

香甜软糯的沙琪玛 一学就会



做好的沙琪玛。

□文/图 本报记者 姚晓晓

沙琪玛是中国的传统糕点，由于色泽金黄、甜而不腻、入口即化，使其成为一道老少皆宜的甜品。家住郾城区辽河路的胡女士闲来无事时就喜欢做这道甜点，10月29日上午，记者来到胡女士家，看她是如何制作沙琪玛的。

只见胡女士先将面粉、鸡蛋和苏打粉搅拌均匀。“根据面团的湿度加入适量牛奶，尽量软一点，不要太硬就好。牛奶可加可不加，但面团一定要软，这样炸出来才会更松软。”胡女士说。

和好面后醒发半个小时左右，就可以开始擀面皮了，“跟擀面条一样，擀得薄一点，大概3毫米左右，然后切成面条状，撒点面粉防粘。”胡女士提醒道。

面条切好后就开始炸了，待锅里的油八成热时，下面条炸，“一变成浅黄色就立马捞出来，喜欢松软的大概炸15秒，不要炸过头了，喜欢吃硬的可以多炸一会儿。”胡女士说。

接着，胡女士又另起一口锅，加入水、冰糖，熬至水变少后再加一点蜂蜜，“不喜欢太甜的也可以加麦芽糖，新手

开始最好多加点水，免得糊锅。熬制过程中要一直搅拌，蜂蜜才会出大泡沫，慢慢的开始挂壁，这时可以拿一条炸好的面面试，拉丝有黏性既可。然后迅速下入面条，再加入葡萄干、蜜枣条使之裹均匀。”胡女士将炸好的面条和糖水包裹均匀后，就关火了。

然后在一个方形模具内刷一层油，再将刚才搅拌均匀的材料倒入模具，压实后彻底晾凉切块，“此时，香甜软糯的沙琪玛就做好，表面还可以撒上一层黑芝麻，这样吃起来味道会更香。”胡女士提醒道，“压的时候不要太用力，否则切的时候容易碎而且也影响口感。”



我家私房菜

侃出你的菜:15139550001



美食·DIY

秋冬来一场南瓜宴

南瓜是秋季常吃的一种蔬菜，不仅有较高的营养价值，还有着不可忽视的食疗作用。而且秋天气候干燥，增加食用含有丰富维A、维生素E的食品，可增强机体免疫力，对改善秋燥症状大有裨益。本期，给大家准备了几种南瓜的做法，秋高气爽，为家人准备一桌南瓜大餐吧！

牛腩炖南瓜

主料：牛腩400克，南瓜1个。

辅料：花椒，大料，葱，姜，蒜，辣椒，番茄酱，甜面酱，料酒，盐。

做法：

- 1.牛腩切块，焯水后捞出备用；南瓜去皮去瓢切块。
- 2.热锅放油，爆香花椒、大料、葱、姜、蒜、辣椒。
- 3.炒香番茄酱、甜面酱。
- 4.放入牛肉块翻炒。



5.调一点料酒炒匀。

6.倒入适量的水，水开时调中小火，盖上锅盖炖1小时左右。

7.起锅前20分钟左右放入南瓜和盐即可。

椰香南瓜蒸银耳

主料：南瓜500克，干银耳10克。

辅料：蜂蜜1勺，椰子粉1袋，枸杞。

做法：

- 1.银耳清水漂洗，如有蒂请去掉，洗后浸泡在水里备用；南瓜去皮去瓢切片。
- 2.南瓜片摆成圆形，一层一层的直到摆完所有南瓜片，把银耳放在中间。
- 3.南瓜和银耳上撒上适量椰子粉，剩下的备用。
- 4.放入蒸锅，水开后大气蒸15分钟。



5.接着准备糖汁：1勺蜂蜜再加入剩余的椰子粉，搅拌均匀，接着加入少许枸杞备用。

6.将南瓜盘里蒸出的蜜汁加入上个步骤的碗中，把没有融化的椰子粉搅拌均匀。

7.将拌好的蜜汁淋在银耳上即可。

番茄南瓜薏米羹

主料：薏米50克，番茄2个，南瓜400克，鸡蛋2个。

辅料：盐。

做法：

- 1.薏米洗净提前浸泡1~2小时。
- 2.南瓜去皮去瓢切块。
- 3.番茄切块。
- 4.鸡蛋打散备用。
- 5.锅中加水1200毫升，加入薏米先煮15分钟。
- 6.加入南瓜和番茄继续煮15分钟。



7.倒入蛋液搅拌成蛋花。

8.最后加盐调味就可以喝了。

晚综

厨房小技巧

去羊肉膻味有妙招

进入秋冬，选择食用羊肉来进补最适合不过了，但不少人都对羊肉的膻味敬而远之，本期教你几个小妙招让你轻松去除羊肉膻味。

1.加干橘皮

炖羊肉时，在锅里放入几个干橘皮，煮沸一段时辰后捞出弃之，再放入几个干橘皮继续烹煮，频频几回直到羊肉膻味完全去除。

2.加绿豆

在炮制羊肉的时候，无论是煮羊肉汤、炖羊肉，或者是吃暖锅，都可以放一小把绿豆到汤里面，和羊肉一起煮。

3.加萝卜

烧煮羊肉时，取一根萝卜，在萝卜上多钻一些孔，待

萝卜煮熟后，膻味就会没有了。500克羊肉放半个白萝卜就够了。

从中医角度来说，白萝卜性寒凉，能润燥清火，而羊肉温热，两者在寒热方面可以平

衡。更重要的是，两者搭配既能减少白萝卜的辣味，也能减少羊肉的膻味。这样的搭配不仅营养互补，还能减轻羊肉的油膩感。

据《东莞时报》

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

吃烧烤怕上火？试试这款祛火汤

当下可是撸串吃烧烤的季节，烧烤食物偏向燥热，再加上调味料的使用，还会火上加热。

秋季干燥，容易缺水，再加上饮食上烧烤等上火的食物，还常常熬夜，这个时候若是不注意饮食调节和补充水分，上火自然就会出现。这段时间可以多吃水果、新鲜蔬菜等，配合用一些清热祛火的靓汤，会有不错的祛火效果。

茅根雪梨水

梨有解渴、止渴、止咳化痰，清热降火，养血生肌，润肺生津等功能，对肺热咳嗽，喉咙痛，大便干燥症更为适宜。

食材：

雪梨、白茅根、无花果、蜜枣。

做法：

- 1.全部材料准备好，清洗干净，有新鲜的材料可用新鲜的，也可以用干的材料。
- 2.白茅根、无花果、蜜枣，药店均有售卖，或在市场卖汤料的地方买。
- 3.全部材料放入养生壶或电炖锅按炖汤模式即可。

晚综

