好于花蕾的味道，不能用花店卖

的那种玫瑰。玫瑰花清洗时，要先摘去花托、花蕊，然后倒入装有净水的大盆里转圈漂洗一下，立刻捞取出来；接着，晾干至表面没有水汽，因为腌渍食品最怕生水，否则就会变质。”潘女士告诉记者。

随后，潘女士又将在玫瑰花内加入砂糖，玫瑰花与砂糖的比例1:15，“砂糖建议用白砂糖，腌渍出来的颜色比用红糖的颜色好看。”

只见潘女士先将玫瑰花与糖混合后用力搓揉，保证

每一片花瓣都能与糖接触，潘女士还提醒道，搓揉花瓣的时候一定要戴上一次性手套，不然花青素揉在手上会很难洗掉。

待花瓣搓揉出汁，且变成酱红色后就可以装瓶了。“腌渍食品最好用玻璃瓶，而且装瓶时要留有空隙，八分满即可，不然发酵一段时间会膨胀溢出。”潘女士说道，“装好瓶后，在表面倒上蜂蜜封口，放入冰箱冷藏保存，约一周后即可食用。”

“腌渍途中可每隔一周时间开盖放一下气，但尽量不要翻动，防止霉变，发酵时间越长，味道越好，苦涩味也会随着时间拉长涩味不明显。”潘女士说。



## 学做超省事的“一锅焖”

随着初夏的到来，在厨房里做一顿饭对于怕热的人来说实在有些煎熬。但是对于又馋又怕热又懒的吃货来说，“饭菜一锅焖”的吃法再好不过了。

### 1 土豆牛肉焖饭



**材料:**大米200克，牛肉适量，食用油，盐，老抽1汤匙，料酒1汤匙，洋葱、土豆、胡萝卜各适量。

**做法:**

- 1.炒锅油热后放入牛肉丁，煸炒。
- 2.牛肉丁煸炒出油后烹入料酒，放入洋葱炒香。
- 3.放入胡萝卜丁和土豆丁。
- 4.加老抽，盐，适量水。
- 5.将米洗净，放入电饭煲，再将炒好的土豆牛肉连汤倒入电饭煲中。水量根据个人喜欢添加。
- 6.程序停止后，用饭勺把焖饭搅拌均匀即可。

### 2 鸡腿彩蔬焖饭



**材料:**大米500克，鸡腿4个，胡萝卜1个，豆角，八角，葱花，姜，生抽，蚝油，盐。

**做法:**

- 1.胡萝卜和豆角切丁，放入开水中焯一下捞出。
- 2.鸡块焯水捞出。
- 3.炒锅放油烧热下入鸡块小火煸炒。放入八角、葱、姜，煸炒出香味。
- 4.倒入胡萝卜丁和豆角丁，加入适量的开水。
- 5.煮沸后加入适量的生抽、老抽、蚝油和盐调味。
- 6.炒好的鸡块倒入电饭煲。
- 7.倒入大米和水。
- 8.电饭煲程序结束后再焖10分钟左右，拌匀即可。

### 3 豆角焖面



**材料:**五花肉100克，豆角200克，鲜面条300克，酱油、料酒、盐、糖、五香粉各适量，干红辣椒，八角，姜末，蒜末。

**做法:**

- 1.五花肉切片，豆角切段。
- 2.锅中倒油，放入五花肉小火炒至吐油，放八角炒香。
- 3.放入干辣椒碎、姜末、蒜末炒香，倒入料酒、酱油翻炒。
- 4.加入豆角，调入盐、糖、五香粉炒匀。
- 5.倒入热水没过豆角。
- 6.把鲜面条放在豆角上，中小火焖煮5分钟左右。
- 7.开盖沿锅边倒一碗热水，继续焖煮至汤汁基本收干即可。

晚综

## 图片新闻



5月19日，位于市区汉江路的酒玩家专卖店隆重开业。酒玩家是一家专业从事酒类产品的推广、销售及物流配送的一站式综合性公司，可将产品直接送到消费者手中。

本报记者 宋丽君 摄



# 品品香 | 晒白金

PINPIN TEA | AGED WHITE/TEA GOLD

## 老白茶 煮着喝

地址:黄河路与崂山路交叉口往北100米路西  
电话:0395-3386888

## 生活窍门

## 酒的这些传言 你相信吗

适当的饮一些酒是可以对身体带来好处的，但坊间对于酒的传闻多到不胜枚举。哪些是真，哪些又只是积非成是，让我们来看看关于酒的真相吧。

**1.年份越久的酒越香醇。**其实不然，每瓶酒都有保质期，每种酒也都有最佳饮用时间。比如，有些酒第一年口感最好，有些酒则放越久越香醇。

**2.喝酒身体会变暖。**看电影时常会看到，人们会冷的时候就会喝上几口烈酒暖暖身子。喝酒后感觉暖和，是因为血管扩张，血液更好地流向了皮肤表层，那里有感受温度的神经末梢。但与此同时，身体其他部位，包括内脏器官的血液会变少。所以喝酒后我们没有变暖和，反而在快速散热。

**3.宿醉身体会脱水。**酒精会扰乱体内的水盐平衡，导致口渴。人体内的水分总量没有变化，但血管中的水变少了。

**4.喝度数高的酒后不能喝度数低的酒。**喝了威士忌再喝啤酒，不会有不好的事发生。其实，喝酒顺序不会影响身体，喝多少才是关键。

**5.不能喝混酒。**如上所言，会不会喝醉，与喝多少种酒没



资料图片

有关系，与喝多少有关。喝一种酒，能够精确掌握喝了多少，喝醉的机率当然低。

**6.酒精热量高。**其实酒精没什么热量，只会影响新陈代谢。身体把酒精当成毒药，千方百计将它排出体外。在酒精完全排出体外之前，你的新陈代谢比较慢，喝酒前吃的东西也会变成脂肪储存起来。

**7.酒精会破坏脑细胞。**研究发现，酗酒的人和喝酒的人大脑神经元的密度没什么差别。不过酒精会破坏神经通路，干扰新生脑细胞的生长。但这种改变是可逆的，不喝酒之后神经通路就恢复了。

**8.吃东西后再喝酒不会醉。**食物不会让你保持清醒，只会减缓酒精的吸收速度。这时候人看起来没有醉，最后可能喝得比想象中还要多。 晚综