

自制阿胶糕 放心又营养

□文/图 本报记者 姚晓晓

冬季寒冷,有市民会选择吃一些补品来补养身体,其中阿胶糕就成了不少人的选择。但现在市面上的阿胶糕真假难辨,质量也参差不齐,想吃到货真价实的阿胶糕不如在家自己做。家住市区大学路的杨女士每年都有不少朋友找她做阿胶糕,12月10日上午,记者采访了她。

由于时间限制,杨女士已经提前24小时将阿胶掰成小块泡在了黄酒中,“泡的越久越利于阿胶中的有效成分溶解出来,为了吃着放心,买阿胶的时候一定要选用正宗的阿胶,认好防伪标识,既然是自己做着吃的,一定要选择上好的材料。”杨女士说。

说话间杨女士已经开始准备配料了,核桃是选用今年新下来的纸皮核桃,将剥好的核桃仁平铺在烤盘中,烤箱180摄氏度烤制5分钟;红枣用的是新疆和田大枣,去核,枣肉切成小丁;黑芝麻用平底锅小火炒出香味即可。

待所有的材料准备完毕后,杨女士就开始熬制阿胶



做好的阿胶糕。

了,“先大火烧开,然后转小火,期间不断抄底搅拌,熬到挂旗的状态就可以先关火,然后加入冰糖,不停搅拌直至冰糖大部分融化,继续开小火至冰糖融化,就可以加入其他材料了”。

加配料的步骤很关键,要先加枸杞,搅拌均匀;然后再加入红枣肉丁,搅拌均匀;接下来加入核桃仁,核桃仁烤好后也掰成小块;最后加入黑芝麻,搅拌均匀之后就可以装盘

了。“黑芝麻加入后基本就搅拌不动了,所以黑芝麻要放到最后加,而核桃加早了也容易不酥,所以顺序也不应过早。”杨女士提醒道。

装盘之前为了方便阿胶糕脱模,杨女士还在盒子上提前抹上一层香油。等阿胶糕表面略干,不那么粘手的时候,杨女士又用手轻轻把表面压平,然后盖上盖子放入冰箱冷冻室冻1个小时。

“冷冻后就很容易脱模了,一大块晶莹剔透的阿胶糕就做好了,吃起来香香的,有嚼头,有层次感,但好吃也不能多吃,每天最多吃两片就可以了。”杨女士说。



天气寒冷 来份炖锅吧

天气越来越冷了,朋友们,你们“双11”囤的大棉袄都准备好了吗?是时候“裹着貂”出来“浪了”,再做一道咕咕响的炖锅,吃得浑身暖洋洋的,别提多爽了!

砂锅炖菜

主料:娃娃菜半颗,五花肉200克,油面筋8个,油豆腐8个。
辅料:蚝油2茶匙,生抽酱油1汤匙。

做法:

- 1.将五花肉切片,冷水入锅焯一下。
- 2.娃娃菜洗净切小段。
- 3.锅内倒油,放入五花肉片,炒至金黄色。
- 4.放娃娃菜,加入蚝油、酱油、



适量油、盐,中火炒至娃娃菜变软,倒入清水,没过所有食材。
5.放入油豆腐、油面筋,大火烧开后转小火炖5分钟即可出锅。

砂锅炖排骨

主料:排骨适量。
辅料:木耳,山药,胡萝卜,葱姜,味极鲜,香叶,花椒,大料,胡椒粉,食盐。

做法:

- 1.新鲜的猪肋骨洗净放入高压锅,再放入花椒、大料、香叶、桂皮、葱姜煮熟。
- 2.山药和胡萝卜洗净去皮。胡萝卜切块,山药切块,葱切段,姜切片。木耳泡发后洗净。
- 3.砂锅中放入煮熟的排骨和汤。



4.放入葱姜和胡萝卜。
5.再放入山药和木耳,加入适量的盐和少许的味极鲜、花生油,大火煮开转小火至胡萝卜、山药炖烂。
6.出锅后撒入少量的胡椒粉即可。

莲藕炖牛腩

主料:莲藕200克,牛肉200克。
辅料:大葱,姜,蚝油,黑胡椒汁,生抽,盐,料酒,蛋清10克,玉米淀粉10克,蒜。

做法:

- 1.牛肉切块加入料酒、蚝油、黑胡椒汁、生抽、淀粉、蛋清、食用油腌制。
- 2.莲藕切块用清水泡上。
- 3.起锅烧油放入姜片爆香。
- 4.倒入腌好的牛肉翻炒,炒至牛肉发白加入葱蒜炒匀。



5.加入适量料酒、生抽翻炒均匀。
6.加入热水没过食材,大火烧开后转小火炖30分钟左右。
7.炖至莲藕变软,加上少许盐翻炒入味。
8.出锅撒上香菜即可。晚综

健康饮食

冬季吃羊肉 禁忌要知道

寒凉的冬季,吃上一碗热气腾腾的羊肉汤,你会发现身体从内到外都暖起来了。羊肉性温味甘,有补虚、祛寒的功效,尤其是对体虚怕冷的人群来说,更是冬季养生餐桌上必不可少的一道菜或汤。

羊肉并不是人人皆宜

羊肉虽是冬季良好的补益之品,但也并非人人都适合吃。

患慢性病尤其是患肝病者不适合吃羊肉;口舌糜烂、眼睛红、口苦、烦躁、咽喉干痛、牙龈肿痛者表现为热证者不适合食用;腹泻者不适合食用;服中药者,若方中有半夏、石菖蒲等不适合吃羊肉。另外,高血压、肝阳旺盛的人也不宜多吃羊肉。

吃羊肉时忌多喝茶吃南瓜

因为羊肉中含有丰富的蛋白质,而茶叶中含有较多的鞣酸,吃完羊肉后马上喝太多茶容易引发便秘。

在冬季或许吃西瓜的频率比较低,但是在夏季的时候一定要注意了。因为羊肉性属大热,而西瓜性寒,属生冷食物,冷热积聚,不宜维护“正气”。

南瓜性属温热,和羊肉同属于温热的食物,不宜一起过量食用,同样的道理,在烹调羊肉时也应少放点辣椒、胡椒、生姜、丁香、茴香、醋等辛温燥热的调味品,以防上火。

搭配豆腐不上火

羊肉性温热,常吃容易上火,因此,吃羊肉时要搭配凉性和甘平性的蔬菜,能起到清凉、解毒、去火的作用。凉性蔬菜一般有冬瓜、丝瓜、油菜、菠菜、白菜、金针菇、蘑菇、莲藕、茭白、笋、菜心等;而红薯、土豆、香菇等是甘平性的蔬菜。

在吃羊肉时最好搭配豆腐,它不仅能补充多种微量元素,还能起到清热泻火、除烦、止渴的作用。而羊肉和萝卜做成一道菜,则能充分发挥萝卜性凉的作用,可消积滞、化痰热。 据《华东旅游报》



食谱推荐

清汤羊肉

材料:红萝卜2个,玉米1个,马蹄6个,茅根、竹蔗各一小把,羊腿1只,生姜3大片(3~4人量,可分两餐)。

做法:红萝卜洗净去皮切块,玉米洗净切段,竹蔗洗净开边切段,茅根、马蹄洗净备用,羊腿洗净切块焯水备用,生姜洗净切片拍扁。把准备好的材料放入瓦锅中,加入清水4000毫升,大火煮沸后,改用中火煲约1~1.5小时,调入适量食盐即可食用。

萝卜羊肉汤

材料:白萝卜1个、羊肉300克、生姜数大片、陈皮数片(3~4人量)。

做法:将白萝卜洗净,切厚块,羊肉洗净切块焯水,稍沥干水分,锅中放入数大块生姜爆炒,加入羊肉再炒一会儿,倒入料酒再爆炒,祛除腥味后与白萝卜、陈皮、生姜一同放入瓦煲内,加入1500~2000毫升的清水,大火滚沸后,改用中小火再煲1~1.5个小时即可食用。



品品香 PINPIN TEA

晒白金 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