

色味俱佳水晶饺

爱吃广州式或者港式菜肴的人都知道,虾饺作为考验功夫,味道超好的一道菜肴点心,一直是粤菜、茶餐厅必点的一味美食。下面,就赶紧来试试吧,回味一下那熟悉的味道。

虾饺皮的原料

小麦淀粉150克、木薯淀粉150克(可以用土豆淀粉代替,不过要注意跟土豆粉区分开,土豆粉可能会带有土豆的味道)、沸水300克

做法

- 1、把150克小麦淀粉和木薯淀粉放在大碗里面,搅拌均匀。
- 2、把刚刚煮沸(注意一定是刚刚,一秒钟也不要耽搁)的沸水缓缓地倒入淀粉碗中,边倒边用筷子快速搅拌,300克水全部倒入。继续搅拌几下。这时候碗里面应该已经有不少半透明状的淀粉糊块。
- 3、把碗里面的淀粉团转移到工作台面上,用手把它和成面团。这时候它可能还相当的烫,不过也没有办法,要发扬不怕吃苦的精神,和面的过程中你会觉得这



面团非常非常有弹性,感觉就像在和一枚灌满水的气球一样。和好的虾饺皮的面团是这样的,表面光滑,而且非常有弹性。刚和好的面团无法直接使

用,因为弹性实在太好了,几乎和橡胶一样,很难擀成虾饺皮,需要把它放在一个密封盒里面松弛一下,我们也正好利用这段时间来制作虾饺馅料。

虾饺馅的材料



虾仁250克、去皮五花肉250克(用五花肉可以增加馅料的汁水)、竹笋100克(罐头装也OK,切成碎末)、白胡椒粉适量、盐适量、麻油适量

做法

- 1、先把五花肉切成半个厘米厚度的薄片。
- 2、然后用刀剁成肉馅,要怕辛苦!因为用刀剁的肉酱更有劲道,更好吃。
- 3、把虾仁切成一个厘米左右的小丁。
- 4、竹笋切成小丁,越小越好。
- 5、把肉馅、虾仁丁、笋丁、麻油、盐和胡椒混合在一起,勺子搅拌均匀。

的那种老式菜刀)压小段,制作成8到10厘米的圆形面皮。如果你只有小刀,那你就只能用擀面杖了,慢慢地擀,因为弹性的关系,太用力反而会麻烦。

- 5、跟包饺子一样,在面皮堆上一些馅料,用小勺整一下形。
- 6、从靠近馅料边缘开始,把虾饺皮褶起来,直到把一张虾饺皮的3/4的边缘全都褶起来为止。
- 7、然后把剩下的部分跟褶好的部分压在一起,把接合的部分

用力捏紧,确保二者不会分开,这样第一个虾饺就完工了。

- 8、上锅蒸,注意下面铺一张油纸,没有的话,每个虾饺下垫一块胡萝卜薄片。虾饺与虾饺之间保持一点距离,以免黏在一起。
- 9、蒸6分钟,然后起盖子,这个时候,虾饺不太透明,不用担心,等蒸汽散开,虾饺慢慢就会变得晶莹剔透了。
- 10、完成,弄一碟香醋,开吃吧。

美食DIY

蜂蜜海绵蛋糕

材料:白糖50克、蜂蜜50克、低粉90克、全蛋2个、融化黄油40克(微波翻热20秒即可)

做法:

- 1、全蛋、白糖和蜂蜜混合,隔水加热到40度左右。40度比人体体温高一点,所以用个手指头试下,有微烫的感觉就可以。加热的时候也最好做下搅拌。
- 2、将容器离水,用电动打蛋器打发至淡白色且浓稠状。
- 3、加入筛过的低粉。拌匀后加入已经融化的黄油,同样拌匀。

- 4、分装,这个分量可以装6个多纸杯。
- 5、烤箱事前预热到180度,烤20分钟,出炉。



苹果冰激凌



材料:苹果500克,白糖150克,新鲜牛奶2瓶。

做法:

- 1、将苹果洗净,去皮挖核,切成薄片,搅成浆状。
- 2、放入白糖及1000克开水,加入煮沸的牛奶,搅拌均匀。
- 3、倒入盛器内冷却后置于冰箱冻结即成。

山楂消脂粥

材料:糯米60克、山楂100克、冰糖

做法:

- 1、糯米用冷水浸泡2小时后沥干水分。
- 2、山楂洗净去根蒂,备用。
- 3、砂锅中加水,大火煮开后放入糯米,再次煮开转小火,煮至米粒开花汤汁浓稠。
- 4、加山楂继续煮15分钟,最后加入冰糖即可。



性与健康

欢愉之余小心 4 类性爱伤

性生活有时如同战场,每年都有上万人在欢爱中受伤“挂彩”。据美国《男性健康》杂志报道,每年有 1/3 的人会在性爱过程中受伤,5%的人承认,他们不得不为此请假休息。其中,最常见的受伤场所是椅子、沙发、浴室,或采取奇特的性爱体位。为此,美国两性专家提示,性爱时要防止以下 4 部位受伤。

颈部拉伤。性生活过程中突然发生颈部、后背疼痛,通常是由于性生活姿势不当引起的,如头部一直顶在床头,长时间拉伸脖子等,此时要变换姿势,放松颈部。

腿部抽筋。最常见的是大腿外侧或小腿发生抽筋,可能与性生活时动作过于剧烈及肌肉过度拉伸有关。身体缺水、疲劳,甚至房间的温度过高,均可能成为诱发因素。平时应多按摩易出现问题的部位,促进局

部血液循环。关节挫伤。在男上位时,男性长时间支撑身体重量容易出现膝盖、肘部、手指扭伤。此时要马上采取冷敷措施,必要时就医。私处受伤。动作过于猛烈、润滑不够可能造成女性阴道撕裂、男性阴茎受伤。性爱不要太过激烈,选择安全的姿势可以避免。



◆我的美食心得◆

西安蘸水面

蘸水面是西安地方风味小吃之一,与郑州的烩面一样,为中国少有的一种宽面。较宽的蘸水面宽度可达五厘米、长则一米左右,仅一条面,重约150克,配以时令佳蔬等及醋酸、油辣子、蒜泥等料,具有味醇厚、面筋柔特点,食之味美留香。夏季,它汤汁可以放凉,与新鲜蔬菜、多样佐料相配,是上好的防暑降温食品;冬季,它汤汁可以加热,把鸡蛋、油辣子、姜蒜、蔬菜调上和,又是驱寒保暖的美味佳肴。前些年,大陆央视《走进西部》曾拍摄了蘸水面的整个制作过程,当时摄制组人员当场品尝了蘸水面,赞不绝口。蘸水面史料未曾有详细记载,不过西安人爱吃面食历史却悠远久长,泡馍、肉夹馍、锅盔、牛肉灌汤包

等特色风味名小吃都出于西安。早年,蘸水面也叫裤带面,相传咸阳有一王姓农妇与夫斗嘴,生气之余和面做饭,面硬加水过多而面软,于是又加面,结果又硬,如此反复,搓揉了九九八十一遍,面揉得又白又筋骨,无力擀开,只好连拽带扯,结果又宽又长,形似裤带,下锅久煮后不糊而非常筋道。王氏农妇又调烧了一碗重辣汤汁,让其夫吃,其夫无法在碗内搅拌,无奈将面蘸入汤汁中,不料其味甚美,其夫大夸,并传于乡邻。此做法流传长安,唐太宗微服品尝后,赞不绝口,赐书为蘸水裤带面;当地人也有根据面形与吃法叫片片面和过水面。蘸水面概括起来只有二十个字:面白薄筋光,汤汪蒜辣香,汤

面分盆装,越嚼越觉香。面白薄筋光,是蘸水面的最低要求。所用的面粉一定是上好的麦面粉,和面揉面要透,然后是擀面拉面,越擀越长,越拉越薄,越擀越筋,越拉越光,反反复复。汤汪蒜辣香,这就是说调制味汤的工夫了。汤内突出的就是蒜泥和油泼辣子原香原味,加上鲜醋和时令佳蔬,使汤料充盈着一种清爽香辣韵味,让人食欲大增,品之香味满腹。由于蘸水面汤与面分装,吃时把面用筷子挑到汤碗内,然后再入口,更显汤味浓郁,面弹劲足,先后如一,有种说不出的香辣,味入骨髓,香至丹田。如此美味蘸水面,年代久远,可谓是西安传统面食风味名吃之一。

文/安徽 翁俊安