

柠檬陈皮川贝膏 清甜好滋味



左图:把柠檬、冰糖、川贝粉、陈皮粉一层一层铺在锅内。

右图:熬至膏体浓稠,呈深褐色就熬好了。

□文/图 本报记者 姚晓晓

进入冬季,不少家庭都开始使用暖气,空气也就变得愈加干燥,早晨起来嗓子不舒服的状况越来越多。为此,家住市区祁山路的魏女士一到冬季就会熬制柠檬陈皮川贝膏,每天冲泡一杯,不仅清甜美味,还能缓解嗓子不适。“柠檬陈皮川贝膏是一种营养价值比较高的食品,有止咳化痰,清热润肺的作用。”12月23日上午,魏女士告诉记者。

魏女士说,柠檬陈皮川贝膏熬制的过程时间比较长,需要十几个小时,但做法简单。柠檬洗净后需要用盐摩擦表

皮,搓掉表面的蜡,再用清水冲洗干净,擦干水分,把柠檬放在无油无水的砧板上,去掉两头后均匀地切成5毫米左右的片。“不要切的太薄,容易熬化,柠檬籽一定记着去掉,否则熬出来的柠檬陈皮川贝膏容易苦。”魏女士提醒道。

接下来,将川贝和陈皮用清水洗干净,用烤箱烘干后打粉备用。“听说越好的川贝越不会苦,而上好的陈皮则是愈久弥香,所以为了口感好一些,材料还是要选好的。”魏女士说。

然后把柠檬片铺满电炖锅的底部,再铺上一层冰糖、川贝粉、陈皮粉,像这样一层一

层地铺满,直至材料用完,最上面要铺满冰糖。铺完后,关上盖子,调至煲汤模式,设定两三个小时。

“虽然制作方法简单,但切记制作过程中不要加一滴水,因为柠檬的水分很大,不用担心糊锅干烧的问题,炖完后继续保温10个小时以上。”魏女士说,“如果担心有糊锅问题,可以在半小时左右打开看一次,这时会发现冰糖慢慢融化着,柠檬汁水混着陈皮香,光是闻闻就很提神醒脑。”

10个小时后,待柠檬膏呈深褐色,浓稠状就说明已经熬好了。晾凉后将柠檬膏装入无油无水的干净密封瓶中,“做好的柠檬陈皮川贝膏可以常温保存3个月左右,每次取用一定要用无油无水的勺子!”魏女士提醒道。



侃出你的菜:15139550001



贴心热饮 暖手又驱寒

冬至过后,天气越来越冷了,出门不得不戴上手套才能保暖。今天给大家推荐几款热饮,让你在冬日里也能觅得一丝温暖。这么多口味,总有你爱的那款。



姜撞奶

主料:纯牛奶1包,老姜1块。

辅料:白砂糖适量。

做法:

- 1.准备所需材料。
- 2.老姜去皮后切成块,放入搅拌机中搅碎。
- 3.将生姜汁过滤出来备用。
- 4.鲜牛奶倒入锅中,加入适量白糖。
- 5.中小火煮至沸腾前的状



态,即锅边冒小泡泡,大约六七十度的样子。

6.将煮好的牛奶举高迅速冲进装有姜汁的碗里,几分钟后姜撞奶自然凝固即可。



雪顶热巧克力

主料:黑巧克力100克,牛奶600克,淡奶油100毫升。

辅料:八角2颗,丁香2颗。

做法:

- 1.所需材料备齐。
- 2.黑巧克力切碎备用。
- 3.锅中加入牛奶,放八角、丁香和巧克力搅拌至巧克力融化,转小火煮5~10分钟,期间持续搅拌。
- 4.从锅中取出八角与丁香。



5.将稀奶油打发至硬性发泡。

6.将热巧克力倒入杯中,放上打发的奶油,点缀巧克力碎即可。



黄油啤酒

主料:苹果汁700毫升,姜汁汽水230毫升。

辅料:黄油2汤匙,红糖50克,稀奶油50毫升,香草糖浆1/4茶匙。

做法:

- 1.所需材料备齐。
- 2.用中低温在小锅中融化黄油。
- 3.加入红糖与稀奶油搅拌均匀后小火煮开。
- 4.锅中加入香草糖浆搅拌



均匀关火。

5.将苹果汁和姜汁汽水混合,加入煮好的黄油混合物。

6.搅拌均匀即可。 晚综

厨房小技巧

炒牛肉不粘锅有技巧

寒冬食牛肉有暖胃作用,为寒冬补益佳品。牛肉吃法很多,数炒牛肉最为快捷,不过炒不好发柴也就不好吃了。

要想牛肉炒出来好吃,需要掌握四个环节:一是选肉,肉要细嫩,适合炒的牛肉部位是里脊肉,外脊和牛臀部的小黄瓜次之。二是切肉,切肉丝时要垂直牛肉的纹理切,将长纤维切断,并先剔除筋膜。三是腌制,将牛肉切丝或切薄片后,加上调料和干淀粉抓均腌制一下,目的在于保持肉中水分,如炒时肉中水分流失肉就不嫩发柴了。四是大火快炒,炒的时间长了会越炒越老。

除了害怕牛肉炒老,肉粘锅也是许多人头疼的问题。

想让牛肉不粘锅也有妙招:一是热锅凉油,就是在锅中放油少许,待油温烧到六七成热冒烟时,将油倒出,然后再加入凉油,炒肉时就不粘锅了。二是锅烧热后,用生姜片将锅表面擦一遍,再炒肉可不粘锅。三是将腌制挂浆的肉丝拌上油再下锅炒,同时,肉丝入锅后,不要立即翻炒,要待肉丝表面挂浆受热凝固后再翻炒可不粘锅。

据新浪网

■食谱推荐

辣椒炒肉丝

主料:里脊肉300克,青红椒适量。

辅料:料酒,胡椒粉,盐,干淀粉,食用油,生抽,蚝油,葱,姜,鸡精。



做法:

- 1.将牛肉洗净,片成薄片,垂直牛肉纹理切丝或切片。
- 2.将牛肉丝放入碗内加料酒清水浸泡20分钟去掉血污。
- 3.将牛肉丝捞起控干水分,加入胡椒粉、盐、料酒、淀粉抓均,腌15分钟。同时将青红椒切丝。
- 4.将腌好的肉丝拌上油。
- 5.坐炒锅点火倒油,转动锅使油沾满锅面,待油烧六七成热冒烟时,将油倒出。



- 6.再坐锅将凉油倒入。
- 7.将已拌过油的肉丝倒入锅。

8.用锅铲将肉丝扒开,大火翻炒,待肉丝变色基本成熟时盛起。

9.锅中注油,投入葱姜炒香,投入青红椒丝翻炒,再投入基本成熟的牛肉丝翻炒,加入盐、鸡精、蚝油、酱油翻炒出锅。



品品香

PINPIN TEA

晒白金

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