1013年0万12日 2013 108 太太厨房 责任编辑:颜静燕

橙虾沙拉

新民晚報為家

材料:虾6只、黄瓜半根、橙子1个、 红彩椒半个、粉丝、豌豆各适量,柠檬汁 40ml. 橄榄油 20ml. 盐. 黑胡椒各话量。

做法.

- 1、将所有调味料放入碗中混合 均匀制成沙拉汁:
- 2、粉丝用沸水浸泡 10 分钟,豌豆 用沸水锅煮熟,捞出晾凉:沥干水分,拌 入一半做好的沙拉汁中腌制 20 分钟:
- 3、红彩椒洗净,去蒂、籽,切成菱 形片,黄瓜横切为两瓣,取出中间瓜瓤 部分,切片,橙子去皮,切成丁备用;
- 4、虾去壳去虾线,留尾做成虾 球,入沸水中焯烫至熟,捞出:
- 5、虾仁投入冰水中至凉诱后沥 干水.

6、取大碗,将黄瓜片、橙子顶、红彩 椒片、粉丝、虾仁、豌豆拌匀,淋上话量 沙拉汁即可。 kiss 战女

虾球烩豆腐

材料:内酯豆腐一盒、鲜虾 250 克,豌豆、胡萝卜、蚝油、胡椒粉、盐、高 汤, 香油各话量。

做法:

- 1、豆腐切成方块,将水烧至微 开,加入少许盐,放入豆腐焯水;
- 2、将胡萝卜切丁,豌豆焯水,将 虾去头壳,虾线,留尾,背部切一刀,开
- 3、热油锅放入葱花炒香,然后倒 入豌豆粒和胡萝卜丁, 略炒后放入虾 球继续翻炒
- 4、豆腐沥干水分,轻轻倒入锅 中,端起锅,晃动几下;
- 5、倒入高汤,加适量胡椒粉、蚝 油, 少许盐, 炖至汤色发白。
- 6、加入调匀的水淀粉,用锅铲轻 轻推几下,烧开后关火,淋入香油,装

对于每一个爱 美食的人来说.

夏天是一个收获的季 节。尤其是来自江河湖 海的各类水产海鲜,是 人们夏日食谱中不可或 缺的一部分。炎炎夏日, 欢乐一"虾",相信有它 们的陪伴,这个夏天不 再酷热难耐。



必有"虾"相

盘即可。

密糖厨房

材料:河虾 500 克、葱姜蒜末少 许、食用油。

椒盐河虾

做法.

- 1、剪去虾的长钳(不剪也可以), 清洗干净,葱姜蒜洗净,切末;
- 2 锅中倒入 250 克食用油. 大火 开烧至油温升到8成热冒青烟:
- 3、沿锅边轻轻倒入沥干水分的 河虾:
- 4、待虾变色,用铲子推下,使之 受热均匀:
 - 5、10秒钟后,用漏勺将虾迅速捞出;
- 6、锅中留少许底油,倒入葱姜蒜 末煸炒出香味.

7、放进炸好的虾,撒上椒盐,翻 炒 10-15 秒左右,即可出锅装盘。

子瑜妈妈

苹果蒜香烤虾

材料,河虾,青椒,红椒,葱,蒜,壶 果、黄油、盐、料酒、黑胡椒。

做法.

1、河虾洗净后剪去虾枪、虾须,在 虾背上横着片一刀,深度约为虾肉的 三分之一,注音不要切容,然后排出虾 线,淋上料酒、少许盐腌制20分钟:

2、将腌好的河虾串在竹签上(没 有竹签也可以不穿直接铺在垫了锡纸 的烤盘上):

3、苹果、蒜瓣、青红椒、葱切成碎 末,加少许盐和黑胡椒粉拌匀。

4、再用微波炉稍微转一会直到 黄油融化后拌匀待用:

> 5、将苹果蒜蓉碎放在片开的虾背上; 6、烤箱预热至180度,放入虾,

用上下火档烘烤 10~15 分钟即可。

泡菜虾仁

材料:对虾、泡菜、大蒜头、小葱。 做法.

- 1、活对虾买来后, 扔冰箱速冻 20-30 分钟左右,拿出来剥壳开背去肠, 洗净后, 用盐跟淀粉腌制 15 分钟左右,
- 2、泡菜切小块、大蒜子拍碎切 末,小葱切段:
- 3、坐锅点火,锅内倒入适量油, 放入大蒜头爆香:
- 4、将虾仁倒入,转小火,翻炒几下, 等虾仁半熟时,倒入泡菜,翻炒均匀;
- 5、加入适量水,煮开后,加盐跟鸡 精.再撒上葱段.关火即可(喜欢辣的. 可以不加水,直接加泡菜的汁,这样口 味更加浓郁)。 小鱼

【教你一招】

剩粽子吃不完怎么办

端午节已过,看着冰箱中剩下的 粽子,主妇们都发了愁,家人不想吃, 扔掉又太可惜。网友纷纷支招,教你二 次制作剩粽子,将其变成美味可口的 菜肴。

方法一:粽子煮甜粥

粽子煮粥这是最简单、最省事的 做法, 蜜枣粽、红豆沙粽等甜粽子都可 这样煮粥喝。砂锅中烧沸水,放入绿豆 或者红豆,煮15分钟,加入剩的红枣 粽子或蜜枣粽子,用大勺把粽子碾碎, 一起煮10分钟,再加入1颗剥散洗净 的鲜百合,继续煮5至10分钟,一锅 清香四溢、□感黏软的百合绿(红)豆 粥就新鲜出炉了。

方法二: 脆皮黄金粽

将粽子煮熟后,剥去苇叶,切成小 片,在不粘锅里放一点菜油,油热之后放 入粽子切片,两面煎至金黄,即可食用。如 果趁热撒上炒熟的芝麻就更美味了。

方法三:粽子蛋饼

鸡蛋打入面糊中,再用盐、鸡精、 胡椒粉调味。然后把剩粽子切碎,放进 面糊中拌一拌,下锅摊成饼即可。

方法四: 红烧排骨粽子

先将粽子者孰后晾凉,切成大小合 适的块状, 煎成金黄色, 再将排骨、冰 糖、葱花、姜片一起入锅炒,加入料酒、 生抽等配料炒匀, 放入话量的开水焖 烂, 当焖至汤水浓时将煎好的粽子一起 炒匀,装盘时撒上葱花和芝麻即可。这 样一来,既有红烧排骨的香浓,又有粽 子的软糯。

【家庭特饮】

自制清凉解暑冬瓜茶

冬瓜茶是以冬瓜和糖为原始材 料,长时间熬煮成汤汁的饮料。冬瓜茶 在台湾已有百年饮用历史(与甘蔗汁、 青草茶, 堪称台湾三大古早冰饮),具 有清热解毒、生津止渴、清肝明目之功 效,是延年益寿的理想饮品。

材料:冬瓜 400 克、红糖 100 克、 冰糖 50 克、水 1200 毫升

做法:

- 1、将冬瓜洗净切成小块,保留皮 和籽,红糖、冰糖称重,备好水:
 - 2、用红糖将冬瓜块腌渍半小时;
- 3、腌好的冬瓜块和水放入锅中, 加入冰糖,烧开后小火熬煮至汤汁浓 稠呈琥珀色:
 - 4、将汤汁滤出,放冰箱冷藏保存: 5、用温水和凉开水冲调即可饮用。





【烹饪秘籍】



非菜饺子虽然好吃, 但很多人在 包的时候发现韭菜很容易出水,会让 面皮粘在案板上。那么怎样做到不让 韭菜馅出水呢? 我们总结了以下几个

1 视吃饺子的时间来购买和清 洗韭菜, 总之要保证足够多的时间吹 干非菜。诵常把非菜洗干净后,放到有 风有阳光的地方,晾晒 8-10 个小时。

摆得松散些,也有利于水分的蒸发。

包韭菜馅饺子怎样不出水

2、拌韭菜馅的时候,首先拌入色 拉油,此举能使韭菜被切断的切口,被 油脂封住, 等下接触到盐分的时候, 往 外渗出的水分就少了。

3. 对水分中等的非菜,可以把食 盐分成两部分,在鸡蛋中放一部分食 盐,在非菜馅中添加剩余的盐分。

4、如果是韭菜鸡蛋馅,那么炒好 的鸡蛋一定要放到鸡蛋冷, 才可以放 入非菜中,否则温度太高也会使非菜

【慧眼识材】

挑选好西瓜的小窍门

天气越来越热,西瓜也开始大量 上市了。最近很多人问我怎样才能挑 到一个汁多味甜的西瓜,是不是拍一 拍听声音就能排出来呢? 下面为大家 介绍一些挑西瓜的小窍门。

挑选西瓜的关键在于掌握瓜的 熟度,通过一看二听三摸这个技巧, 我们就更加容易挑选出令人满意的 好而瓜。

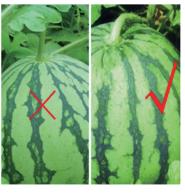
首先,要看西瓜的脐部和瓜蒂是 否都有凹陷,陷得越深、四周饱满的越 有可能是好瓜。其次,要看西瓜的蒂 头,若是直直的一条就不行,但若是卷 曲圈起来的,就可能很甜,此外光卷曲

度还不行,必须得是绿色 且有韧性,最好还有茸毛 留在上面,若是呈现黑褐 色, 苷毛脱落, 干枯发脆, 质量一定差。第三,要看 西瓜脐部的圈圈大小,越 小越好,相反,底部圈越 大,就表示瓜皮越厚,越 难吃。最后再看瓜皮是否 光滑鲜亮, 纹形是否清

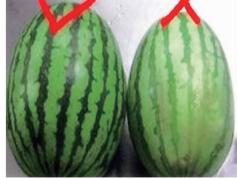
晰,从纹路来看,纹路整齐的,皮色较 深,纹路呈墨绿色,底面发黄的,就是 好瓜。

二听:

听声辩瓜可以和拍自己身体三个



部位的声音进行对比。拍打西瓜如果 和我们拍打胸部所发出的声音那样混 浊、沉重,发出"嘭嘭"响声的肯定是熟 瓜;如果发出"当当"清脆响声有如拍 打我们的额头,这肯定是生瓜;发出 "噗噗"响声有如我们拍打腹部所发出 的声音,那肯定是熟过了的西瓜。



三摸:

用拇指摸瓜皮, 感觉瓜皮滑而硬 则为好瓜,瓜皮粘或发软为次瓜。此 外,瓜皮较薄,用手指压易碎的,是熟 瓜;用指甲划会裂,瓜发软的,是过熟 的瓜。 晋焱