

高考已经结束,不少人会约上小伙伴一起聚会,吃大餐庆祝。与其出门吃,不如在家里准备一场精致的美食派对,叫上三五好友一起来嗨!

高考结束开派对 几道美味送给你

前菜推荐

酸奶水果沙拉



酸奶水果沙拉

材料: 橙子, 草莓, 苹果, 梨, 猕猴桃(也可以根据个人口味选择水果), 苦菊适量, 酸奶适量。

做法:

1.把草莓和苦菊,先用流动的水冲洗几遍,流动的水可避免残留的农药渗入草莓和苦菊内。

2.冲洗完毕的苦菊和草莓加清水,放入少许盐,用淡盐水浸泡5分钟,可杀灭苦菊和草莓表面残留的有害微生物。

3.苹果去皮洗净,切丁,用淡盐水浸泡,可防止表面氧化变色。

4.猕猴桃、橙子和梨分别去皮,切丁。

5.用淡盐水浸泡完的苦菊和草莓,捞出用清水再冲洗一遍,草莓去掉叶子,切块备用。

6.苦菊铺盘底,所有水果丁摆上面,再倒入适量酸奶,即可食用。

主食推荐

鲜菠萝荔枝炒虾仁

材料: 虾仁, 荔枝, 菠萝, 青椒, 红椒, 鸡蛋, 料酒15毫升, 糖5克, 胡椒粉3克, 生粉15克, 油。

做法:

1.青椒、红椒洗净切片。

2.荔枝洗净,去皮去核切块。

3.菠萝洗净,去皮切块。

4.虾仁洗净,加入白糖、胡椒粉、料酒、蛋清和生粉腌制片刻。

5.热油锅,放入腌好的虾仁油炸15秒后捞出沥干。

6.再开锅倒入青椒、红椒炒至断生,加入虾仁翻炒片刻后加入荔枝、菠萝快炒均匀,装盘即可。



鲜菠萝荔枝炒虾仁

干煸回锅肉小白菜

材料: 带皮五花肉(按人数适量), 白菜, 胡萝卜, 葱, 姜, 蒜, 酱油, 十三香, 豆瓣酱。

做法:

1.适量带皮五花肉切片。

2.小白菜适量洗干净。

3.胡萝卜适量去皮,切片。

4.小白菜切段。

5.葱姜蒜五花肉一起倒入锅里,翻炒,炒出油。

6.将十三香、酱油、豆瓣酱倒入锅中翻炒。

7.倒入小白菜和胡萝卜,快速翻炒。

8.白菜胡萝卜炒断生,炒好即可出锅。



干煸回锅肉小白菜

甜品推荐

曲奇饼干

材料: 无盐黄油130克、糖60克、鸡蛋50克、低粉200克。

做法:

1.无盐黄油130克室温软化,用打蛋器打到呈羽毛状时加入60克糖粉打到糖溶化,加入一个鸡蛋(约50

克)打匀。

2.筛入200克低粉后,用橡皮刀轻轻拌匀。

3.可用挤花嘴或用手压整成你喜欢的形状。

4.烤箱预热190度,烤15分钟左右即可。 晚综



自制糖水桃罐头

现在正是鲜桃大量上市的季节,除了食用新鲜的桃子之外,还可以在家自制桃罐头,既健康又美味!

材料: 桃子, 冰糖, 水。

做法:

1.准备几个硬一些的桃子,洗净削去皮。如果皮不好削,用热水烫一下比较容易去皮。

2.然后把桃子切成两瓣或四瓣,去掉果核。

3.烧一锅水,根据个人喜好加入适量冰糖,慢慢搅动至冰糖融化。

4.水煮开后,下入桃子,等桃子煮透变软即可。如果想让桃罐头颜色好看,可以在水里加些橙味果珍一起煮。

5.煮熟的桃子连汤一起放入可密封的保鲜盒或罐头瓶中,放入冰箱冷藏,冰凉的桃罐头滋味更佳。 晚综



小贴士

1.桃子最好选择偏硬的品种。

2.蒸制时间一定要掌握好,不能太长了,关火后一定要闷一下,以便果肉内部熟透。总之,如果蒸火大了,再闷制,果肉就会烂熟了,影响了口感。

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
福鼎白茶·漯河体验馆 电话: 0395-3386888

生活窍门

葡萄这样洗 简单又干净

用料: 葡萄、面粉(或淀粉)、盐。

做法:

1.把葡萄一粒一粒剪下来,剪时要连梗一起剪,以确保葡萄没有破口,避免清洗过程中葡萄受到污染。

2.取适量清水,加入面粉(或淀粉)搅拌均匀(500毫升清水加入3汤匙面粉的比例就可以了)。

3.把葡萄粒倒进去(以水能淹没葡萄粒为好),浸泡2分钟,然后用手轻轻搅动葡萄粒,让它有点小摩擦,以便灰尘能更好地脱落。

4.接着用清水清洗干净,然后加一点盐,再次用手轻轻搅动几下后浸泡几分钟(淡盐水能杀菌)。

5.捞出,控水,就可以开吃了。

据《成都商报》



用剪刀将葡萄连梗剪下。



清水中加面粉搅拌。



浸泡后的葡萄用清水洗净。

仲夏将至 五类食物应多吃

马上就要步入仲夏了,温度逐渐升高,我们需要及时防暑降温。在这么酷热的日子里应该怎么才能防暑呢?本期推荐给大家夏季饮食应多吃的五类食物,一起来看看吧!

多吃青菜

天热湿气重,人们一般都喜欢吃清淡味鲜而不油腻的食物,而青菜既有这种特点,又含有丰富的维生素和矿物元素。所以,应尽量多吃青菜,如各种豆类、瓜类、小白菜、香菜等。既可以凉拌生吃,也可放少许瘦肉丝炒熟吃。

多吃瓜果

瓜果汁多味甜,不仅生津

止渴,也能清热解暑。西瓜味甜多汁性凉,是清暑解渴的瓜类之首。另外,香瓜、黄瓜洗净之后生食,或榨汁之后饮用,都有很好的清热解暑作用。猕猴桃含有大量维生素C,有非常好的清热解暑作用。

多吃粥

夏季,人的肠胃因受暑热刺激,功能会相对减弱,容易发生头重倦怠、食欲不振等不适,重者还会中暑。因此,夏季喝消暑保健粥则是饮食调理措施之一,如绿豆粥、金银花粥、薄荷粥、莲子粥等。

多喝汤

当人出汗比较多,体液损

耗比较大的时候,多喝汤既能及时补充水分,又有利于消化吸收。简单易学的“防暑汤”有山楂汤、绿豆酸梅汤、金银花汤、西瓜翠衣汤等。

多饮茶

研究人员对炎热天喝温茶水和喝饮料的两组人员的测定表明,温茶能降低皮肤温度1~2度,而冷饮只能使口腔周围变冷。

喝茶者感觉清凉舒适,渴感全消,而喝冷饮者,周身不畅,渴感未消。如能在温茶中适当加盐,以弥补出汗过多而丢失的盐分,对预防中暑更有裨益。

据《华东旅游报》