

酥脆香蕉派 唤醒你的味蕾

□文/图 本报记者 朱红实 实习生 王中杰

过年期间，我们能品尝到的美味佳肴有很多，但大多都是以肉制品为主。连续吃了几天鸡鸭鱼肉，是不是觉得有些油腻呢？今天给大家推荐一个西式甜点——香蕉派，香甜的滋味绝对能打开你的味蕾。

今年40岁的高俊萍是做香蕉派的高手。2月10日下午，记者采访了高俊萍，看她平时是怎么制作香蕉派的。

“我平时是用平底锅做香蕉派的，所需要的材料有半斤小麦粉，适量的酵母粉，起酥油或黄油，4根熟香蕉，蜂蜜，沙拉酱和鸡蛋。”高女士告诉记者。

首先让小麦粉、酵母粉与起酥油（化开的黄油也行）混合均匀，加入温水把他们和成略硬且表面光滑的面团，然后放到温暖的地方发酵至两倍大。

接着，把香蕉切成小丁，加入一勺蜂蜜、一勺沙拉酱搅拌均匀。“略微搅拌就好，之前我是用勺子把香蕉压碎的，但发现放久了会变稀。”高女士提醒道。

然后在案板上撒上干面



粉，把发酵好的面团揉搓均匀，擀成薄片，切成正方形或长方形，包入拌好的香蕉馅儿，捏紧，再用叉子压出花边。平底锅放入黄油烧热，放入包好的饼胚，小火一面煎两三分钟即可。

“如果家里有烤箱的话，可以在做好的饼胚上刷一层蛋黄液，上下火180℃烤30分钟即可。”高女士说。

高女士表示，这个方法也可以用来做苹果派、梨派、蜜桃派等西式派，脑洞大开的也可以制作蔬菜派、香肠派，“方法都是一样的”。

“过年期间连着几天大鱼大肉，是时候让肠胃休息休息

了。做一盘香蕉派，煮一壶红茶，再给孩子加点香浓的牛奶，排毒养颜的轻食晚餐就做好啦！”高女士说。



双葛解酒甜汤

聚会期间，家人、朋友谈天说地，有时会把酒言欢。我们可以提前准备一款醒酒甜汤，以备不时之需。

材料：

葛花10克，葛根15克，枳椇子10克，蜂蜜适量（1人量）。

做法：

将洗净的葛根、葛花、枳椇子放入锅中，加入清水

1000毫升，大火煮开后改小火继续煮15~20分钟，倒出汤汁后加入适量蜂蜜温服。

主要功效：清热除烦。

推荐人群：喝酒过多导致头晕头痛、燥热口渴不适的人群。

汤品点评：本汤中葛花、枳椇子都是常见的解酒药，葛花常用于饮酒后所致的头晕、

恶心呕吐、小便短涩等症；本汤以葛花为主，添加葛根可辅助发表解肌来解酒，因其本身有清热生津的作用，故对饮酒后口干口渴有一定作用；枳椇子可解毒利尿、清热除烦；汤中加入蜂蜜，一方面能加速酒精的代谢，另一方面补充糖分避免空腹喝酒者出现低血糖。

据《广州日报》

椒盐入菜更添香

椒盐为中国各个地区常见的调味料，在中国华北地区，椒盐的做法是将花椒炸酥，碾碎成粉，搀在细盐之中，一般作为炸鸡或者其他炸肉的调料。可以加在油炸食品包裹的面糊中，也可以炸好后用油炸食品蘸着椒盐吃。还能制作多种面食，比如烙饼、牛舌饼等。椒盐同样可用于烧烤。

花椒的功效：花椒气味芳香，可除各种肉类的腥膻臭气，能促进唾液分泌，增加食欲；日本医学院研究发现，花椒能使血管扩张，从而能起到降低血压的作用。

不适用人群：肾病患者、白内障患者、高温环境下工作的人群、孕妇、阴虚火旺者不宜食用。

晚综

自制椒盐

主料：花椒50克。

辅料：盐6克。

做法：

1.把花椒里的杂质祛除，用流动的水清洗沥干备用。

2.把锅烧热，倒入花椒转

小火慢慢翻炒，待有香味时起锅备用。

3.倒入盐翻炒至微黄起锅，倒入花椒拌匀。

4.盐和花椒一起倒入破壁机内，磨成粉即可。

■小窍门

1.用小火炒花椒不会焦，等有微微的香味出来还要看花椒脆不脆，如果不脆说明水分没有挥发完。

2.如果没有破壁机可以用研磨料理机。如果想要粗粒的就拿一个圆形的碗在花椒上稍微地用点力滚滚就可以了，滚好再拌入炒好的盐即可。



剩饭剩菜也美味

过年期间，亲朋相聚，少不了一桌又一桌的丰盛大餐。可是酒足饭饱之后，满桌子的剩饭剩菜怎么办？扔掉觉得可惜，不如换个花样试试看。

米饭比萨

主料：米饭，香肠，马苏里拉芝士。

辅料：食用油，番茄酱，洋葱。

做法：

1.米饭平铺在比萨盘上，用勺子轻轻将其压实。

2.用刷子将番茄酱均匀地涂抹在米饭上。

3.取适量马苏里拉芝士，撒在刷了番茄酱的米饭上。

4.平底锅里放入少许食用油，把香肠放进去煎熟。

5.煎好的香肠切成小圆块。

6.洋葱洗净，切丁。

7.把切好的洋葱和香肠均匀地撒在比萨上。

8.再均匀地撒上一层马苏里拉芝士。

9.烤箱预热，上下火195℃，中层烤15分钟左右。

10.待马苏里拉芝士完全融化后即可。



■小窍门

1.米饭做比萨底不需要铺得太厚，大约在一个手指度的厚度就可以了。一定要用勺子压实，为了防粘，勺子可以蘸少许清水来压。

2.香肠是生的，所以需要煎熟，但也不要煎过了，因为还要在烤箱里烤，所以熟了就可以了。

3.马苏里拉要撒得均匀些，这样拉丝效果才好，味道也更好。

4.烤箱的温度和时间根据自己烤箱的具体情况来调节。

油豆腐塞肉

主料：油豆腐，肉馅。

辅料：葱根，姜，蒜，蚝油，味极鲜，老抽，番茄酱，水淀粉。

做法：

1.油豆腐用筷子戳开一个小洞。

2.把肉馅从小洞里慢慢塞进去，塞满即可。

3.葱姜蒜洗净，切成末。

4.起锅，热锅放一点油，油热后放入葱姜蒜炒出香味。

5.调入适量的蚝油、番茄酱、老抽和味极鲜，翻炒一下。

6.加入适量的清水，放入油豆腐。水开后改小火，加盖焖煮一会儿。

7.烧至汤汁浓稠时调一小碗水淀粉，沿着锅边淋入，翻炒勾芡使油豆腐上裹上酱汁。

8.撒适量葱花翻炒均匀即可。

晚综



■小窍门

1.加蚝油，老抽和生抽调味的时候注意尝一下汤的味道，不够可以适量添加，基本不用加盐咸味也足够。

2.勾芡可以使油豆腐裹上浓稠的酱汁，味道更好，勾芡用玉米淀粉或红薯淀粉都可以。

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