

百香果柠檬蜜 酸甜好滋味



做好的百香果柠檬蜜装入密封罐中，放入冰箱储存。

□文/图 本报记者 姚晓晓

每到夏季，百香果和柠檬就成了爱美女士钟爱的水果，两种水果不仅酸甜可口，还能美白排毒。于是，市民张女士就将两种水果结合起来，制成了口感酸甜的百香果柠檬蜜。8月6日上午，记者来到张女士家，跟她学习如何制作百香果柠檬蜜。

“我是去年出去旅游时候第一次吃到的百香果，当时水果店的老板介绍说，百香果不仅可以减除烦躁，缓解压力，还可以清肠健胃。听到有这么多好处，我就买来泡茶喝了，但喝久了，不免有些乏味，于

是我就加入冰糖和柠檬制成了百香果柠檬蜜，没想到味道格外的好，现在已经成了我家招待客人的必备饮品了。”说着，张女士就开始制作了。

只见张女士分别准备看500克的冰糖、500克百香果和4个柠檬，然后开始用食用盐搓洗柠檬，并将柠檬内的籽用勺子挖掉，“柠檬需要带皮使用，所以一定要清洗干净，用盐可以起到杀菌作用。”张女士说。

准备工作做好后，就可以熬制了。首先将柠檬和冰糖放入不粘锅内，用木铲不停地搅拌，熬到冰糖融化，“冰糖越小越容易熬化，等到冰糖在锅

内起泡沫的时候，就可以倒入百香果，大火烧开后转中火熬制。”熬制的过程中为了怕冰糖粘锅，还要不停地用铲子搅拌，“看到百香果蜜开始变浓稠时，就要关火，否则待凉的时候会黏稠，不仅不好从锅内挖出，而且影响口感。”张女士提醒道。

待锅内的百香果蜜凉透后，就可以装入密封罐放入冰箱了。“每次朋友来我家我都从冰箱内将百香果柠檬蜜拿出来泡水，柠檬含有丰富的维生素，能帮助皮肤变美变白。常喝百香果柠檬蜜还真是一举两得，美容的同时又可以消除疲劳。”张女士说。



我家私房菜

侃出你的菜:15139550001



百香果除了泡水 还能这么吃



百香果凤爪

主料：鸡爪20只，百香果4颗，柠檬半个。

辅料：生抽50毫升，盐8克，糖8克，姜6片，料酒30毫升，香菜，洋葱，大葱，大蒜，小米辣。

做法：

1.鸡爪剪去指甲，洗净。取一口锅，放入一升冷水，放3片姜、2段大葱、料酒，倒入鸡爪，大火煮开后，中火再煮15

分钟，鸡爪煮软后过凉水。2.将煮熟的鸡爪泡入冰水中。

3.将蒜蓉、米椒碎和生姜加入鸡爪中；然后加入洋葱碎，半个柠檬片，香菜碎。

4.把生抽、白砂糖、盐、百香果汁倒入鸡爪中，翻拌均匀。

5.尝尝味道适当调整，然后盖上保鲜膜，放入冰箱中冷藏一个晚上即可。

小贴士

- 1.鸡爪用姜和大葱煮熟可以增鲜避腥。
- 2.用冰水浸泡鸡爪，鸡爪的皮肉会更紧致Q弹。
- 3.鸡爪腌制一个晚上会更入味。



百香果果酱

主料：百香果。

辅料：白糖或冰糖。

做法：

1.将百香果切开，用勺子舀出果肉倒入锅中。

2.取30克白糖倒入百香果汁里，先腌1小时。

3.把锅放在炉子上，中火加热烧开后调小火慢慢

熬，一边熬煮一边加糖慢慢熬煮百香果，直至将其熬煮至起果胶。

4.熬制百香果期间可以清洗瓶子，用开水消毒，擦干瓶子待用。

5.把果酱趁热倒入瓶子里，盖紧瓶盖。待果酱冷却后放入冰箱里保存。

据《信息时报》

小贴士

- 1.百香果汁用白糖腌制半小时，更容易析出果胶。
- 2.煮果酱全程只能用小火，果酱挂勺变浓稠即可熄火，不能煮过久。

夏日开胃 辣椒有“辣招”

闷热的天气令人局促得难有胃口，然而，辣菜却是一剂醒脑良方，可以刺激起沉睡中的味蕾。无论是哪种辣，在味蕾与嘴唇的刺激、麻木过后，就成了一种戒不掉的念想。

酸辣：最是醒胃

酸与辣，两种重口味碰撞，就像以毒攻毒般形成味觉的冲击感。

说起酸辣，就数贵州菜了，经典不过“贵州酸汤鱼”，这道菜已经有千年历

史。酸汤在贵州有红白之分，红酸汤是用西南一带特有的小西红柿来发酵的，它比以米水发酵的白酸汤更易被广州人所接受，配合当地特有的乌江鱼最为新鲜、嫩美。

甜辣：绵里藏针

甜辣的辣是温柔的，当你刚开始为之沉醉之时，隐藏的辣就开始逐渐弥漫，细细的，微微的，侵占味蕾。这不禁让人想起韩国泡菜，但其中的辣泡菜汤不是那种盛气凌人的辣，而是辣中带甜，更像是兵团里勇敢的先锋。不为夺人意志，只为打响头炮，先声夺



人。入口时酸甜温辣，进入食道后暖肠热肚。

香辣：温柔一刀

跟麻辣菜相比，香辣系菜式除了辣椒之外，更看重其他搭配的香料，例如香叶、桂皮、砂仁、豆蔻等，不单是口味重，且香料精细，味感丰富，在辣江湖里面也拥有最多的捧场者。

提及香辣，川味火锅可以说位于首位，香麻的口感



再配上辣油，三五好友把酒言欢，怎一“爽”字了得。 晚综

食谱推荐

韩式辣白菜冷面



材料：辣白菜70克，鸡蛋1个，冷面200克~400克，黄瓜半个，大葱。

调料：细辣椒面2勺，芝麻1勺，酱油1勺，糖半勺。

做法：

- 1.冷面泡开备用。
- 2.黄瓜切丝，切大葱，切辣白菜。
- 3.鸡蛋煮熟，煮好后放在冷水里浸泡一会儿。
- 4.冷面煮熟，然后放在冰水中过一下。
- 5.把做冷面汤的调料放在一起。
- 6.锅内倒入油，把冷面酱的调料放入锅内加入少许的水炒均匀。
- 7.鸡蛋剥开后切两半。
- 8.冷面、冷面酱、辣白菜拌匀即可。

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

美食征集令

您是“食尚”达人吗？您有独特的美食心得吗？或者您有什么拿手好菜？抑或对美食有着特殊的情愫？

《天下美食》版面已推出《我家私房菜》栏目，意在发现家庭美食，为喜欢烹调且擅长做菜的你们提供一展身手的平台。只要您爱吃，或者身边有爱做菜的朋友，都可以来告诉我们。我们将走进社区，走进您家，寻找您或您身边的烹饪达人，寻找特色私房菜。

享受美食，享受生活！如果您足够有“料”，就来接下我们的征集令吧！联系电话：15139550001（记者姚晓晓）