

# 自制美味麻辣香锅 吃了还想吃



做好的麻辣香锅鲜香扑鼻。

□文/图 本报记者 姚晓晓

麻辣香锅虽然源于川渝,可是由于其做法简单、食材多样,又兼具麻、辣、鲜、香的特点,颇受全国食客的喜爱。家住市区长江路的常先生平时就喜欢在家自制麻辣香锅,9月2日,记者采访了常先生,看他如何做出一道美味的麻辣香锅。

“我在家做的麻辣香锅更

贴近家人的口味,少油、不放味精、食材也新鲜多样。”常先生说道,首先进行准备工作,“像莲藕、土豆、海带等这些菜是不容易炒熟的,都需要先用水煮熟。”常先生说着便将莲藕去皮切薄片,放入沸水中煮10分钟;菜花分成小块水开后煮5分钟;干海带泡发后煮10分钟。

接着,将土豆去皮切薄片,平底锅内煎至两面金黄;午餐肉切片煎至两面金黄,肥牛切片加入生抽、盐、和生粉腌制;虾清洗干净后,煎炸。

“麻辣香锅的食材可以很随意,自己喜欢什么就可以放什么,只不过大多食材都需要提前进行焯水或炸至。”常先生说。

食材准备完毕后,就可以炒底料了:锅热入油,先放花椒、八角、郫县豆瓣酱,再将葱姜蒜、芹菜和香菜慢慢炒出香味,接着加入生抽、糖、

料酒、十三香等调味,再放入腌好的肥牛肉炒至八分熟。

“最后加入提前处理好的全部食材,味道不足的话再根据个人口味加入调料,小火慢炒10分钟,出锅前加入白芝麻即可。”常先生说,如果不想去外面吃的话,在家做一份香辣过瘾的麻辣香锅也是不错的,用来待客也不失面子。



我家私房菜

侃出你的菜:1513955001



## 开学滋补营养汤 不妨试试这几款

新的学期,父母最在意的便是孩子要有足够的营养和强健的体魄。今天教大家做的几款汤品不仅营养丰富,还简单易做。还不快学起来。

椰子炖鸡汤

### 健脑椰子炖鸡汤

材料:土鸡1只,椰子1个,生姜3片,枸杞,盐各少许。

做法:

- 1.准备好1个椰子。
- 2.把椰子去皮,切成块后清洗干净。

3.鸡肉焯过一遍后用水洗净,放入隔水的锅里。

- 4.加入椰子肉,再放入姜片,隔水炖两个半小时。
- 5.出锅前加入枸杞和适量盐即可。

### 清热生地龙骨汤

材料:龙骨(猪脊背)500克,生地40克,蜜枣3粒,生姜3片,油、盐少许。

做法:

- 1.水烧开后,将龙骨放入,去掉血水。
- 2.将提前准备好的生地、蜜

枣和生姜洗净放入锅内,大火煮沸。

- 3.将龙骨和姜片放入锅内,煮沸后转小火炖一个小时。
- 4.一小时后加入适量油,再炖半小时放盐调味即可。

### 补气洋参田七瘦肉汤

材料:西洋参20克,田七10克,猪瘦肉500克,生姜3片。

做法:

- 1.西洋参切片、洗净。
- 2.猪瘦肉洗净,用开水略

煮,捞起备用。

- 3.将全部材料放入砂锅中,加入姜片,加入冷开水适量,大火煮开后转小火煲约两小时,加盐调味即可。

据《东莞时报》

### 延伸阅读

## 煲汤有技巧 快来学两招

1.配水做到3:1  
用水量一般是煲汤的主要食品重量的3倍。不宜用热水,也不能中途加凉水。

2.捞除浮渣和油脂  
煲汤时,若是产生大量浮渣,通常都是因为食材中的血水、蛋白质、硝酸、草酸、脂肪等,从肉类被大量释出,尤其是一开始加热食材时,就很容易出现浮渣,要注意一旦浮渣浮起,就要捞除,才能煮出清澈干净的汤。

3.洁白的陶锅为佳  
劣质砂锅的瓷釉中含有少量铅,煮酸性物质,容易溶解出来,有害健康,内壁洁

白的陶锅很好用。  
4.“黄金搭配”很重要  
有些“黄金搭配”能使食物的营养素互补,比如:莲藕配排骨、海带配猪肉等。另外,为了使汤的口味纯正,一般不宜用太多品种的食品一起熬。

5.冷水下料汤更鲜  
冷水下料比较好,开水会使蛋白质迅速凝固,不易出鲜味。

6.小火慢煨汤更浓  
旺火烧沸,小火慢煨,能让食品内的鲜香物质尽可能地溶解出来,而文火能使营养物质溶出得更多,而且汤色清澈,味道浓醇。

## 不用去网红泡面食堂 自己在家做花式泡面

随着泡面食堂在网上迅速走红,泡面又再一次获得了大多数人的注意。由于泡面食堂店铺的装修风格适合拍照,泡面的样子也让人很有仪式感,这才吸引了年轻人的光顾。

今天就教大家几种泡面“花式”做法,让你在家也能“美美”地吃泡面。

1.清淡方便面 泡方便面时,把汤倒掉,再兑上开水或是别的汤,最好不要把调味品全部放入,只需要一半,再加上健康的调味品和蔬菜,不但风味俱佳,也吃得放心。

2.方便面冷面 方便面不加调料用水煮熟,然后放入凉水中冲凉后捞出,在加入蒜、麻酱、醋、胡萝卜咸菜和黄瓜丝凉拌,口感清爽劲道。

3.泡面披萨 将泡面在开水煮熟后捞出沥干,放入切好的胡萝卜丝、洋葱丝、青椒丝



方便面冷面

和切好的鸡蛋,加入适量的盐

调味,再根据个人口味加入少许泡面的调料粉包拌匀,之后在平底锅中煎至两面金黄即可(泡面煎的时候不用加太多油,其本来就是油炸食品)。

4.泡菜年糕方便面 将方便面开水中煮熟捞出在凉水沥干,然后放入调好味的年糕锅中搅拌,大伙收汁。 晚综

## 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

## 没有榨汁机 徒手也能榨苹果汁

想喝果汁一般都需要用榨汁机,而榨汁机却不是家家都有。今天就教大家徒手榨苹果汁的方法,让你用手也能轻松“榨”出美味香甜的苹果汁。

操作方法:

- 1.将新鲜苹果放进冷冻室冷冻8小时以上。
- 2.把苹果拿出来,放在室温解冻,完全解冻大约需要3

小时。冷冻后苹果内的水分冻结成冰,冰会撑开果肉组织,解冻后的苹果就变软,表皮也会变皱。

3.解冻后的苹果对半切开,此时的苹果非常软,只要用手一挤压苹果,就能轻松榨出苹果原汁啦。

除了苹果之外,梨、桃子等水果也可以用这种方法榨汁。 晚综



新鲜苹果需先冷冻。



解冻后的苹果轻轻一挤就能挤出苹果汁。