

巧手做解暑圣品 芋圆芒果西米露



上图:将和好的面团揉搓成手指粗的长条,切成小段。

右图:做好的芋圆芒果西米露口感爽滑。

□文/图 本报记者 姚晓晓

持续的高温让不少市民忍不住想吃些冰凉的食物解暑降温。自带Q弹口感的芋圆芒果西米露,也因此受到不少人的追捧。7月22日上午,记者采访到了家住市区祁山路一小区的郑女士,让她来分享一下芋圆芒果西米露的做法。

“做芋圆芒果西米露,最难的就是做芋圆的过程,做芋圆可以用紫薯也可以用普通的红薯。为了颜色好看,我选择用紫薯,但做的时候一定要用

木薯粉。”郑女士说。

首先,郑女士将紫薯隔水蒸熟,去皮、切小块,加入炼奶,捣成紫薯泥,“可以用套了保鲜袋的擀面杖捣,顺手又方便”。

然后,加入木薯粉,“木薯粉要分多次加入,每次加入时尽量先与紫薯混合均匀,再加入少量水搅拌,经过多次搅拌后成干湿适中的面团,而且搅拌过程中尽量戴上手套,否则木薯粉涩涩的感觉会很不舒服。”郑女士提醒道。

待面团整理好后,郑女士

将面团分成了4份,分别揉搓成手指粗的长条,切成小段。为了防止粘连,郑女士又再次加入木薯粉混合均匀。

全部芋圆切好后,就可以下锅煮了,“芋圆要煮至全部浮起,捞出过凉水,最好多过几次凉水至芋圆凉透,这样芋圆吃起来才更有弹性。”郑女士告诉记者。

最难做的食材芋圆做好后,就可以煮西米了。

“先将西米用大火煮5分钟,然后关火焖20分钟。”郑女士说,“焖至西米没有白心就好了,然后将西米倒入筛网,用凉水冲洗后倒入碗里备用。”

此时在碗里依据个人口味加入椰浆、纯牛奶、少量炼乳、芋圆和西米搅拌,最后再加入切好的芒果块,在冰箱里冰镇几分钟后拿出来,一碗清凉Q弹的芋圆芒果西米露就做好了。爽滑的口感,绝对是清凉解暑的圣品。



我家私房菜

侃出你的菜:15139550001

生活窍门

教你巧去浮油

鸡汤、肉汤等各种荤类汤品都是非常滋补身体的,但表面的一层浮油可能有人会觉得油腻,怕增肥而不敢喝。本期就教你一些除去浮油的小妙招。

1.拿一个大汤匙,放几块冰块在里面,在汤的表面来回慢慢地滑动,利用冰镇的汤匙底部让接触到的油分凝结,依附在汤匙上(如图),再在用餐巾纸把油拭去,来回几次就可以把汤的浮油都清除掉。

2.将煮好的汤放进冰箱里,静置几小时,待汤冷却下来后,汤表面的油分逐渐凝结,最后再用汤匙把凝结的油一起刮掉,非常方便,不过缺点就是要花点时间来



冷冻。

此外,炸东西剩下下来的油,也有去除杂质的好方法。

将一碗加水调配好的红薯淀粉倒入要净化的油锅内,然后用筷子在油锅内搅拌,慢慢让这些淀粉产生的油泡聚集在一起,最后再用滤网将包裹了杂质的油泡捞起来即可,净化过的油炒菜的时候还可以接着用。

晚综

选西瓜小贴士



资料图片

好。而如果从上方看会发现西瓜的表面是凹凸不平的,没有波纹的绿色部分越膨胀突出则代表西瓜越成熟香甜。

拍:若西瓜皮附近也充满水分,拍打起来会比较低沉厚实的声音,如果拍起来的声音比较高,则可能还没有成熟。拍起来的感觉有点中空,代表已经过熟的西瓜,切开后可能卖相不佳。

据《东莞时报》

看:表面波纹分得越清晰、越明显的西瓜就越甜,而西瓜上的纹路颜色越浓则代表糖分越高,波纹的样子越像闪电一样弯曲的也越

四招识破重组牛排

1.看价格,重组牛排价格往往较低。

2.看配料,原切牛排配料表里一般只有“牛肉”,而重组牛排的配料表除牛肉外,还有调味料等。

3.看外观,原切牛排纹理自然,重组牛排纹理不清晰。

4.看储存,重组牛排通常会要求冷冻保存,鲜肉区售



资料图片

卖原切牛排的可能性较大。

据《成都商报》



“熊孩子”特供 暑假必备的馋嘴零食

终于放暑假啦,无论是外出旅行,还是在家避暑,肯定都少不了休闲零食的陪伴。但是零食也要吃的健康,妈妈们快来学学这些简单的零食,做给家里的小朋友吧。

1 烤鸡排

材料:鸡胸肉,盐,黑胡椒粉,鸡粉,蚝油,淀粉,鸡蛋,面包糠,油,番茄酱。

做法:

- 1.鸡胸肉清洗干净,横剖成薄厚均匀的两片。
- 2.用刀背在肉片的两面逆着肉纤维轻刺,均匀地撒上盐、黑胡椒粉和适量鸡粉。
- 3.鸡胸肉放入碗中,倒一勺蚝油,揉均匀后腌制2小时。
- 4.腌制好的鸡胸肉裹上干淀粉,再裹上蛋液和面包糠。
- 5.将做好的鸡排放入预热好的烤箱,200度,20分钟。
- 6.烤好的鸡排取出切成小块,蘸番茄酱就可以吃啦。

2 炒酸奶

材料:酸奶,葡萄干,黑芝麻,桃肉(可以换成自己喜欢的水果)。

做法:

- 1.准备酸奶、芝麻、葡萄干和各种你喜欢的水果。
- 2.小火炒香黑芝麻。
- 3.把铝盘(没有铝盘,大盘子也可以)放进冰箱冷冻1小时,然后把酸奶用铲子抹平。
- 4.撒上黑芝麻。
- 5.撒上葡萄干和桃肉,用铲子将水果和酸奶抹平。
- 6.放入冰箱,根据自己的喜好,冻硬即可。
- 7.冻好后,用小刀划几道,用铲子一铲即可。

3 薯片

材料:土豆,油,盐,玉米淀粉,黑胡椒粉,红胡椒粉,孜然粉。

做法:

- 1.土豆去皮切薄片,用清水洗去表面的淀粉。
- 2.锅里放水烧开,加入少量盐,倒入土豆片焯水30秒后捞出过凉水晾干。
- 3.在晾干的土豆片里筛入淀粉。
- 4.锅里放油,六成热后放入裹好淀粉的土豆片炸至金黄色,捞出控油。
- 5.撒上黑胡椒粉,红胡椒粉,孜然粉拌匀即可。

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