

嘎嘣脆的山药豆糖葫芦 学起来!



可以根据个人喜好加入不同食材。

□文/图 本报记者 姚晓晓

天气逐渐转冷，大街小巷卖冰糖葫芦的小商贩也多了起来。现在的冰糖葫芦已经不再是单一使用山楂制作了，山药、橘子、核桃等各种食材也都纷纷加入了糖葫芦的行列。但是街上卖的糖葫芦有的没有任何遮挡，来往车辆的尾气、风沙还有灰尘等，都易使冰糖葫芦受到污染，卫生状况堪忧。家住市区祁山路的郑婷为了让让孩子吃到放心的糖葫芦，便自己在家用山药豆制作。11月26日上午，记者采访了她。

先将山药豆洗净上汽蒸15分钟后，用竹签把山药豆串起来。“每串山药豆的用量要根据锅的大小，保证山药豆平放

入锅内后能蘸到糖液。”郑婷说。

串好山药豆之后，就可以准备熬糖的材料了，“清水是糖量的一半，糖量根据山药的多少来定，加水量以浸透白糖为宜。”郑婷说道。只见她将绵白糖和水一起倒入锅中，开中火煮，轻轻搅拌至白糖融化，待白糖都融入水后，转小火，慢慢熬，“熬至糖液呈琥珀色，状态浓稠，有拉丝的感觉”。

“熬糖时尽量用不粘锅，铁锅也可以，因为锅底太薄容易把糖熬糊，所以要耐住性子，别着急忙慌的操作，容易烫伤和失败，尽量少搅拌，避免起砂。”郑婷提醒道。

如何确定糖液熬的刚刚

好?

“可以用筷子蘸些糖液，迅速浸入冷水碗中，糖液会立即凝固，冷却后，用牙咬一下，如果粘牙，需继续加热，如果不粘牙，咯嘣咯嘣有吃水果糖的感觉，证明火候恰到好处。”郑婷提醒道。糖稀熬好后，将串好的山药豆贴在熬好的热糖上泛起泡沫轻轻转动，裹上薄薄一层即算成功。然后在盘子里抹上植物油，蘸好糖液的山药豆拿出放在抹上食用植物油的盘子上，等糖稀凝固即可享用。

“自己在家做的也是咬一口嘎嘣脆，嚼起来，吱吱响，一点不比外面买的口感差，而且还可以根据自己的喜好加入香蕉和红枣等食材。”郑婷笑着说。



我家私房菜

侃出你的菜: 15139550001



寒风瑟瑟 鸡汤暖暖

“听到鸡汤，仿佛就能闻到那诱人的香气。你知道吗? 鸡汤除了鲜美好喝，还可以起到缓解感冒症状，提高人体的免疫功能。本期给大家带来的三种鸡汤，一定能让你在冬日里感受到丝丝温暖。

香菇木耳鸡汤

主料: 土鸡1只，香菇适量，木耳适量。
辅料: 姜3片，小葱1根，枸杞1小把，油盐适量。
做法:
1.准备好材料。
2.锅热后放入少许油，加入鸡块翻炒。
3.翻炒至鸡块无水分时加入姜片，继续翻炒至鸡块微微出油。
4.将煸炒干水分的鸡块倒入高压锅中。
5.将泡好的香菇连同水一起倒入高压锅中。
6.将泡好的木耳放入锅



中。
7.高压锅中加适量水，按下高压锅煲汤的功能键。
8.时间到，鸡汤就煲好了，接着再将其它鸡杂放入锅中继续煮5分钟左右。
9.加入适量的盐和胡椒粉调味。
10.盛入小碗中，表面撒上枸杞和小葱末即可。

山药莲藕鸡汤

主料: 鸡半只，莲藕1段，山药1根，花生100克，枸杞50粒。
辅料: 老姜1块，料酒，大葱，食盐。
做法:
1.新鲜鸡肉洗净切块。
2.锅里倒入清水，放入鸡肉、拍散的老姜、料酒，冷水煮开后捞出洗净。
3.花生剥壳洗净备用。
4.莲藕去皮洗净切大块。
5.山药处理方法同上。



6.将鸡肉、大葱段、姜片放进炖盅里。
7.将花生、莲藕和山药一并放入炖盅里，倒入适量清水炖三个小时。
8.两个半小时后，调入枸杞和适量盐即可。

茶树菇鸡汤

主料: 土鸡适量，茶树菇适量。
辅料: 葱，姜，盐。
做法:
1.鸡洗净切块，茶树菇去根洗净。
2.锅内加清水烧开，倒入鸡块，焯掉血水后捞起。
3.另起一砂锅，将焯好的鸡块放入砂锅中，加姜片和葱同炖。



4.文火熬制一小时左右后加入茶树菇。
5.继续文火炖煮20分钟左右加适量盐调味即可。

晚综

小贴士

1.鸡肉煲汤前，余烫一下，这样汤色比较清凉，也无异味。
2.枸杞入汤之前，用清水

浸泡几分钟，可洗掉枸杞表面的灰，以及其他杂质。
3.调料只需盐即可，最后半个小时放入就好。

一根根竹签 串起麻辣美食

在重庆，冷串串可以说是一种风味小吃，荤素菜品用竹签穿成串用特制的汤汁浸泡

着，随吃随取。由于是烫熟的菜品放冷来吃就取名冷串串。各种食材在麻辣红油的浸泡下

让人看着都想流口水。如果外面没有合你胃口的串串，不如就在家自己做吧!

学一招

用料: 干红辣椒手抓一把，花椒十几粒，老姜两小块，大葱一棵，红油郫县豆瓣100克，八角5个，白芝麻两大勺，小茴香少量，辣椒面少量，菜籽油200克(看着量，稍多点炒汤汁香)，大蒜一个，醋40克，糖20克。

配菜: 土豆，鸡心，鸭胗，海带，莲藕，鸡肝，鹌鹑蛋，花瓜，莴笋，竹签一包。

制作步骤:

1.配菜的品种选择比较多，可根据喜好搭配。配菜可以直接在未加麻辣味汁的原汤汁里余烫。

2.干红辣椒切段去籽。

3.锅置火上烧热倒入菜籽油烧到七八分热时倒入辣椒、花椒、姜、八角、小茴香、蒜，炒出香味后加入红油豆瓣炒香出红油。

4.炒出红油香味后加入适量的高汤(开水)转中火慢慢煮10分钟左右。用漏勺捞起汤里的材料，转小火加入盐和糖以及少许陈醋，汤料红亮关火放置冷却即可。

5.准备一个装汤汁的锅或



不锈钢盆，把菜品洗净切好焯熟备用。

6.把所有菜品用竹签串好，放入红汤汁里浸泡使菜品



入味。也可边沾边吃。

7.红汤汁里多放些白芝麻味道，还可以适当加些葱花。

据《东莞时报》

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

广告