

# 酥掉渣的蛋黄酥 你也能学会



刚出炉的蛋黄酥色泽金黄，吃起来口感爆棚。

□文/图 本报记者 姚晓晓

蛋黄酥作为中式酥皮点心，最近在朋友圈大热，不少美食达人尝过那外酥内软的蛋黄酥后，便沉沦在它的美味中无法自拔。9月17日上午，记者采访了市民萌萌，看是如何制作这道中式点心。

萌萌告诉记者，想要做出外皮酥脆的蛋黄酥，材料的用量有严格的标准。首先准备油皮的材料，中筋面粉150克、黄油55克、糖粉30克、水55克，先将这些材料放入搅拌盆中，“用筷子搅拌成絮状，再揉至面团表面光滑，揉好的面皮用保鲜袋装好，最好上面放一条湿毛巾，放在常温下，静置醒发30分钟。”萌萌说。

等待油皮面团醒发的时间，可以制作油酥，准备低筋面粉120克、黄油60克，放入搅拌盆混合均匀，揉成光滑的

面团，盖上保鲜膜备用。“油酥使用的是低筋面粉，没有筋度，只要把面粉和油揉匀成团就可以了。”

做好油酥，就要准备馅料了，这次的蛋黄酥是莲蓉蛋黄馅，只见萌萌将咸蛋黄喷上高度白酒，然后放入180度的烤箱烤了7分钟左右，又将400克的莲蓉平均分成16份，取一份莲蓉馅按扁，放入整个咸蛋黄备用。“喷白酒烤蛋黄的目的是为了去腥，如果是用新鲜现剥的咸蛋黄则可以省略白酒这一步。”萌萌提醒道。

待馅料都准备好后，再将醒发好的油皮面团和油酥面团也平均分成16份，取一个油皮面团，用手压扁成圆形，放入一个油酥面团，收口的时候尽量用虎口来收。

接着，将包好的面团用擀面杖擀成椭圆形，从上往下卷起来，“全部卷好后，盖上保

鲜醒发20分钟，醒发后再挨个取出，用擀面杖竖着再次擀成长椭圆形。”这次是从下往上卷好，然后用拇指按压面卷的中间，让面卷呈对折状态。把对折的面团压扁后擀成圆饼状，放入馅料用虎口收口即可。

“收口的时候，把多余的面团揪掉不要，翻过来让收口朝下，用双手交替上下搓动生坯的底侧部，把蛋黄酥整理的更圆，再放入烤盘，在蛋黄酥生坯上刷上一层纯蛋黄液，再撒上黑芝麻。”萌萌说。

此时，已经将烤箱提前预热至180度，将做好的蛋黄酥放入预热好的烤箱180度烤30分钟，外皮酥脆内陷绵软的蛋黄酥就做好了。“刚出炉的蛋黄酥口感最好，外甜内咸，口感层层叠叠共同在口腔里相互交织，口感爆棚！”萌萌说道。

**我家私房菜**  
侃出你的菜: 15139550001

## 图片新闻



9月15日，“寻找最美开源地代言人”总决赛在开源大未来购物中心举办，经过激烈角逐，现场选出冠军1名、亚军2名、季军3名。

本报记者 姚肖 摄



### 秋季养颜美食吃起来

天气逐渐转凉，此时人们容易出现皮肤干燥、喉咙干痒咳嗽、眼睛干涩等症状，所以，这个季节需注意补充水分。今天给大家带来“牛奶桃胶酒酿布丁”的做法，桃胶是富含胶原蛋白的平价食材，无需花大价钱，就能吃出水灵的肌肤。

#### 牛奶桃胶酒酿布丁

主料:牛奶,桃胶,酒酿。

辅料:鱼胶粉,冰糖。

做法:

1.桃胶用纯净水浸泡隔夜,等它完全发胀变软后,将杂质挑拣出来,待用。

2.水烧热,放入桃胶煮1小时,变熟后滤出至完全冷却。

3.将5克鱼胶粉、10克冰糖用清水搅拌均匀,再倒入160毫升牛奶,快速搅拌均匀。

4.将桃胶倒入牛奶中,并放入60克酒酿,快速搅拌均匀。



5.把牛奶桃胶酒酿分装倒入玻璃器皿中,放入冰箱冷冻5小时以上。从冰箱中拿出后就成布丁啦(注意不可在室外放置过长时间,以免融化)。晚综

## 中秋朗诵会邀你乐享诗词之夜

美丽女性俱乐部现招募会员共襄盛会

本报讯(记者 杨旭)中秋节作为中国传统节日,千百年来,海内外无数游子借此寄托对亲人的思念之情。为弘扬和传承传统文化,9月24日,漯河日报社美丽女性俱乐部将在开源·河上街景区举办“诗韵河上街、千秋家国梦”中秋诗词朗诵会。

“海上生明月,天涯共此时”“露从今夜白,月是故乡明”……古往今来,多少文人墨客以这些美妙的诗句寄情抒怀。中秋节当晚,诗词朗诵会

将在河上街受降亭广场举办。届时,我市一些作家、教师和诗词协会、美丽女性俱乐部的部分会员将在现场朗诵诗词,金凤凰演艺中心配合表演,共同打造一台集合朗诵、表演的中秋盛会。

如此良辰美景,报社美丽女性俱乐部现招募诗词朗诵会员亲临现场,以诗歌抒情,以朗诵怡情。只要你有一颗热爱文学、喜爱朗诵的心,就可以加入俱乐部,共襄盛会。

市民可通过以下三种方式

报名:1.现场报名:漯河日报社美丽女性俱乐部设在新闻大厦一楼。您可到现场填写报名表,了解相关活动信息。(公交车105路、107路到新闻大厦站下车,往南步行100米。公交车100路、108路到会展中心站下车,往东北步行300米)。2.电话、微信等方式报名:3117156、13781707655(微信同号)、18790921174(微信同号)。3.关注沙澧商圈微信平台留言,并留下您的联系方式。

## 吃月饼太腻? 解腻妙招送给你

在中秋节,最温馨的事莫过于跟家人一起赏月吃月饼了。可是又大又甜的月饼,怎么吃才不会腻呢?快看下面的解腻小妙招吧。

吃月饼与喝茶很搭

大多数月饼都比较甜腻,配上茶可以解腻。特别是一些花果茶,清香四溢,吃一口月饼喝一口茶,味道非常美。像是玫瑰花茶、柠檬草、洋甘

菊、茉莉花、桂花等混合的花茶,又或者是带一点酸甜味道的花果茶,解腻效果更佳。

吃水果也可以解腻

水果酸酸甜甜的,而且水分也比较多,是用来解腻很好的食物,吃月饼的时候可以多吃一些带有酸味的水果,像是柚子、橙子、山楂都比较合适。而像西瓜、香蕉这些含糖高或者水分少的水果吃月饼不宜再

吃了,糖分太多会增加消化负担。

搭配果醋饮料有助于消化

一般的饮料比较甜,像是可乐、雪碧、橙汁,并不适合解腻,而比较酸的苹果醋饮料用来解腻是非常好的。醋能够促进食欲,软化血管,有助于消化,月饼中糖分太多,喝些果醋饮料搭配是很健康的选择。据《东莞时报》

**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