

芬芳甜蜜苹果

食亦有道 应季而为

平平安安
平安吉祥

苹果在中国的栽培可追溯自西汉时期，然而彼时大部分的属于中国本土品种，如林檎、柰等，如李时珍所言，“柰与林檎，一类二种也，树实皆似林檎而大。有白、赤、青三色，白者为素柰，赤者为丹柰，青者为绿柰。”而苹果则是到了明朝才出现的称呼，《群芳谱》即称，“苹果，出北地，燕赵者尤佳。果如梨而圆滑。生青，熟则半红半白，或全红，光洁可爱玩，香闻数步。味甘松，未熟者食如棉絮，过熟又沙烂不堪食，惟八九分熟者最佳。”可见当时对于苹果品种已有深入了解。

如今苹果已是世界各地广泛分布的水果，耐储存而极富变化；已知品种逾七千，又可分为生食、烹饪与酒用三种。产自欧美的翘楚如艳红的蛇果，色味明亮的史密斯奶奶，绵甜的黄金美味等；中国则以山东和新疆为最出色的苹果产地，知名者如红富士、国光等也都是不陌生的名字。不仅生食各有风味，用于烹饪也是极佳的材料，据说苹果馅是美国人最早采用的甜点材料之一。因“苹”与“平”谐音，外形又圆满红润，苹果在中国人的食谱中向来是平安吉祥的象征，更有在生长期，用剪纸贴于果实表面以形成纹样的做法，可口之外更见新意。

苹果的吃法有很多，苹果派这样的甜点你肯定不会拒绝。充足馅料、简单步骤，烘焙新手也能轻松搞定。



材料

冷冻派皮6枚、苹果1个、白砂糖2大勺、黄油10克、蛋黄适量

做法

- 1、把苹果切成5毫米的小丁，与砂糖、黄油一起锅里小火炒。
- 2、全部融化后，略煮片刻，等到水分收干，果肉变得透明。
- 3、冷冻的派皮回温，切成适当大小，上表面刻出条纹。
- 4、把苹果丁铺在派皮中央，折好，用叉子缝合。
- 5、表面刷上蛋黄液，210度烤10分钟，或180度15分钟即可。

其他应季节水果派

香蕉派

材料：印度飞饼皮2张、香蕉1个、奶酪1片

做法：

- 1、取一片奶酪放入碗中，香蕉切小块，放入碗中。
- 2、香蕉和奶酪放入微波炉中，高火叮1分钟，调匀为馅料。
- 3、飞饼皮稍稍擀开，用刀分切为两半。取一半折叠，用刀在折叠边切几道口子；取一半放上香

蕉馅。

4、切口的一片覆在馅料上，将边缘捏合，用叉子将边缘压紧。

5、烤盘放入微波炉烧烤架上，调至微波烧烤档烤制15分钟，派皮焦黄即可。

小贴士

香蕉香糯可口，有镇定安眠，润肠通便，润肺止咳、助消化和滋补的作用，在燥热的冬天是补充能量，清热解毒的佳品。

冬日美食集锦

东京风煮玉子(拉面鸡蛋)

做法：

- 1、鸡蛋用针在一侧扎孔，因为沸水放入鸡蛋不扎孔会爆开。
- 2、锅内煮水，要没过鸡蛋，水开后放入鸡蛋。放入鸡蛋后，中火煮。以锅内有气泡上升为宜。精确计时5到6分钟（根据鸡蛋的大小，小是5分钟，大一点的6分钟）。
- 3、到时间后马上把鸡蛋倒入冷水中，用冷水一直冲凉。记住这个步骤要快，不然鸡蛋就熟了。
- 4、煮好的鸡蛋用酱汁泡制5小时以上入味。记住，泡鸡

蛋的酱汁要是冷的。最后，放上小葱花，再配上一点黄芥末酱即可。

酱汁做法：

日式高汤、浓口酱油、味醂以3比1比1.5的比例混合。



杂粮小饭团

做法：

- 1、杂粮淘洗干净，将米放入电饭煲，按比例加入足量水，煮熟杂粮饭。
- 2、取一只空碗，加入半碗水，放入洗净的玉米，微波大火4分钟。
- 3、小火腿切成小粒，熟透的玉米剥下玉米粒，放凉待用。
- 4、将还有余温的杂粮饭与玉米粒和火腿粒混合。
- 5、戴上一次性手套，捏成小饭团即可。



排骨蒸饭

做法：

- 1、炒好的大米冲洗干净，然后倒进玻璃碗里，加适量的水。
- 2、注意水要比电饭煲蒸米饭时少一些，因为排骨在蒸的过程中也会出汗。
- 3、大米上面摆上一层花菇片再摆上一层胡萝卜块。
- 4、最后，把排骨摆在大碗的最上面蒸20分钟即可。



性与健康

4 技巧助力性爱达高潮

高潮能让男女在性生活中获得极致快感，有助增进夫妻感情，促进身心健康。美国最新一期《大都会》杂志刊文指出，性生活中，一些小技巧能帮助双方获得高潮。

夫妻相拥，同节奏呼吸。这个动作简单至极，对姿势没有过多要求，只要舒适就好。美国医学博士苏珊·凯伊说：“同节奏呼吸能让双方感觉更亲密，在性爱中更好地平衡情绪和生理状态，使性生活质量更高。”

一紧一松，更有热情。从医学角度讲，性高潮是性神经受刺激后产生紧张感，而后释放能量，产生身心两方面的愉悦反应。所以，性神经的紧张度越高，释放的能量越多，也就能够达到更高的性高潮。建议在性爱时配合身体肌肉，尝试收紧盆底肌肉，随着性爱动作把肌肉张力分散到大腿、臀部和腹部。熟练掌握这一动作，有助于

更轻松达到性高潮。

忘掉烦恼，适当幻想。研究显示，人只有在平心静气、精神集中时，才能更好地达到性高潮。因此，性爱过程中，大脑里某些神经需要暂时“关闭”一下，忘掉那些生活中的烦心事。

凯伊建议在性爱前，双方可以对性爱展开幻想，并彼此分享，这有助于双方进入状态，心无杂念，达到理想的性爱状态。

变换爱抚，神秘有趣。爱抚是最有效的性刺激，性爱时的爱抚可以更加深入，尝试爱抚对方生殖器上方的区域，那里神经丰富，能让性爱锦上添花。



◆ 我的美食心得 ◆

歙县毛豆腐

歙县，古徽州府所在地，也是古徽州文化和徽商的发祥地；至今，依然有着三张金牌名片吸引着八方游客四海宾朋——文房四宝、牌坊、毛豆腐。

夜幕低垂，闲逛在歙县城古色古香的石板路上，仿佛穿越到远古时代。在城南巷口，一股奇异的欲臭还香味道弥漫鼻腔。循味而至，见巷口不深处有一小食档，说是小食档，就是一简易店铺而已；门边燃气灶上有口黑铁油锅，油锅旁有一木屉，上面覆盖着一块白布，店主是一中年妇女，她见我来到摊前，便用夹杂浓郁徽州腔的普通话，一边说现炸现卖的毛豆腐好吃，一边掀开木屉上面白布。不看不知道，一看吓一跳！木屉里整齐摆放着切成方块的豆腐，上面绒絮般白毛有寸把厚，心里不禁一紧，这玩意儿能吃？

店主好象揣测到我的顾虑，

说毛豆腐是徽州特有的传统风味小吃，老豆腐切成小块，放卤水中浸泡一下捞起，撒少许盐，用厚布盖上，放阴凉干燥处，约五、六天便生出茸毛，下油锅煎炸，配以辣料，热烘烘香喷喷辣滋滋的，很好吃。听她这么详细介绍，于是，让她炸上两块先尝尝试试味道。

店主利落的用长筷从木屉里夹上两块毛茸茸的豆腐丢到油锅里，拧开燃气灶，滋滋的油锅里立马泛起油花，一股奇香味道立马飘起，我口水生津。不消三分钟，那豆腐便炸得金黄，茸毛消失殆尽。随后，捞起放在一个小碟，涂抹点辣椒面，放上一支竹子削成的简易食具，递给了我。我端详了下碟中物，油腻腻的，还冒着热气，轻轻一呼吸，有种奇妙莫测味觉感应，像乘云雾飘然若仙，虚虚实实分不清是臭还香。切上半块送到嘴里，嫩嫩的香香的辣辣

的还有点臭臭的，相互交替在味觉里，溶于舌尖，浸润丹田。

齿颊留香之际，我问豆腐咋生毛。她介绍说是徽州地区独特的地理环境和湿润的气候发酵出的。问其来历，竟然与乞丐皇帝朱元璋有关。据说，朱元璋一次兵败徽州逃至休宁一带，粮草殆尽，饥饿难熬，便命随从四处寻找食物。有一随从在草堆中搜寻出逃难百姓藏匿的十几块豆腐，但已自然发酵长毛了，因别无它物，随从只得将此豆腐放在炭火上烤熟送给朱元璋吃，不料，似臭蕴香的味让朱元璋吃了精神大振。转败为胜后，下令随军厨制作这种毛豆腐来犒赏三军，毛豆腐做法便在徽州地区流传开来。

大快朵颐中领略到了一段地方风味小吃故事，既饱了口福，也长了见识，两全其美。

文/安徽 翁俊安