



本栏目欢迎来稿,图文请发送至 QQ 邮箱 3071686083@qq.com,并注明作者姓名、电话以奉稿酬。

入夏,气候闷热潮湿,儿童由于生理代谢加快,口渴多汗,营养消耗多,易烦躁乏神,受暑生热。此时,若给他们端上一碗风味甜美、果香浓郁、清凉宜人而又营养丰富的水果羹,想必一定是很受孩子欢迎的。



主编 戚劲松
编辑 张春华 龚克

官方微信 dzwbwx
官方微博 dazhouxinwen

报料热线:2382258

■本报《美食周刊》邀你来做菜

夏季儿童清凉甜食水果羹



苹果羹

用料:苹果500克,白糖150克,藕粉20克,清水750克,鲜桔子皮1块。

制作:1.将苹果洗净,削去皮,用刀剖成两瓣儿,挖去果核,切成小碎块。藕粉用少许清水调开待用。

2.将切成碎块的苹果放入铝锅内,加入鲜桔子皮和清水,放旺火上烧开后用小火煮四五分钟。然后捞出桔皮,加入白糖,倒入藕粉浆,随倒随搅匀。待再烧开后,将锅离火晾凉即成。

特点:此羹色呈乳白,软滑细腻,果味浓郁。

山楂羹

用料:山楂150克,冰糖100克,藕粉25克,清水适量。

制作:1.将山楂洗净,放入铝锅内加清水煮。待山楂煮烂后,出锅用手捏碎,搓擦去皮去核,使其成为山楂泥。

2.将山楂泥放入锅内,加入冰糖和清水,置火上边煮边搅。烧开后,将藕粉用少许清水调好倒入锅内勾成薄芡晾凉即成。

特点:此羹色红透亮,口味酸甜适宜,有助孩子开胃消食,增进食欲。

香蕉羹

用料:香蕉400克,牛奶500克,白糖100克,藕粉15克,清水适量。

制作:1.将香蕉剥去外皮,用刀切成小片。藕粉用少许清水调好待用。

2.将牛奶倒入铝锅内,兑入少量清水,置火上烧开后,然后加入香蕉片、白糖,待再烧开后,将调好的藕粉徐徐倒入锅内搅匀,开锅后离火冷却即成。

特点:此羹色呈奶白,香蕉的清香和牛奶的醇香融为一体,食之软糯嫩滑,香甜味浓,很适合孩子口味。

鲜桃羹

用料:鲜桃500克,山楂糕50克,大米米汤750克,白糖100克。

制作:1.将鲜桃刷净毛,用水洗净,放入开水中烫一下,捞出剥去桃皮,然后剖开去掉桃核,再切成小块。山楂糕切成小丁儿待用。

2.将米汤倒入铝锅内,加入白糖,放火上烧开后,下入切好的桃块,待再烧开后,用小火煨两分钟,然后拌入山楂糕丁儿,将锅离火晾凉即成。

特点:此羹色白纯正,软糯滑爽,汁浓甘甜,清凉爽口,孩子特别爱吃。

菠萝羹

用料:鲜菠萝肉(亦可用罐头菠萝)250克,红樱桃30克,冰糖50克,藕粉15克,清水适量。

制作:1.将菠萝切成与樱桃同样大小的丁儿。樱桃摘去柄,用水洗净。藕粉用少许清水稀释调好待用。

2.将菠萝放入铝锅内,加入冰糖和适量清水置火上烧开后,然后下入樱桃,待再烧开后,用小火煨二三分钟,并倒入调好的藕粉,边倒边搅匀,开锅后离火晾凉即成。

特点:此羹菠萝金黄,樱桃红艳,色彩美观,并有浓郁的菠萝甜香味。

什锦果羹

用料:苹果、梨、香蕉、桔子各1个,糖莲子10颗,山楂糕50克,白糖75克,桂花少许,藕粉40克,清水1000克。

制作:1.将苹果、梨、香蕉、桔子去皮、去核,用刀切成小丁儿,放入盘中。山楂糕也切成同样大小的丁儿另装碗待用。藕粉用少量清水调好。

2.锅内放入清水烧开后,下入白糖、糖莲子和苹果、梨、香蕉、桔子丁儿。待再烧开后,用小火煨一二分钟,并用调好的藕粉勾成薄芡,然后加入糖桂花离火,拌入山楂糕丁儿放阴凉处晾凉即成。

(叶水胡)

本栏目由酒馆火锅协办

酒馆火锅

致力打造达州本土知名火锅品牌

南大街总店电话:2666887
都市花园店电话:2666686
北外旗舰店电话:2660007
加盟热线:18381883111



知味苑与退伍老兵开展共庆“八一”联谊会



本报讯 恰逢中国人民解放军建军90周年之际,知味苑与退伍老兵举行“八一”联谊会,大家欢聚一堂,忆往昔军旅生活,重温友情,一起同庆建军佳节,活动现场气氛十分活跃。知味苑总经理李建告诉记者:“自己曾经也是一名军人,有着浓厚的军人情结。在和平年代,这些退伍士兵们虽没有经历过战争,但是他们为祖国的国防事业奉献了自己的力量,贡献了自己的青春,积极奋战在抢险救灾一线,有的士兵甚至为此付出了自己年轻的生命,我们应该向他们致敬。”据了解,退伍后的他们现已从业于各行各业,在新的工作岗位上继续发扬着军人的作风和本色。社会上一些爱心企业也十分关注退伍军人,借此建军90周年佳节,知味苑酒楼爱心赞助并与退伍老兵一起举办“八一”联谊会,共庆佳节。

(本报见习记者 田思思)

味道记忆



湘西美味:血粑、血粑鸭

·秦巴闲士·

饮食男女,人之大欲存焉。出门旅游,品尝当地特色美食,不仅赏心悦目,还可让舌尖享受酣畅淋漓的快感,岂不美哉!

近日来到湘西凤凰古城,一道特有的美味,顿时让我兴致陡增。这,便是湘西最有特色的地方菜:血粑、血粑鸭。

血粑:制作时将鸭血溶入浸泡均匀的糯米里,等鸭血凝固后,再蒸熟即为血粑。待血粑冷却切成小方块,然后用菜油煎熟。

血粑鸭:以三斤多的仔鸭为宜,清理干净剥成大小合适的鸭块和肥猪肉、花椒、植物油一起爆炒,炒干水分,再加入盐、酱油拌匀,加适量水,盖上锅盖小火焖二十分钟左右,有香气溢出,再加入血粑、大辣椒片等,并掺合一定的香料物品,烧成金黄色即可。鸭子烧血粑既有鸭肉的鲜美味浓,又有血粑的清香糯柔,吃起来口感香浓,食欲大增,真是人间美味。

血粑鸭里的血粑,柔软适中,绵绵的带着些许的口劲儿,即便是牙口不那么好,也能感受进食的咀嚼快意。鸭血性平,营养丰富,既能养肝又治贫血,多吃一点对身体也是有益。

吃鸭肉,尚未入口,就早已异香满鼻。鸭肉的香,辣椒的香,还有各种调料复合的香,咬下去才觉出嘴中的这块鸭肉,和往日所吃竟是天壤之别了!鸭肉紧而不柴,嫩而不腻,滑而不油,舌尖触处,稍感微辣,门齿咬处,只剩鲜美。

在凤凰古城吃血粑鸭,最好选一家坐落江边的饭铺,临窗而坐,再要一杯酒,慢慢地咀嚼品味。看着碧绿的沱江上划过的大小船只,看着对岸密密匝匝错落有致的湘西吊脚楼,于拂面的江风中,夹一箸血粑轻轻送入口中,会令你心旷神怡。