

学做重阳三色糕 用美味表达心意



资料图片

□本报记者 姚晓晓

每个传统节日都有属于自己的美食，各有特色、各有讲究，比如元宵节吃汤圆；端午节包粽子；中秋节食月饼。那么，即将到来的重阳节除了有登高和观赏菊花的习俗外，咱们漯河市民的餐桌上又有什么特色美食呢？10月15日上午，记者采访了市民张新梅，看她家在重阳节这天会准备些什么美食。

家住市区黄山路的张新梅今年已经62岁了，和年迈的母亲一起生活。“重阳节主要的习俗就是登高，可是我母亲年事已高，登高已经无法实现了。虽然不能登高，但这几年，我每年都会在这一天蒸一些重阳糕来弥补和替代登

高。”张新梅说。

“我制作的重阳糕还是跟母亲学的，母亲爱吃这样松软的糕。重阳糕的方法与蒸年糕相似，但比年糕要小要薄，我又经过改进加入了母亲爱吃的玉米面和红豆沙，做成了三色重阳糕。”说着张新梅就介绍起了重阳糕的做法。

首先将糯米粉、粘米粉和糖搅拌均匀，然后平均分成两份。取其中一份加130毫升左右的水，搅拌成半干半湿的原味粉，搓散。再取一部分半湿粉，放入筛网过筛，“粉过筛是个细活，不能着急，选用粗眼的筛网来过筛会轻松一些。也可以用刮刀或者勺子以按压的手法，边按压边铲边摇晃，直道把全部半湿粉过筛成细料粉。”张新梅说道。

筛完粉后，取一个容器，在容器壁上涂油，轻轻放入，表面轻轻刮平，千万不要按压，否则前面过筛的那部就白费了。锅中水烧开后，将容器放入锅中大火蒸5分钟。

趁这个空当，要把剩下的另一份粉中倒入50克玉米粉，慢慢加入150毫升的水，搅拌成半干半湿的玉米味粉搓散，再用过筛原味粉的方法将玉米味粉过筛称细料。

5分钟后，把蒸好的原味糕取出，上面铺上一层红豆沙，再轻轻铺上刚筛好玉米粉，刮平后撒上葡萄干，再继续放入锅中，蒸15分钟后关火取出冷却即可。

这样一款重阳糕不仅美味，还能借此表达对家人的心意。



厨出你的菜: 1513955001



干燥季节这么吃 肌肤水汪汪

进入秋季以后，天气会逐渐变得干燥起来，而干燥的天气往往会让皮肤里的水分流失。但补水不一定要用化妆品，日常的饮食就能做到。本期，为大家推荐一些肌肤保湿补水的食材，爱美的你还不快做起来！

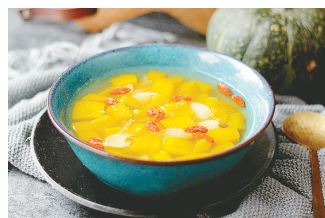
南瓜百合甜汤

主料:南瓜,百合,冰糖。

辅料:枸杞。

做法:

- 1.枸杞用水稍泡片刻。
- 2.南瓜洗净去瓤，削皮，再切成块。
- 3.百合剥瓣处理。
- 4.将南瓜和百合一起放入锅里。
- 5.加入冰糖，甜度根据个人口味调节。



- 6.加满冷水，大火煮沸后，转小火煮至熟软。
- 7.出锅时撒些枸杞即可。

菠菜双菇汤

主料:菠菜,蟹味菇,白玉菇,小葱。

辅料:盐,香油,姜粉。

做法:

- 1.所需食材准备就绪。
- 2.锅中加水煮沸，放入蟹味菇和白玉菇。
- 3.煮开后加入菠菜。
- 4.菠菜变软后，出锅加盐和姜粉调味。
- 5.淋入香油，撒上葱花即可享用。



可享用。

西红柿土豆炖牛腩

主料:牛腩300克,土豆2个,西红柿2个,洋葱1个。

辅料:菜籽油,姜,蒜,葱,盐,料酒2勺,生抽1勺,番茄酱。

做法:

- 1.西红柿切块，土豆去皮切块，洋葱切小块。
- 2.牛腩切合适大小，加入料酒、姜片和生抽腌制半小时。
- 3.锅中倒入适量的菜籽油，待油熟烫之后先下入腌制好的牛腩，翻炒至出多余的油。
- 4.再加入西红柿和洋葱继续翻炒至出汁。



- 5.加入番茄酱炒至出香。
- 6.加入少许清水，将锅中的食材放入砂锅中，大火至沸腾再转小火慢炖。
- 7.炖1小时后加入切块的土豆，继续炖半小时。
- 8.关火，加入少许盐装碗，撒上一些葱花装饰。

晚综

厨房小技巧

十分钟煮出软糯白粥

粥，养胃又好喝。很多人认为煮粥花费的时间比较长，而早上赶着上班又来不及做，其实只要用以下这种方法，10分钟就能煮出软糯好吃的白粥，那就是先将大米冷冻数小时。

因为冷冻过的大米，米粒的组织受到破坏，产生一个个蜂球状的小孔，吸水力同时增



资料图片

强，遇到热水后，米粒变得松散，米粒里的淀粉开始变成糊状，就可以轻松在短时间煮

出又绵又滑的白粥了。

做法:

- 1.大米洗净装入容器里，放入冰箱的冷冻室冷冻至大米结冰。
- 2.锅里放入清水大火煮开后，把冷冻的大米倒入锅里。
- 3.大火煮至重新沸腾，转中火煮10分钟后熄火。

晚综

如何让韭菜馅饺子更鲜?

饺子作为一种常见的面食，深受人们喜爱，尤其是鲜嫩的韭菜馅水饺。然而包韭菜馅的饺子时，我们会遇到这样的问题：拌出的韭菜馅水多；饺子软塌煮的时候容易破皮；煮熟的饺子口感不软嫩、不鲜美等。其实要想韭菜馅饺子好吃，是有窍门的。

拌馅时可以放一些炒熟的鸡蛋碎，鸡蛋碎可以吸收韭菜的汁液，同时馅里再放入鲜嫩的虾仁，用蚝油来调味。虾仁肉质细软含丰富的蛋白质、钙、钾、磷等营养成分，拌出来的韭菜馅味道鲜美，营养丰



资料图片

富，包出的饺子软嫩又鲜香，很适合老年人及儿童食用。

做法:

- 1.面粉倒入面盆，边倒入清水边用筷子搅拌成细碎的面穗，然后揉成面团，放置一旁

饧软。韭菜和虾仁容易煮熟，因此包韭菜馅饺子用的面团，要比用其他蔬菜馅或肉馅包饺子用到的面团要软一些。

- 2.鸡蛋加一点盐，搅打成均匀的蛋液。热锅热油，倒入鸡蛋液，用筷子搅拌着炒成颜色金黄的鸡蛋碎，放凉备用。
- 3.韭菜洗净切碎；虾仁撒少许盐，用手抓匀出胶。
- 4.把蚝油倒入盛有韭菜、虾仁和鸡蛋碎的菜盆里，拌匀做馅。
- 5.面团饧软后，放在面板上揉到面团柔软表面光滑即可擀皮包饺子。

晚综

品品香 | 晒白金

PINPIN TEA | AGED WHITE TEA GOLD

老白茶 煮着喝

广告

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