红豆糯米饼 香甜可口味道美

做好的红豆糯米饼香甜可口。

□文/图 本报记者 姚晓晓

炎热的夏季会导致很多人食欲下降，此时，吃上一口松软香甜的红豆糯米饼，不仅能让你暂时忘了炎热，还能将红豆的甜和糯米的香留在唇间。

7月16日上午，记者采访了家住市区滨河路的关女士，她制作的糯米饼色香味俱全，家里的老人和孩子无一不称赞。

关女士已经将红豆提前洗净浸泡了2个小时，浸泡好的红豆换水后放入锅内煮沸后转小火。“10分钟后，第一道红豆水需要换掉，红豆可以倒在漏勺上用净水冲洗一下，再换净水煮开后，加盖小火慢煮50分钟左右，煮至豆豆开花但还有粒状时就说明红豆已经糯了。”关女士说。

待红豆煮糯后，只见关女士将剩余的汤水倒至基本齐豆面，然后加入白砂糖翻匀，接着加盖小火煮10分钟后关火，“此时，做糯米饼的主要材料红豆蜜就成了”。

“我做的糯米饼是根据孩子的口味，在红豆蜜里添加了煮熟的玉米粒和葡萄干当馅料。”说着，关女士就将馅料揉搓成直径2厘米大的圆团。下面就可以和面了，首先将100克糯米粉加常温水和成团，静置5分钟后将和好的糯米面分成6个面团。“和面的过程中，不同品牌的糯米粉，吃水有差异，和面的时候可以稍加调整。”关女士说。

待所有材料准备就绪后，关女士就开始包糯米饼了，只见她将每个糯米团都用两个拇指配合先做成圆窝状。“圆窝的大小要和蜜豆团大小基本一致，再将蜜豆团放进糯米窝，放左手虎口渐收，两只手配合慢慢封口，再用两手掌轻轻地搓圆后慢慢地往下压。”在关女士熟练的手法下，不到5分钟的时间，6个糯米饼就做好了。

“最后，需要把做好的糯米饼在锅里煎一下。”关女士边说边将平底锅内刷上油，将糯米饼进锅，“两面煎黄后，稍加一点水，盖上锅盖，水渐干后，翻面即可出锅。”

侃出你的菜:15139550001

健康饮食

今日“入伏” “伏天”这么吃祛暑热

今天是入伏第一天。“三伏天”的气候特点是气温高、气压低、湿度大、风速小，是一年中最热的时节，民间百姓说的“苦夏”就在此时。

为了平安度过“苦夏”，天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒说，注意补充水分，充分饮用凉开水，同时补充绿豆汤、酸梅汤或含电解质的饮料，必要时准备一些常用的防暑降温药品；在饮食调理上，要以清淡为主，适当吃些小白菜、生菜、西瓜、香瓜、猕猴桃等清热解暑的鲜蔬和鲜果。

李艳玲建议说，早、晚食粥，午餐喝汤，这样既能生津止渴、清凉解热、祛暑静心，又能补养身体，有利于调节身体的阴阳平衡，防止中暑。

据新华社

食谱推荐

早餐 皮蛋瘦肉粥

材料:大米适量,皮蛋1个,瘦肉100克,香葱,姜,盐,料酒,玉米淀粉1勺,鸡精少许。

做法:

1.准备所需食材,将大米放入砂锅中淘洗一遍后加适量水大火烧开转中小火慢慢熬制。

2.瘦肉切1厘米见方的小块,加料酒、盐和淀粉抓匀备用。

3.姜切细丝、香葱切圈备用,皮蛋切小块备用。

4.待粥变的浓稠时加入腌好的瘦肉和姜丝煮至肉变色。

5.加入皮蛋煮片刻,加盐、鸡精调味,然后撒上香葱碎搅拌均匀即可。

午餐 清炒小白菜

材料:小白菜,盐,大蒜3瓣,小红辣椒1个,生抽、香油、鸡精各适量。

做法:

1.将小白菜切成段。

2.锅中倒入适量油烧热,放入大蒜末和辣椒爆香。

3.放入切好的小白菜。

4.待小白菜炒到出水分时,放入生抽和食盐,继续炒1分钟。

5.放入少许鸡精,滴入几滴香油,即可盛出。

晚餐 西红柿猕猴桃汁

材料:西红柿1个,猕猴桃1个,纯净水100毫升,蜂蜜1茶匙。

做法:

1.西红柿和猕猴桃洗净切块。

2.搅拌杯中加入100毫升水、西红柿和猕猴桃块,搅拌1分钟。

3.加入1茶匙蜂蜜即可饮用。

晚综

生活窍门

调味料该怎么储藏

资料图片

一般，我们家中厨房里都有各种各样的调味料，由于品类众多，有人会怕常温储藏影响质量，所以不管什么全放进冰箱里。事实上调味料也是分哪些要放常温，哪些需要冷藏的。那么，到底该如何保存家中的调味料呢?

冰箱冷藏的调味料

番茄酱：常温下容易变味道，从冰箱拿出来使用完记得放回冰箱，时间久了瓶身内会有水蒸气产生。

面豉酱（味噌）：放冰箱冷藏之外也可以放冰库冷冻，这是保存风味的好方法。

火锅调味酱：综合了沙茶、味醂、酱油等火锅调味用的酱料，经过调配后会比单一种调味料更容易腐败。

美奶滋：如果在常温保存下容易变味道，但也要注意不要冰在冷冻库，否则会油水分离。

酱油：如果放置常温会容易氧化，影响口味。

常温保存的调味料

蜂蜜：如果蜂蜜放在温度太低的环境，会让里面的糖分变成结晶，影响蜂蜜的口感和密度，还会让蜂蜜很难从瓶罐中倒出来。

砂糖：砂糖在开封后一定要放到密封的容器中保存，或是封装起来放在阴暗处。因为砂糖有非常强的吸湿力，放到冰箱因温差而产生的湿气会被糖吸收。

盐：和糖一样，因为有很强的吸湿力，所以建议保存在低温低潮湿处。

醋：一般来说醋在常温下保存就好，但若是天气太炎热的话醋容易变质，那么则建议放冷藏。

橄榄油：橄榄油放冰箱可能会发生凝固状况，会影响烹调的风味，因此常温保存即可。

调味食品要用正确的方式保存，才不会影响其风味和质量。所以，当调味料开封后建议尽早吃完，虽然可以放进冰箱冷藏，但放久了仍然会降低质量和口味。

晚综

品品香 PINPIN TEA | 晒白金 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

暑运开启提醒
一年一度的暑运已经来临,为了支持各长途汽车站的暑运工作,畅途网开展了各项优惠政策,活动详情可以登录畅途网官方网站查看。旅客在畅途网(www.changtu.com)或关注微信号购票成功后,持身份证或畅途网发送的短信密码到该站窗口或取票处取票。
畅途网 changtu.com