

幸福就是那一碗热乎的汤面

□本报综合报道

汤面，实在最适合我们在这个季节去表达对家人那无私的爱意。因为它虽然简单，却透着一股浓浓的温暖。

喜欢肉食的 请选卤肉面

主料：面条。
配料：卤牛肉、卤猪耳朵、卤鹌鹑蛋、蛤蜊、鸡蛋、西红柿、菠菜、小葱等。

调料：盐、香醋、海鲜酱油等。
做法：1、将鸡蛋打入碗中，加少许水淀粉/一把小葱花搅打均匀，炒锅置于火上，放油烧热，倒入搅好的鸡蛋液，蛋膨胀后用锅铲炒散。
2、将炒好的鸡蛋盛出，或者直接拨到锅的一边，留余油下西红柿

煸炒，加适量盐调咸淡，炒匀后出锅即成。

3、另取一个锅烧水，将蛤蜊洗净，水烧开后余一下，捞起。
4、煮面。水开后，将面条下进去，煮开后添加半碗凉水，再次煮开，根据面条厚薄，软硬掌握煮制时间。
5、取一个碗，碗里放一点点海鲜酱油，一点点香醋、辣椒油半勺、小葱末少许，用滚开的面汤浇之。
6、将煮好的面条捞入碗中，菠菜快速烫熟铺在碗底。随后将卤牛肉切片，卤猪耳切丝，鹌鹑蛋一切两半，烫熟的蛤蜊码在面上，浇上一勺西红柿鸡蛋浇头，小葱碎和熟芝麻点缀，一碗内容丰富、华丽的面就大功告成了！

超级爱辣的 请看重庆小面

主料：面条200克、油菜50克、香菜50克、榨菜50克、猪骨适量等。

辅料：盐、辣椒面、花椒面、姜粉、蒜蓉、花生米、芝麻、酱油、醋、胡椒粉、葱碎、麻油、姜等。

做法：1、猪骨加入水，葱姜小火煮1小时。
2、把辣椒面和芝麻放入小碗中。锅中注入油烧至6成热。
3、将热油浇在辣椒碗中，搅拌均匀即成油辣子。花生米放入锅中炒香。
4、把炒香的花生米压碎备用。取一碗，加入葱碎、蒜蓉、姜粉、花椒粉、榨菜、花生碎、酱油、醋、油辣子、油。
5、锅中注入水，烧开后下面条煮熟。加入洗净的油菜。
6、在料碗中加入烧开的大骨汤，把调料冲开。
7、将面条捞入汤碗中，加上调

料，撒上香菜即可。

偏爱清淡的 可选鲜虾汤面

主料：海虾、面条、青菜。
辅料：胡椒粉、盐、生抽、鸡精、葱花、姜丝等。

做法：1、海虾挑去沙线洗净，青菜洗净切碎。
2、锅里水开后，放点盐，下面条煮熟捞出，用油搅拌均匀待用。
3、锅里油热，放下青菜煸炒。待青菜出水，加盐、鸡精煸匀盛出。
4、锅里油热，放姜丝、海虾煸炒至变色，加料酒，水煮4分钟。
5、加胡椒粉、盐、生抽、鸡精、葱花待用。
6、把面条放入大碗，放入青菜，放上海虾，浇上虾汤即可。



这鸡翅 才叫辣过瘾

□本报综合报道

天冷不知道吃啥最过瘾？来点香辣鸡翅吧，无论下酒还是下饭，都绝对过瘾。

主料：鸡翅中8个、干红辣椒10到20g(看你能吃多辣)。
腌料：盐1/2小勺、料酒2小勺、白胡椒粉1/2小勺、葱姜蒜片适量、蛋清1/2个、干淀粉1/2小勺、清水1大勺。
调料：葱姜蒜片适量、酱油1小勺。

其他：食用油适量。

做法：1、鸡翅中洗净，用厨房纸挤干水分，斩成两段；加入盐、料酒、白胡椒粉和葱姜蒜片；抓匀腌制片刻。

2、再加入蛋清、干淀粉和清水；抓匀上浆，腌制20到30分钟。

3、葱姜蒜切成片备用；起油锅，热锅凉油中大火将油烧至大约6成热时，迅速逐块儿下入鸡翅炸制；炸至淡金黄色并熟透时，捞出鸡翅。

4、继续加热油至八九成热时，再次下入鸡翅，迅速翻炒20到30秒钟，至鸡翅表面酥脆立即捞出，沥净多余油脂。

5、锅中留少许底油，小火爆香姜蒜片后，再下入辣椒段，继续小火煸炒至辣椒呈深枣红色；下入鸡翅和葱段，转大火迅速翻炒均匀；加入1小勺酱油迅速翻炒均匀，即可出锅！

绿叶菜 最好别做汤



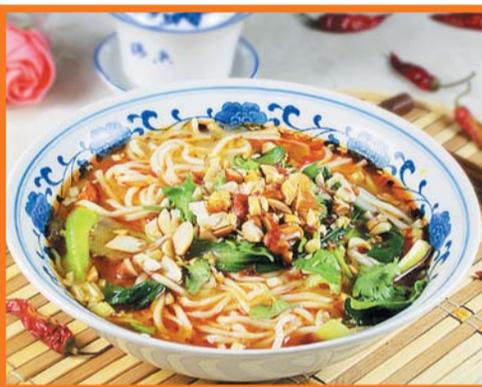
□本报综合报道

绿叶菜，比如菠菜、油菜、芹菜、茼蒿等，一直是我们的餐桌上的主角，也有人喜欢用绿叶菜做汤。

可华中科技大学同济医学院营养与食品卫生学教授黄连珍指出，绿叶菜不适合用于费时较久的煲汤。首先，从健康角度来说，蔬菜特别是绿叶菜中的硝酸盐含量较高，保存时间过久或经过长时间煲煮后会使其硝酸盐转化成亚硝酸盐，对人体有害。

其次，从营养价值上来说，绿叶菜如果煮的时间较长，里面的一些营养物质会产生变化。最后，从口感上来说，绿叶菜也不适合煲汤，时间久了菜叶会变软，颜色会变深，影响其本身的味。如果想用蔬菜煲汤，最好选用根茎类蔬菜，而且其中不少适合久煮，如白萝卜、土豆、山药、莲藕等，煲汤的味道都不错。

扬州大学旅游烹饪学院营养系主任彭景建议，如果用绿叶菜做汤，要用旺火沸水，放入蔬菜涮一下迅速关火。绿叶菜也可以先用油煸炒一下再下锅。这样烹调可使菜中的维生素、叶绿素都较好保存，做出的汤不仅营养价值高，颜色也好看。



想吃山楂果酱 这两款随你挑

□本报综合报道

又到山楂大量上市的季节了，红灯笼一样的小山楂，引逗着吃货。不过这么酸溜溜的美味，不是人人都能消受的，我们可以把它们做成山楂果酱，放在酸奶里，夹在面包里，甜蜜又不失风味，怕酸的吃货可以学习一下。因为夹在面包里和放在酸奶里的山楂颗粒大小不同，今天我们推出两个版本的制作方法，自行挑选哦。

大果肉版山楂果酱 适合制作山楂酸奶

材料：山楂净果肉620克、细砂糖250克等。
做法：1、山楂洗净去核，切成小碎块放入面包机，加入细砂糖，选择“果酱程序”。
2、程序结束后，立即盛出装瓶，晾凉后放入冰箱冷藏保存。

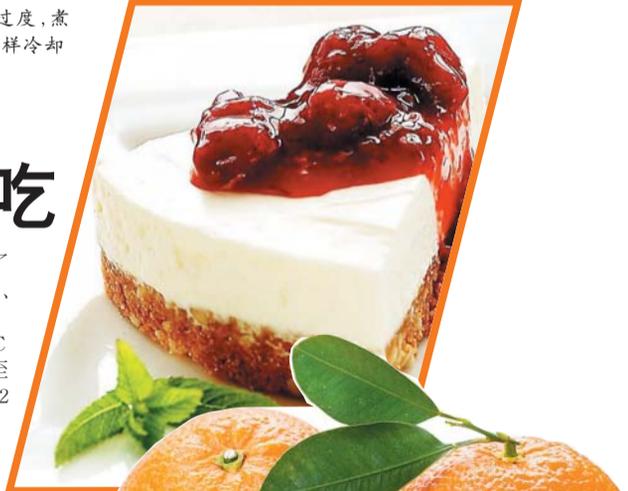
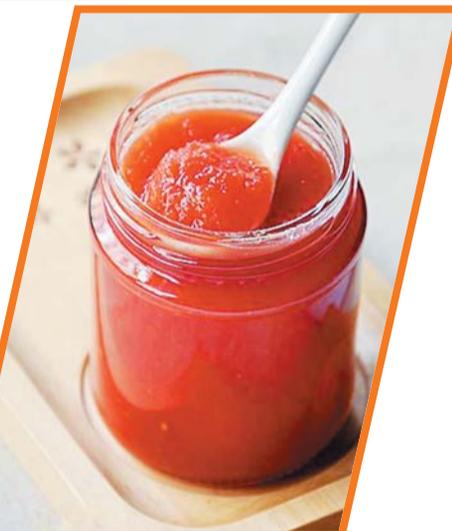
特别提示：大果肉型果酱，为了突出果肉效果，在切山楂的时候不用过小。

细腻版山楂果酱 适合做面包果酱

材料：新鲜山楂300克、冰糖150克、柠檬汁少许、清水适量等。
做法：1、山楂洗净去果核，容器内放水跟山楂齐平，挤入少许柠檬汁，开大火煮开。

2、煮开后加入冰糖，煮至浓稠时用搅拌机打碎果肉或用勺子压碎，转小火再煮一分钟即可。

特别提示：收汁千万不要过度，煮好的状态应该还是可流动的，这样冷却后才是果酱合适的程度。



这个季节，水果适合蒸着吃

□本报综合报道

水果大都是属于生冷食物，脾胃虚弱、体质差的人吃了不易吸收，还会出现一系列不适。其实水果搭配合适食材，蒸熟吃可以让营养加倍，更有养生功效。

川贝冰糖雪梨

蒸熟了的梨具有清热润肺、止咳化痰的作用，且在蒸的过程中，还可以加入其他食物或药物，以增强止咳化痰的功效。其中，最常用的要数川贝冰糖梨。
做法：取大雪梨1个，切下梨盖，去掉内核，倒入3克川贝粉和适量冰糖，再覆上梨盖，放到碗里隔水蒸10分钟，关火待梨温热时把蒸出来的汤喝下，并把梨吃掉，每日1次，有很好的止咳作用。

橘子“叮”热吃

橘子不但可以降低人体中的血脂和

胆固醇，还能美容护肤。但是春季吃多了橘子容易上火，出现口舌生疮、口干舌燥、喉咙干痛和大便秘结等症状。

做法：先将橘子洗干净，在40℃-50℃温水中浸泡约1分钟，然后将橘子擦干(至表皮完全无水分)，放入微波炉内，热1-2分钟至微焦。

蒸红枣

红枣更容易消化，十分适合脾胃虚弱的人。对于气血亏虚、肝肾不足者可以将大枣与枸杞鸡蛋一起蒸。

做法：取红枣5枚，枸杞少许洗净后用清水浸软，然后将红枣去核，取鸡蛋2枚加入适量盐打成蛋液然后加入红枣、枸杞和凉开水隔水蒸至蛋液凝固即可食用。

而普通人可以把红枣和山药一起炖服。
做法：将红枣对半切开，山药切丁；两者加凉水隔水蒸；水开后慢火蒸20分钟即可。

