

金黄的松鼠桂鱼 酸甜酥脆又可口



做好的松鼠桂鱼外酥里嫩，酸甜可口。

□文/图 本报记者 姚晓晓

天气一冷，大多数人都都不想出门，这时刚好可以在家里一展厨艺。市民温女士最擅长做松鼠桂鱼，这道菜无论是在造型、色泽，还是口感上都能让人眼前一亮。鱼身上的酱汁酸酸甜甜，不光是孩子，连大人也很爱这个口味。11月11日上午，记者采访了她，看她怎么做出好吃又好看的松鼠桂鱼。

“这道菜的做法其实很简单，但处理鱼的过程有点烦琐，为使鱼肉呈现菱形花纹，切鱼肉的刀法也有讲究。”说着，温女士就开始处理起鱼来。先将鱼斜切下头，鱼鳍保

留，可以当做松鼠耳朵。接着从断头处片下两侧鱼肉，“注意尾部不能切断，将中间的脊骨切下来。”

“现在是两片鱼胸肉连着尾巴，再把鱼胸骨处的大刺斜刀片下来。切鱼肉时要斜着下刀，这样花型明显漂亮，而且不能切断鱼皮，完整的连在鱼皮上。”温女士提醒道。

待鱼处理完后，放入料酒、少许盐、一片姜，鱼肉朝下腌制半小时。

半小时后，将鱼肉拎起来，可以看到腌制过的鱼肉花纹更为明显。“接着在鱼肉身上拍上生粉，注意各个缝隙都不能漏掉，鱼皮和鱼尾巴鱼头也要拍上粉。”温女士说。

然后锅里烧热油，鱼肉入锅前先抖掉多余的生粉，使之定型后再入锅。中火炸至金黄酥脆，再炸鱼头，“注意鱼头用筷子稍压塑型，让‘松鼠耳朵’翘起来。”温女士说。

接下来，就可以做酱汁了。先将过水煮熟的豌豆和玉米粒搭配蒜蓉慢炒，再加入番茄酱、水、醋、盐和糖煮至番茄酱变浓稠；接着加半勺生粉勾芡倒入锅内，改小火熬制，趁熬制空隙可以将炸好的鱼肉摆在盘子内，将熬好的酱汁趁热淋在鱼肉上，会发出滋滋的响声，香味也随之飘入鼻中。

“一盘外酥里嫩的松鼠桂鱼就好了，如果想颜色搭配好看，可以用黄瓜片摆在盘子周围，再放上几个小番茄，就更完美了。”温女士说。



侃出你的菜: 15139550001



初冬的白萝卜 怎么做都好吃

“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，这句俗语从小听到大，但喜欢吃白萝卜的人从来不会是因为它的养生功效，而是因为味道清甜的它比肉更好吃。尤其是立冬过后的白萝卜，清甜无渣，是最好吃的时候。今天给大家带来几道白萝卜做的菜肴，喜欢的就赶快做起来。

白萝卜烧鸭

主料：鸭子半只，白萝卜1根。

辅料：姜片，冰糖，小葱，八角，桂皮，花椒，干辣椒，香叶，白酒，油盐。

做法：

- 1.准备好原材料。
- 2.鸭子切块后冷水下锅，焯煮一下后捞出备用。
- 3.锅中放少许油，下入冰糖煸炒。
- 4.将冰糖炒到完全融化，且冒出棕色小泡。
- 5.下入焯过水的鸭子煸炒，小火慢慢翻炒，直至将鸭肉中部分油脂翻炒出来。
- 6.加入少许白酒和姜片继续翻炒。
- 7.翻炒几下后倒入开水，要没过原料。



- 8.将所有大料放入调味料包中。
- 9.下入准备好的白萝卜块、小葱段和调味料包。
- 10.大火煮开，再捞出血沫后转为小火。
- 11.盖上盖小火炖煮30分钟左右。
- 12.打捞出小葱节和调味料包。
- 13.加入盐等调味料拌均匀，大火收汁。
- 14.盛入碗中，撒些小葱即可。

白萝卜煎饼

主料：白萝卜200克，鸡蛋1个，面粉2勺。

辅料：葱，凉开水50毫升，盐10克，油20克。

做法：

- 1.准备材料。
- 2.萝卜切丝，葱切段。
- 3.将面粉加入大碗内，里面加入葱花、鸡蛋、萝卜和食盐。
- 4.如果太干，加入少许凉



- 开水搅拌均匀。
- 5.锅里加油，受热后加入调好的面糊。
- 6.饼边呈金黄色时翻一面，煎至两面金黄色即可出锅。

白萝卜粉丝汤

主料：白萝卜，粉丝。

辅料：盐，鸡精，小葱，香油。

做法：

- 1.白萝卜切丝备用，小葱切葱花。
- 2.粉丝冷水浸泡备用。
- 3.锅中入水，水沸后加入白萝卜丝和粉丝，煮至断生后继续保持沸腾五六分钟至汤汁开始变白，煮出白萝卜的味道



- 后关火。
- 4.关火后调入盐和鸡精起锅，撒入葱花，滴入数滴香油即可食用。

天气干燥喝啥 柠檬水来一杯

天气越来越冷，有人的皮肤也会变得干燥起来，用柠檬泡水喝成为不少人的选择。柠檬品种众多，一般分为黄柠檬和青柠檬。黄柠檬体形较大，果皮较厚；青柠檬比黄柠檬更酸、皮更薄、汁更多。在营养方面，厚果皮的柠檬有较浓的香味，富含柠檬苦素、类黄酮、香豆素等；果肉比例大，果汁多的柠檬所含的柠檬酸和维生素C较多。

因此，黄柠檬多用于烹饪，而青柠檬多用于制作饮品。那么在制作饮品时需要注意什么呢？

柠檬一定要新鲜。制作柠檬水时，最好选择新鲜柠檬，因干柠檬的香气和维生素C等成分含量都有一定损失。

连皮薄切。柠檬切片泡水更有利于营养物质的释放及香气成分泡出，且一定要带皮切薄片。

温水冲泡。宜用60℃至70℃的水温冲泡柠檬水，因水太凉，柠檬香味不易泡出来，若用沸水，则会溶出较多的苦味物质。

适量。如果用柠檬水代替白开水来解渴时，泡水时宜淡些。一般1至2大片带皮柠檬泡200毫升水，反复冲泡2至3次，没有柠檬味道时换片新的即可。

食谱推荐

柠檬秋梨饮

材料：梨3个，水1500毫升，冰糖80~100克，柠檬半个。

做法：

- 1.将梨清洗干净。



- 2.将两个半梨去核，带皮切小块放到砂锅中，留半个备用。

- 3.倒入1500毫升水，根据个人口味放入80~100克左右的冰糖。

- 4.大火烧开后转小火煮约40分钟，将梨块取出，剩下半个梨去皮切成小丁，倒入锅中（取出的梨块可以当梨罐头吃）。

- 5.取半个柠檬，将柠檬汁挤到锅中，炖煮片刻（也可以柠檬切片放入锅中）。

- 6.关火，晾凉倒入杯子，酸甜美味的梨汁就好了。

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