

春天的味道 藏在河虾里

春雨绵绵，河里的小鱼小虾饱食水里的微生物，日渐变得更肥美可人。尤其是那只有小拇指大小的河虾，在清亮的水盆里活蹦乱跳，小小的身躯里蕴藏着无限活力，春天的鲜味，正是藏在这里。河虾鲜美，盐水煮、韭菜炒、酥炸、油爆都非常可口。

别看河虾小，营养可真不

少。

河虾肉质松软，易消化，对身体虚弱以及病后需要调养的人是好的食物；虾中含有丰富的镁，镁对心脏活动具有重要的调节作用，能很好的保护心血管系统，它可减少血液中胆固醇含量，防止动脉硬化，同时还能扩张冠状动脉，有利于预防高血压及心肌梗死；虾

的通乳作用较强，并且富含磷、钙、对小儿、孕妇尤有补益功效；河虾体内很重要的一种物质就是虾青素，就是表面红颜色的成分，虾青素是发现的最强的一种抗氧化剂，颜色越深说明虾青素含量越高。

不过，河虾虽好，过敏性皮炎的患者可不能食用哦。

晚综

食谱推荐

香酥炸河虾



将河虾沥干水分，用厨房纸尽量吸干。



将河虾尽量贴近油面倒入油锅里炸。

用筷子搅和将糖炒散。

6.将半瓷勺香醋，适量麻油倒入调料中，搅和至酱汁开始冒泡泡并稍微变得浓稠。



烧5分钟至油开始冒轻烟。



做好的河虾香酥味美。

7.将炸好的河虾倒入酱汁中，一边翻炒一边开大火收汁。直至酱汁均匀地包裹在河虾上，香酥炸河虾就完成了。

蛋黄焗山药 营养又美味

□文/图 本报记者 姚晓晓

山药作为一种常见的食物，吃法有很多种，平时以蒸和煮为主，但家住市区大学路的刘女士选择将山药与咸蛋黄搭配，这样做出来的山药不仅香甜可口，颜值也是一级棒。3月4日上午，记者采访了她。

刘女士告诉记者，初次接触蛋黄焗山药是因为家里老人和孩子都爱吃山药，但是平日吃腻了蒸煮，所以便想换种花样。看到家里闲置的几包咸蛋黄，刘女士决定把蛋黄和山药搭配在一起，没想到山药裹上蛋黄后，不仅有酥酥的外皮，里面吃起来还很软糯。

“这道菜的做法并不复杂。蛋黄焗山药用的是咸鸭蛋黄，把山药炸透至熟透上色，然后把熟咸鸭蛋黄炒制蓬松就可以了，山药也可以用南瓜、红薯、玉米粒、莲藕等替代。”刘女士说着就开始示范起来。

先把烤箱预热上下火200



做好的蛋黄焗山药色泽金黄，香味诱人。

度，将咸蛋黄刷上高度白酒后放入烤盘，烤7分钟左右。如果没有烤箱的话也可以蒸，但一定要晾凉至咸蛋黄没有水分。接着将咸蛋黄压碎成蛋黄泥备用，可以用料理机、擀面杖碾压，或者用手捏碎。

再把山药去皮，切小段，放入蒸锅蒸熟。然后将蒸熟的山药码入稍大一点的托盘中，撒上玉米淀粉，抖动托盘使其均匀裹在山药上。“如果家里工具齐全的话可以用花刀把山

药切成带花样的，这样能裹上更多的蛋黄和淀粉。”刘女士提醒到。

接着，不粘锅放入油加热，倒入裹好淀粉的山药，炸至表面微黄变硬后捞出控油。另起锅倒油加热，放入碾碎的咸蛋黄翻炒均匀，咸蛋黄如果不是很咸可以适量加点盐。

最后倒入山药，使其均匀的裹上咸蛋黄，装盘出锅，一道金灿灿的蛋黄山药就做好啦！



我家私房菜

侃出你的菜: 15139550001



一颗土豆 秀出十八般武艺

土豆因其产量高、营养丰富，深受大家喜爱，那你知道土豆除了用来炸薯条、炒菜外，还能做出哪些美味吗？本期，就给你带来几道不一样的土豆吃法。

腊肉土豆焖饭

主料：大米150克，土豆100克，腊肉60克。

辅料：姜、蒜末各适量，生抽1汤匙，胡椒粉3克，盐、油各适量。

做法：

1.腊肉洗净切丁，土豆去皮切块。

2.锅中放油烧至五成热，放入腊肉丁炒香出油，分别加土豆块、姜、蒜末、盐、胡椒粉，炒1分钟左右后，加入生



抽。

3.大米洗净，加入炒好的土豆块和腊肉丁，加入没过一手指节的水。

4.按下电饭煲。

5.饭熟后一定不要立即打开，让其自焖3分钟后打开。

超级烤土豆

主料：土豆2个，鸡蛋2个。

辅料：香菇，洋葱，培根肉，小葱，盐、黑胡椒各适量。

做法：

1.土豆洗净，不要去皮，上锅蒸熟。

2.在土豆三分之一处切开。

3.用勺子将土豆挖出一个椭圆形的孔，四周不要挖的太薄。

4.将洋葱、培根肉、香菇、切碎。

5.将洋葱、培根肉、香菇



碎放入挖好的土豆中。

6.撒少许食盐，打入一个鸡蛋覆盖在土豆表面，鸡蛋表面撒少许盐和黑胡椒。

7.烤箱170度，放中层烤40分钟。

8.烤好后，在表面撒少许小葱碎即可。

拔丝土豆

主料：土豆1个。

辅料：淀粉、砂糖、色拉油各适量。

做法：

1.土豆洗净去皮切滚刀块。

2.切好的土豆放入清水中漂洗一下，去掉多余淀粉，捞出沥干水分。

3.加入适量淀粉翻拌均匀，使每块土豆都能裹上淀粉。

4.锅中倒油，小火烧至五成热，将土豆放入。

5.炸至土豆表面金黄捞出（约10分钟）。

6.开大火，将油温提高，倒



入炸过的土豆复炸30秒左右，捞入控油备用。

7.锅内留少许油，加入砂糖。

8.不断搅拌，看到糖色熬成棕黄色后关火。

9.将炸过的土豆倒入，翻拌均匀。

10.利用勺子上多余的糖浆轻轻在土豆上绕出糖丝即可。

晚综

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