

# 紫薯开花包 好吃又好看



蒸好的紫薯开花包芳香四溢，外形美观。

□文/图 本报记者 姚晓晓

虽然刚刚步入秋季，可不论是在农贸市场，还是超市都能看到紫薯的影子。秋季润燥自然少不了紫薯，紫薯不仅有防癌、润肠通便等保健功能，也因其颜色鲜艳而深受小朋友喜爱。8月26日，记者跟着美食达人郑婷，看她如何将紫薯变成华丽丽的开花包。

记者来到郑婷家时，她已经将紫薯洗净连皮蒸熟了并捣成了泥状。“以前在饭店经常带女儿吃紫薯开花包，可回来试几次都没有那绵密奶香的味道，后来几经摸索才发现还要加入黄油和白砂糖。”说着郑婷就把40克黄油和少量白砂糖加入紫薯泥中拌匀。

“白砂糖可以自己随意加入，看自己的口味喜好决定，搅拌均匀后，放入冰箱冷藏，因为有黄油，冷藏后会变硬，方便后期制作。”郑婷说。

在紫薯泥冷藏的时候，郑婷就开始和面了，为了让包子皮软糯弹牙并带有奶香味，郑婷在面中加入一盒牛奶，“跟平时和面的方式一样，用大约600克中筋面粉，加入少量温水后开始加入牛奶及20克白砂糖混匀，再加入6克酵母和少量植物油。”郑婷将面揉至表面光滑后，又用保鲜膜包住发酵至二倍后，移到案板揉匀排气，并分成同样大小的面团，揉圆。

这时就开始擀皮了，“先将面团按扁，擀成直径约9厘

米，中间厚四边薄的面片，放上紫薯馅，包成包子，但包好后要翻过来收口朝下。”郑婷边说边示范着。

待所有的面团都包完后，再醒发半小时，“常温下静置就可以，如果室内特别干燥的话，在包子上盖上一层湿润的布，待醒发好后，包子用利刀划十字口，深度到达紫薯馅心，还可以用到在包子表皮刻上刺猬的造型。”郑婷说。

此时就可以上火蒸了，盖上锅盖，开小火5分钟，关火，等包子醒发一倍大，然后开大火到上汽，再蒸20分钟，关火，5分钟后开盖，紫薯开花包就好了。

蒸好的紫薯开花包软糯可口，好吃到根本停不下来。



## 生活窍门

## 橘子吃完 这三样东西别扔

通常我们吃橘子就是剥橘子皮、吃果肉、吐橘子籽，除了果肉吃下肚，其它两样都丢掉了。但是你知道吗，橘子整个都是宝呢。

### 橘子籽

总是被当作垃圾丢掉的橘子籽，其实有止痛、改善疝气、腰痛和理气散结的作用。不过在吃之前，要先洗净晒干，接着用盐水拌匀，然后再用小火炒到表面微黄并且飘出香气，接着再晒干，等到要食用时就捣碎。

### 橘子纤维

橘子果肉外白色的纤维被称为“橘络”，具有化痰、活血的功效，不但是慢性支气管炎或是冠心病等慢性疾病患者的食疗佳品，对于久咳引起的胸口疼痛也有帮助。

### 橘子皮

吃葡萄不吐葡萄皮，吃橘子也别丢橘子皮。中药材中的“陈皮”其实就是新鲜的橘子皮经过晾干制造而成，具有理气、健胃和化痰的功用。但是新鲜的橘子皮所含的杂质和油分比较多，要自制的话须充分洗干净后晒干再使用。 晚综

## ■ 食谱推荐

### 橘子果酱

- 主料:** 橘子果肉 600 克。  
**辅料:** 麦芽糖 280 克左右 (白砂糖也可以)。
- 做法:**
1. 将橘子去皮去衣及白色纤维。
  2. 添加适量麦芽糖。
  3. 将两者入锅直接大火煮开后，调小火慢熬。熬制颜色较深并且粘稠后即可。
  4. 取密封罐用开水消毒，放入待凉后入冰箱冷藏即可。
  5. 自制的橘子果酱不宜存放太久，应适量制作。





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

## 图片新闻



8月25日上午，“虾唯一”在市区舒漫财富中心的中小企业商会会议室召开了“2018年创业创新联谊会”。会上，“虾唯一”香辣虾火锅董事长兼总经理马朝军向来宾进行了创业故事分享、店面升级和产品升级讲解，并特邀专家分享创业成功之道。 本报记者 张晨阳 摄



## 在家也能吃鲜美菌菇 品尝大自然的馈赠

蘑菇广泛分布于地球各处，在森林落叶地带最为丰富。食用蘑菇是理想的天然食品，营养丰富，富含人体必需氨基酸、矿物质、维生素和多糖等营养成分。今天就来学习几种常见蘑菇的吃法吧！

### 鲜虾酿香菇

- 主料:** 鲜香菇9朵，肉馅100克，鲜虾100克。  
**辅料:** 葱末，姜末，白胡椒粉，料酒，淀粉，生抽，蚝油，盐，油。
- 做法:**
1. 虾去头去壳挑去虾肠，留下几个完整的，另外的剁成虾泥加入肉馅中。
  2. 肉馅和虾泥中加入葱姜末、料酒、盐、白胡椒、淀粉、香油、搅拌均匀。
  3. 香菇去蒂洗净。
  4. 在香菇碗里抹一层淀粉。



5. 把搅拌好的肉馅填入香菇中，把预留的虾塞在中心。
6. 把酿香菇放入蒸炉蒸约12分钟。
7. 把蒸出的汤汁倒入小锅中加热，加点生抽蚝油，淋入香油。
8. 最后淋在蒸好的虾酿香菇上即可享用。

### 蒜香金针菇

- 主料:** 金针菇250克，大蒜半头，干辣椒，大葱，香菜。  
**辅料:** 酱油1勺，蚝油1勺，白糖半勺，芝麻油1勺。
- 做法:**
1. 金针菇切去老根，撕成小朵洗干净。
  2. 锅中烧开水，将金针菇焯水1分钟左右。
  3. 烫好的金针菇用凉水过一下，控干水分备用。
  4. 大蒜切末，干辣椒切段。



5. 锅中倒入适量植物油，放入蒜末翻炒变色。
6. 放入干辣椒炒出香味。
7. 倒入金针菇翻炒片刻。
8. 加入酱油、蚝油和白糖，翻炒均匀。
9. 出锅前淋上香油，装盘撒上葱花和香菜即可。 晚综