

芝麻海苔酥脆可口 在家就能做

□文/图 本报记者 姚晓晓

海苔不仅营养丰富,而且质地酥脆,被不少家长当做孩子的健康零食。家住市区长江路的魏女士给孩子做的芝麻海苔,经过简单加工,不仅营养丰富,味道也更鲜美。10月8日上午,记者采访到了魏女士,看她是如何制作的。

首先,只见魏女士取了一片海苔,将粗糙面向上,用刷子沾蜂蜜在海苔的粗糙面刷了一层薄薄的蜂蜜。

“蜂蜜一定不要刷的太厚,薄薄的一层就好了,由于蜂蜜不加水所以会比较难刷,尽量均匀的把每个角落都刷到。”魏女士说道。

刷完蜂蜜后,就可以撒芝麻了。魏女士告诉记者,芝麻的多少自己决定,喜欢吃芝麻的就多铺一点,不太喜欢芝麻的松松散散的撒一点就可以,或者也撒点孩子喜欢吃的坚果等等。



做好的芝麻海苔脆。

接着,魏女士又在另一张海苔同样粗糙面上薄薄刷一层蜂蜜,然后对齐盖在了撒过芝麻的那片海苔上。“要用擀面杖擀实,这样不仅海苔整齐平整,芝麻也可以均匀粘在蜂蜜上,不容易掉出来。”魏女士提醒道。

此时烤箱也已经提前预热到120度了,将制作好的海苔

平铺在烤网上。“烤的时候一定要用烤网,不要用烤盘,否则烤出来的会不平整。入烤箱中层100度,烤15分钟至20分钟就好了。”

20分钟后,芝麻海苔就烤好了,魏女士赶紧趁热切开。“刚出炉的海苔片可能还有一点点微湿状态,此时不用担心,晾凉后就比较脆了。要趁热切开,凉了再切就会因为太脆掉渣了。”魏女士提醒道。



我家私房菜

找出你的菜:15139550001



秋风响 蟹脚痒

一径秋风起,蟹香满苇塘。金秋九月,不但瓜果飘香,螃蟹也是一只比一只肥。此等美味,再配上一杯啤酒,吹着小风,简直是不能再更好了。

清蒸大闸蟹

主料:大闸蟹3只。
辅料:生姜,醋,盐。

做法:

- 1.蒸之前先把大闸蟹加淡盐水养上半小时。
- 2.生姜剁碎放入碗中,再加入适量的醋,微波炉大火加热10秒。
- 3.养好的大闸蟹再用刷子刷干净。
- 4.处理干净的蟹装进蒸笼



放入开水锅,大火蒸20分钟左右。

5.吃时蘸上姜醋汁即可。

肉蟹煲

主料:梭子蟹4只,凤爪200克,土豆1个,年糕120克,大虾8个。

辅料:豆瓣酱,韩国辣酱,黄豆酱,蚝油,生抽,老抽,砂糖,盐,料酒,葱,姜片,蒜瓣,色拉油。

做法:

- 1.梭子蟹处理干净,把蟹背掰下,剥去蟹腿,切块备用。
- 2.土豆切小块备用,大虾去虾线,鸡爪对半切开洗净。
- 3.准备一个料包(辅料外):桂皮、八角、香叶、红枣、干辣椒和姜片各适量。
- 4.把鸡爪和料包放入炖锅中加入适量清水炖煮。
- 5.加入适量的生抽、老抽、砂糖、盐。
- 6.再加入土豆块一起炖至



软烂后捞出。

7.锅中加入少许油爆香豆瓣酱、韩国辣酱、黄豆酱,然后加入生抽、老抽、蚝油、砂糖和适量清水。

8.加入已经卤过的鸡爪和土豆煮一会儿后捞出装盆,汤汁留下。

9.另起油锅爆香姜蒜,放入梭子蟹和大虾,加点料酒和盐翻炒片刻。

10.加入刚才煮鸡爪时的剩下的汤汁炒匀,盛出后撒上葱花即可。

蟹肉蒸水蛋

主料:鸡蛋3个,猪骨浓汤宝1个,螃蟹肉适量。

辅料:生抽,花生油,葱花,开水。

做法:

- 1.螃蟹用刷子洗干净,掰开把里面不要的部分去掉。
- 2.用水煮熟捞出(水不用倒掉,可以用来加到蛋液中)。
- 3.把蟹肉用筷子取出来备用。
- 4.用打蛋器把鸡蛋打均匀,然后加入刚烧开的汤或水加进蛋液中,一边加一边用手打蛋器顺着同一个方向去搅拌至浓汤宝溶化。



5.静止一会儿把泡沫去掉,再次过筛之后装碗里。

6.用锡纸盖住,或用保鲜膜封住就要用牙签扎几个小孔,上锅蒸15分钟。

7.蒸到剩余5分钟的时候放入蟹肉,继续蒸5分钟,出锅时淋上少许油和生抽即可。

晚综

首届沙澧酒文化节即将开幕

品酒 话酒 评酒 酒届盛会等你来

本报讯(记者 杨旭)源远流长的中华文化中,酒是重要的载体之一。为展示、弘扬酒文化,促进酒类市场的有序竞争、良性发展,10月下旬,我市将举办首届沙澧酒文化节。

首届酒文化节将主要围绕“优秀酒类品牌展销”“最喜爱酒类品牌评选”“酒文化经济论坛”“酒器酒俗文化展示”“酒文化节系列活动”五大主题展开,为漯河市场优秀酒类品牌提供展示、销售平台的同时,推出“漯河市放心酒示范店暨消费者最喜爱酒类品牌”评选活动。届时,一些企业领袖、行业专家将莅临会场,就酒文化如何更好地传承、酒类企业如何更快地发展等问题给出答案。

中国是酒文化的极盛地,饮酒的意义远不止口腹之乐。

在许多场合,它都被作为一种文化符号,用来表示一种礼仪、一种心境。因此,首届酒文化节也为广大市民准备了丰富多彩的活动。市民不仅可以在现场品鉴美酒,还能深入了解酒的历史渊源、发现现状及其他相关知识,成为酒文化的继承者、传播者。

对酒当歌,人生几何?浩瀚的酒文化蕴含无限的社会价值和经济价值。

首届酒文化节欢迎市民前来学习、了解酒文化,也诚邀冠名企业、合作企业和参展企业携起手来,为促进我市酒类市场的发展做出更多探索和努力。

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

简单几招 速溶咖啡更美味

很多人都喜欢喝咖啡,每天都要来一杯,然而咖啡店的咖啡虽然好喝,但价格可不便宜。今天就来教你几招,把超市买到的速溶咖啡也能变得更美味。

技巧一:加牛奶

很多人都不喜欢速溶咖啡,觉得口味太过清淡,但是只要你加了牛奶就不一样了。咖啡的香味加上牛奶的丝滑,喝起来并不亚于咖啡厅卖的咖啡。

技巧二:加冰块

冰咖啡既可以提神又可以解热,先拿一小汤匙咖啡粉,在杯子里用热水冲泡,然后浇到事先准备好的冰块上,再倒入牛奶,超美味的冰咖啡就完成了。

技巧三:加巧克力粉

如果你喜欢喝摩卡,那么你只要把可可粉或者可可巧克力酱与速溶咖啡泡在一起,然后再用热水冲开,均匀搅拌,再加上鲜奶,就能做出来一杯

热腾腾的摩卡了。

技巧四:加一些调味香料

咖啡里面加一些肉桂粉会更有英伦风味,或是薄荷叶(薄荷粉),让喝腻了的咖啡增加一些新鲜感。或是加上一些香草末或是香草调味精,一杯类似星巴克推出的特调香草咖啡就轻松完成了。

其实只要花点心思,在家也能冲泡出像咖啡店一样口感的咖啡哦。

据生活妙招网