

春节购置的水果吃不完怎么办?

# 自制水果醋 好喝又放心



张女士向记者展示泡好的橙子醋。

□文/图 本报记者 姚晓晓

刚刚过完春节,不少市民家里还储存不少成箱的水果,有的甚至已经放坏了,这么多水果吃不完怎么办?

市民张女士每年家里剩余的水果都不用发愁,因为她会将剩下的水果制成水果醋,不仅易保存还可以直接饮用或做菜。2月18日上午,记者采访了张女士,看她是如何制作水果醋的。

刚进到张女士的家,就闻到了浓浓的醋味,其间还弥漫着水果的香甜味。张女士告诉记者,她家里剩下的苹果和橙子最多,所以今年就只制作了苹果醋和橙子醋,说着就给记者介绍起了橙子醋的做法。

首先,将橙子洗净控水后切成片,切水果的刀和案板要

保持干燥,避免有水或油。然后把橙子里面的核取出来,“不仅是橙子,所有带核的水果,都要把核取出来,因为果核泡醋会使醋变苦,影响成品风味。”张女士提醒道。

接着,取一个干净的容器,“盛水果的容器要提前洗净晾干,再往里面放食材。最下面的一层放冰糖,然后放橙子,以此类推,一层冰糖、一层橙子,最后铺上一层冰糖。”张女士说。

食材放好后,就可以放白米醋了。“米醋的选择也有讲究,可以购买专门泡果醋专用的,也可以购买普通米醋,但要买浓度6度以下、纯良酿造的。”张女士说,“无论容器多大,米醋只需要倒至水果的三分之二处即可,这样泡出来的果醋水果味道才会浓。”

一切就绪后,就要密封容器了,如果担心容器密封不好,可以在瓶口包一层保鲜膜再封口,这样就可以增加瓶子的密封性。密封后需常温保存,大概20多天后可以品尝了。刚刚做好的果醋是不能完全没过水果和冰糖的,放几天等冰糖化了水果变软就会淹没,千万不能倒置混匀。

“泡果醋是一个很简单的过程,其他的水果也可以照这个过程来做,它并不是一个发酵的过程,而是将米醋融入水果的过程,所以泡果醋的过程中不会产生气体,而且泡越久味道越浓郁。”张女士说,待果醋泡好后,为了可以存放更久,可以将水果过滤出来,将果醋倒进一个无水无油的瓶子里,放冰箱冷藏即可。



我家私房菜

侃出你的菜:15139550001



## 元宵节,玫瑰红豆最相思

正月十五是元宵佳节,又称上元节,而这天也可以说是中国的情人节。这个和爱情相关的节日,又怎能少了甜品与玫瑰花呢。玫瑰花固然是情人

节的标配,而诗人一句“此物最相思”,就把红豆定位成了相思豆。今日,就将“玫瑰花”与红豆入饌,做成美食,为你心爱的人送上这份甜蜜吧!

### 陈皮莲子红豆沙

主料: 红豆150克, 陈皮适量, 莲子80克。

辅料: 蜂蜜适量。

做法:

- 1.提前一晚将红豆泡上。
- 2.莲子和陈皮泡半个小时。
- 3.泡好的陈皮去掉里面的薄膜后剪成细丝。
- 4.将泡好的红豆、莲子和陈皮一起放入高压锅中,倒入两倍的水。
- 5.高压锅上汽后转小火压制30分钟左右。
- 6.盛入碗中,稍凉时加入蜂蜜即可。



### 小窍门

- 1.高压锅压制半个小时,如果红豆泡的时间不长,需延长压制时间。
- 2.蜂蜜要等红豆沙温凉后再放入,也可以放入冰糖或者白糖。

### 玫瑰花蛋饺

主料: 饺子皮18张、猪肉200克, 鸡蛋2个。

辅料: 青、红灯笼椒, 黑芝麻, 盐, 糖, 生抽, 料酒, 姜葱汁。

做法:

- 1.猪肉剁碎后,放入盐、糖、生抽、料酒、姜葱水,搅拌至起胶,待用。
- 2.将3张饺子皮依次排好,重叠处抹少量清水。
- 3.饺子皮中间放入适量肉馅,将饺子皮对折后,从右至左卷起。
- 4.取一平底锅,用花生油烧热,放入玫瑰花饺子煎香。倒入没过饺子1/5的清水,加盖小火焖焗至水收干,如此重复三次。
- 5.将青、红灯笼椒切粒,鸡蛋加适量清水打发成蛋液。
- 6.将蛋液倒入锅中。
- 7.蛋液稍凝固时转小火,撒上青、红灯笼椒粒和黑芝麻。
- 8.等蛋液凝固时,玫瑰花蛋饺就做好啦!

晚粽



步骤3

### 小窍门

- 1.姜葱水可以令猪肉馅提鲜增香,具体做法是以姜葱加少许清水打成糊,再用纱布过滤而成。
- 2.肉馅不要裹太多,以免饺子皮卷起时会露馅儿。
- 3.煎焗玫瑰花饺子时,水不要一次倒太多,但重复的次数可以多点,煎焗出来的饺子皮才会软而不烂,并且能形成焦脆的锅巴底。

## 办公室常备三类健康零食

眼睛干涩、肚子饿、无精打采……相信很多上班族经常会有这些感觉。每到这个时候,除了必要的休息之外,吃零食也是很多人的选择。不过,零食虽然好吃,也要吃的健康。

### 1 护眼零食

枸杞、蓝莓



枸杞自古有“红宝”之称,它富含的天然色素β胡萝卜素作为维生素A的前体,可预防维生素A不足,能护眼明目。长时间注视电脑、电视、游戏机等,都会使得维生素A消耗量增大,要格外注意补充。蓝莓富含花青素,具有保护微血管改善眼睛供血的作用。

### 2 解饿零食

全麦面包、坚果



全麦面包属于复合性碳水化合物,不会让血糖快速波动,且高纤维会带来饱腹感,让人不容易饿。原味花生、杏仁、核桃等各种坚果含有丰富的植物性蛋白质、健康的不饱和油脂及纤维,可提供饱腹感,延缓胃排空的速度。但坚果的油脂太多,每天只宜吃一汤匙的量,否则容易肥胖。

### 3 提神零食

绿茶、黑巧克力



绿茶中富含的咖啡因能促使人体中枢神经兴奋,起到提神益智的效果,但不建议喝绿茶饮料。研究显示,黑巧克力能增加大脑供血,每天只需吃9.3克黑巧克力就能预防年龄增加导致的记忆衰退。此外,黑巧克力还能刺激大脑释放感觉良好的化学物质——神经介质,让人注意力更集中。晚粽

## 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