

银耳莲子芋圆汤 去燥又养颜



银耳莲子芋圆汤色香味俱全。

□文/图 本报记者 朱 红

入秋以来，身边不少朋友常感到喉咙发痒、咽喉痛。9月23日，家住市区马路街，爱自己动手做美食的“高妈妈”给大家推荐了一款能滋阴去燥的甜品——银耳莲子芋圆汤，常吃这款甜品还能美容养颜。

43岁的高俊萍，因待人满面笑容，温暖如家人，被同学和好友们亲切地称呼为“高妈妈”。高俊萍告诉记者，银耳莲子芋圆的做法很简单：先将红薯、紫薯和芋头洗净蒸熟去皮，然后分别压成泥，加入

适量的木薯粉。一般木薯粉是薯泥重量的一半，具体情况要根据红薯或紫薯的品种添加，分别和成不黏手的面团。“因紫薯比较干，和的时候可以适当加些水。面团和好以后，分别盖上保鲜膜醒15分钟。”高俊萍说道。

接着，在案板上撒少许木薯粉，把和好的面团搓成长条，切成小剂子，“追求完美的人可以撒上木薯粉，用手心轻轻地在案板上把小剂子团得圆一些，增加美感和食欲。”高俊萍说。

然后起锅将水烧开，放入搓好的芋圆，大火煮熟，飘起

后再煮一至两分钟即可；用漏勺捞出，放入凉开水里冰一下，可以多过两遍凉开水，过凉的过程是为了让口感更弹。

做好的芋圆放入凉开水里待用，吃的时候漏勺捞出放入熬好的银耳冰糖莲子羹里，做成银耳莲子芋圆；也可以放入煮好的红豆、薏米，加红糖，做成红豆薏米芋圆；还有一种更简易的吃法，将自己喜欢的水果切成丁，加入适量酸奶，做成酸奶水果捞……

“常吃银耳芋圆甜品既能滋阴祛燥，又可美容养颜，里面的芋圆口感爽弹，实在是秋季理想的一道美食。”高俊萍说。



侃出你的菜: 15139550001



秋吃香芋 口留芋香

眼下正是秋季香芋收获上市的季节，香芋富含粗蛋白、淀粉、聚糖（黏液质）、粗纤维等营养物质，它色、香、味俱佳，常食具有健脾和胃、宽

肠通便，解毒散结、清热镇咳等食疗功效，人们常称香芋为“蔬菜之王”。本期，给大家带来几种香芋的做法，感兴趣的快准备起来吧。

香芋蒸排骨

主料: 香芋 700 克, 排骨 100 克。

辅料: 盐, 味精, 鸡精, 花生油, 啤酒, 葱, 姜片, 淀粉。

做法:

1. 排骨斩小块漂去血水。
2. 排骨中加适量盐、味精、鸡精、啤酒、淀粉拌匀。
3. 香芋去皮去头尾, 切成厚宽均为 1 厘米的长条, 再改切成菱形的丁, 漂洗并浸泡备用。



4. 把浸泡过的香芋丁加盐、花生油、骨汤拌匀铺入碗中。
5. 腌好的排骨铺到香芋丁上, 在最上面放一两片姜。
6. 大火蒸 30 分钟,
7. 出锅撒上葱花即可。

黑椒香芋丁

主料: 香芋 400 克, 红萝卜 100 克, 莴笋 100 克, 木耳 30 克。

辅料: 食用油, 盐, 糖, 生抽, 蚝油, 生粉, 黑椒酱。

做法:

1. 木耳泡发, 香芋, 莴笋, 红萝卜削皮洗净。
2. 红萝卜, 莴笋切片, 然后与木耳一起入锅焯至断生, 冲凉备用。
3. 小锅水开后, 把香芋丁放入煮至八成熟后捞出。
4. 锅烧热, 放油, 下香芋丁煎香。



5. 锅内留底油, 爆香黑椒酱。
6. 煎香的香芋丁入锅炒匀。
7. 接着把事先焯过水的红萝卜, 莴笋片, 木耳入锅翻炒。
8. 调入适量的盐、糖、生抽、蚝油。
9. 临出锅用少许生粉水勾个芡。
10. 大火炒匀即可出锅。

黄金香芋棒

主料: 芋头 600 克, 砂糖, 鸡蛋 1 个。

辅料: 淀粉, 面包糠, 花生油。

做法:

1. 芋头清洗干净, 用刀削去外皮, 切成方块状。
2. 切好的芋头放入耐高温玻璃烤碗, 放入烤箱, 开启蒸汽功能, 蒸 30 分钟。
3. 趁热加入砂糖, 用勺子压



- 成泥, 加入少许淀粉。
4. 用手搓成圆柱形备用。
5. 鸡蛋打匀, 将搓好的芋头裹蛋液。
6. 再裹面包糠。
7. 炸锅放油烧热, 下入香芋棒, 炸至金黄捞出即可。

螃蟹配桂花酿 得劲!

现在正是“蟹膏肥，稻花香”的季节，大闸蟹配上桂花酒，算得上是一种享受。

桂花性温，无论煎汤、泡茶，或是浸酒，都有温胃散寒的功效，它能帮助散去胃部寒

痛，因此用桂花酿搭配性寒凉的食物是个不错的选择。而在海鲜类产品中，除鱼、虾、鲍鱼等极少数属于温热之性，大部分均是寒凉的，像螃蟹、蛤蜊、生蚝等。

由此可见，桂花酿配大闸蟹

蟹属于冷暖互补，而在吃螃蟹时最好避免与一些寒凉的食物同食，比如空心菜、黄瓜等蔬菜，饭后也不应该马上喝冰镇过的饮品，还要注意少吃或不吃西瓜等性寒水果，以免引发腹泻。

晚综

延伸阅读

如何挑选阳澄湖大闸蟹

1. 看外表

阳澄湖大闸蟹有四个明显特点：金爪、黄毛、青背、白肚。

金爪，即爪子颜色泛金黄色；黄毛，即四个蟹足上的毛为黄色，而不是黑色或褐色；青背，即大闸蟹背部呈青色，有点儿泛白，而太湖等大闸蟹背部呈灰黑色，皮色很深；白肚，即肚子呈乳白色，很干净，而其他大闸蟹肚子上会有小黑点，泛黄色，脏脏的感觉。这是由于阳澄湖的湖底为铁屑黄泥质地硬，水草茂盛螺蛳多，最适宜大闸蟹生长的环境，大闸蟹在湖底爬行时与湖

底长期摩擦而为白色，而太湖、固城湖湖底为湖泥。

2. 闻气味

正宗阳澄湖大闸蟹有一股浓烈的蟹腥味，虽然一般海鲜都具有腥味，但是阳澄湖大闸蟹的腥味尤为浓重。

上面两点，从外观上，消费者需要见过真正的阳澄湖大闸蟹才能有所对比和鉴别，有一定难度。而下面这点，一般的消费者几乎都可以分辨出来。

3. 尝味道

正宗阳澄湖大闸蟹体厚，肥满肚大，膏脂丰富；蟹肉内游离氨基酸丰富，特别是鲜味氨基酸多；品尝时味道鲜美，蟹肉内甘氨酸丰富，尝后回味微甜。其他产区大闸蟹蟹肉要么没有明显甜味，要么发咸。



食谱推荐

香醇桂花酿



主料: 鲜桂花 600 克, 白糖 200 克, 原浆粮食酒 4 升。

辅料: 桂圆 100 克, 枸杞 50 克, 西洋参 20 克, 红枣 9 颗。

做法:

1. 鲜桂花滤去杂质备用。
2. 鲜桂花加入 200 克白糖腌制 30 分钟, 中途再拌两次。
3. 准备 3 个 1.5 升的玻璃容器, 消毒沥干水分, 然后再用白酒消毒。
4. 取一个容器, 依次放入枸杞, 红枣, 桂圆, 西洋参。每个容器放入 200 克桂花。
5. 倒入适量白酒, 不要到太满, 预留些发酵空间。
6. 最后密封好, 发酵三个月后, 过滤即可饮用。

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