

## 酸辣百合芹菜

材料：芹菜 120 克、百合（鲜）100 克、红尖椒、鲜姜各适量。精盐、白糖、醋、食用油、香油、清水、辣椒油、鸡精各少许。

## 做法：

1. 将芹菜和百合洗干净，芹菜切成 4 厘米长段，放入沸水焯一下，捞起，沥干水分，放凉。

2. 红尖椒去蒂籽，洗净切成细丝，鲜姜去皮洗净切成细丝。

3. 点火倒入香油和辣椒油，至五成熟时放入红尖椒丝、姜丝煸炒，再加入醋、白糖、精盐、清水、鸡精，待白糖化开后出锅放凉。

4. 将熟芹菜段和百合放入干净瓷器中，倒入制法 3 备好的酸辣汁腌渍 20 分钟，然后装入盘中拌匀即可。

## 珍珠芦笋烩

材料：芦笋 150 克、珍珠笋 150 克。蒜末、姜汁、料酒、盐、白糖、水淀粉各适量。

## 做法：

1. 将芦笋洗净，削去头及根部，切段，珍珠笋用沸水焯一下，捞起，沥干水分。

2. 将炒锅置于火上，倒油烧热，蒜末下锅爆香，倒入珍珠笋及芦笋段，烹入姜汁和料酒翻炒片刻，加盐、白糖及适量清水，烧开后用水淀粉勾薄芡，汤汁收浓后即可。

## 桑椹果粥

材料：桑椹罐头 50 克、糯米 100 克，冰糖适量。

## 做法：

1. 先将桑椹罐头中的桑椹子捣烂，加入桑椹果汁备用。

2. 米洗净后加适量清水，入砂锅中煮粥，先大火，后小火，粥熟后，加入捣烂的桑椹子和冰糖，煮至冰糖溶化。

徐福记喜铺新添英国经典味  
雀巢 Quality Street 巧克力 8 月隆重上市

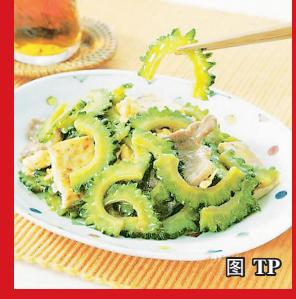
据悉，英国高端巧克力品牌雀巢旗下的 Quality Street（音译“凯利恬”），将于 8 月底在喜铺渠道全面上市。这一有着超过 80 年历史的英国经典纯脂巧克力品牌，将通过徐福记销售平台进入中国喜铺渠道进行销售。Quality Street 品牌于 1936 年创立于英国，经历 80 多年的辉煌发展，Quality Street 现已成为雀巢旗下知名巧克力品牌之一。

为了这一天，雀巢和徐福记合力筹备了 5 年。巧克力是雀巢和徐福记的一个战略发展方向，并且徐福记为此投资了近 8000 万元的新设备。为迎合广大中国消费者的口味，Quality Street 巧克力的配方和包装在保留欧洲品牌精髓的同时，根据中国市场调研进行了改良和调整。在包装方面，英国贵族的经典紫色和金色交相辉映，而在中国传统文化里，金色和紫色均是尊贵的颜色，同时，紫色也充满了浪漫和神秘，是婚礼中最常用的色彩之一。

在英国，人们对 Quality Street 巧克力有着特殊的情感，无论是人生的喜庆时刻、节日庆祝，还是三五知己、亲朋随着雀巢 Quality Street 品牌嫁入喜铺，徐福记终于完成喜糖产品种类齐全、档次丰富的完美拼图。在产品系列逐渐完备的同时，徐福记也积极拓展销售地区。今年除在传统的江苏、浙江、安徽、福建等喜铺产品销售重点地区之外，将积极开拓湖南、湖北、河南、山东等地的喜铺渠道，布局开展华北、华中的喜庆糖点生意。



夏季炎热，是易上火的时节，炎热的天气容易出汗，也是一个最好的减肥时段。如何把握这黄金时段，这几款清热解火的瘦身食谱，卡路里含量低，更能享受清爽一夏。

清热解火瘦身食谱  
从里到外清凉一夏

## 青梅木瓜鸡脚汤

材料：青梅 10 克、木瓜 70 克、鸡腿 100 克、姜 2 克。

## 做法：

1. 青木瓜洗净后切成小块。  
2. 鸡腿洗净去皮，剁成小块。  
3. 鸡块放入开水中余烫后捞出，洗净。  
4. 电锅中放入姜片、鸡块、紫苏梅，并淋入紫苏梅汁，煮至开关跳起，继续焖半小时左右。  
5. 最后将木瓜放入汤汁中，再次

煮至开关跳起，稍凉后即可食用。

## 酸辣苹果丝

材料：苹果 1/2 个，青椒 30 克，甜椒 30 克。白醋、白糖、盐、红辣椒各少许。

## 做法：

1. 苹果洗净切丝，泡在盐水中，再用冷开水冲洗，沥去水分备用。  
2. 青椒、甜椒、红辣椒洗净切丝后，和苹果丝加调味料拌匀即可。

## 桃仁丝瓜

材料：丝瓜 100 克、核桃仁 80

克。姜、精盐、料酒、鸡汤、淀粉、鸡精、花生油各少许。

## 做法：

1. 将核桃仁用开水泡后，剥去皮洗净待用。将丝瓜去老皮，切成 4 厘米长段。  
2. 坐锅点火放入油，待油温四成热时，放入核桃仁、丝瓜后，沥干油。  
3. 锅内留余油，油热放入姜末出香味，放入核桃仁、丝瓜、料酒、盐、鸡精翻炒均匀后用水淀粉勾薄芡，淋入鸡汤即可。

2017年7月12日~18日

P14 太太厨房

责任编辑：颜静燕

## 【生活妙招】

## 保鲜膜清洗厨房窗户

用保鲜膜清洗厨房窗户，快速又有效。因为油烟的关系，厨房的窗户总是油腻腻的，要把它们洗干净，可不是一件容易的事。只要在厨房窗户上喷上清洁剂，接着盖上一层保鲜膜。10~15 分钟后，把保鲜膜撕掉，再用干抹布将窗户擦拭一遍，轻轻松松，原本油腻不堪的窗户，就变得闪闪发光，跟新的一样。

## 面粉去油污瓦斯炉焕新

相信每个人家里都有瓦斯炉吧！是不是每次炒菜多少都会有油烟喷出来，所以，除非你很勤快，每天煮完饭还会记得要擦拭，否则日积月累，渐渐地瓦斯炉就会有黄黄的、油油的污垢。

每当要将它刷干净时，即使用了厨房“魔术灵”加上菜瓜布，还得用力拼命地刷，都不见得可以刷到完全干净吧？如果使用面粉，不管是低筋、中筋、高筋皆可，加上干的菜瓜布，轻轻地把面粉倒在瓦斯炉上，用干的菜瓜布轻轻地刷，就可以轻而易举地将油垢刷干净，如果很久没刷还是要稍微用点力。

不伤玉手，不伤瓦斯炉，刷完之后简直像换了台新的，瓦斯炉不再黏黏的，而是滑滑亮亮的，一点都不油腻。

## 意想不到的“杀菌能手”

一般人觉得，洗菜板用热水可能可以达到去腥的效果，但事实上并不然。由于鱼肉里含有蛋白质，若是用热水清洗，反而会让蛋白质凝固，因此产生腥味。正确的方式应该要用盐巴刷洗，然后再用冷水冲干净，最后放在阳光下暴晒，这样才达到彻底杀菌的效果。

随手取妙物 清洗有高招

## 【美食魅图】



西瓜，一把刀和一个欢快的造型，就能在社交网站上大放异彩！

然后，衍生出了升级版，生菜抹胸裙、西兰花蓬蓬裙、波斯菊晚礼服裙……只有想不到，没有玩不到，今天你穿了没？



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话：0512-67276198  
地址：苏州市观前街 91 号

全国热线电话：0512-67274512  
网址：caizhizhai.tmall.com