

美食DIY

月饼DIY中秋口味我做主

中秋未至,月饼已热销。一些主妇索性自给自足,自制月饼满足需求。相比品牌月饼送来送去没人吃的窘况,这样的自制月饼因为无添加、少糖分反而更受亲友青睐。

玫瑰红酒莲蓉冰皮月饼



1、材料:饼皮原料(冰皮月饼粉200克、白糖50克、红酒320克、色拉油50克)、玫瑰馅480克、白莲蓉馅480克。(可以做16个100克的月饼)
2、饼皮原料混合均匀,入蒸锅蒸20分钟,搅拌均匀,成团放凉备用。
3、按饼皮40克、玫瑰馅30克、白莲蓉馅30克的比例分割成团。
4、白莲蓉馅包入到玫瑰馅中。
5、再包入到冰皮里。
6、滚圆,按入月饼模,翻转脱模。冷藏数小时后食用。

蛋黄五彩冰皮月饼



1、材料:各种口味的冰皮月饼面团各200克(柠檬、抹茶、巧克力)咸鸭蛋黄16个、红莲蓉500克、糖桂花2勺、杏仁片半杯。
2、每种口味冰皮月饼面团,取15g左右做成圆饼。
3、咸鸭黄包入30g红莲蓉(莲蓉里拌上糖桂花和杏仁片)滚圆,放入饼皮。
4、慢慢收口,滚圆。
5、按入月饼模。
6、滚圆,按入月饼模,翻转脱模。冷藏数小时后,就可以吃了。



阳湖岛大闸蟹这样吃

专刊记者 姜事成

每年中秋时节,正是蟹黄膏肥之时,人们早就把被誉为“天下第一鲜”的大闸蟹,当成中秋孝敬老人、关爱晚辈的最佳美食和走亲访友的首选礼品。虽然大闸蟹已经成为人们餐桌上常见的美味,但真正会吃大闸蟹的人还真不多,阳湖岛大闸蟹的康经理教你怎样吃蟹。

1、先将大闸蟹的八只脚剪掉,包括两只大钳,放凉后其中的肉会自动与蟹壳分开,很容易被捅出甚至是被吸出,因此要留待最后来吃。
2、将蟹掩(即蟹肚脐部分的一小块盖,公蟹母蟹形状不同)去掉,顺势揭开蟹盖,先吃蟹盖部分,用小勺把中间的蟹胃部分舀出,轻轻将外面包裹着的蟹黄吮干净。注意,不要吮破中间那个呈三角锥形的蟹胃,应将其丢弃。

3、吃完蟹盖轮到蟹身,先用剪刀将多余的蟹脚、蟹嘴和蟹肺剪掉,用勺柄将蟹身中间一个呈六角形的片状物挑出来,那是蟹心部分,不要

要吃,丢掉。
4、用小勺舀点醋淋在蟹身上,然后把蟹身的蟹黄蟹膏吃干净;

5、将蟹钳分成三段,前两段都可将蟹壳直接剪开,用勺舀出肉。最后的那只钳子,技巧是剪开两边,然后用手往相反的方向掰两只钳脚,钳壳就完整地分开了。

以此吃法吃出来的蟹壳,虽未必能完整地拼回一只蟹的形状来,却也铺陈得条理分明,丝肉不剩。吃完蟹壳洗一洗手,再喝上一杯暖融融的姜茶,一顿饭的时间就吃一只大闸蟹,也觉得酒足饭饱了。



相关链接

大闸蟹的挑选方法



青背:大闸蟹背为蟹壳青,青得发亮、清爽,烧熟后,显纯红,鲜艳。它不同于其他湖区螃蟹的灰色,泥土色重;熟后,红中带灰。



白肚:大闸蟹肚皮呈白色,白得有光泽,给人水亮玉质般美感,不同于其他湖区螃蟹肚呈灰色。



金爪:大闸蟹爪尖上呈烟丝般金黄色,二螯八爪肉感强,强劲有力;放在玻璃板上能撑起,爬行自如。其他湖区蟹爪单薄无力,爪尖上没有明显的金黄色。



黄毛:蟹螯上的绒毛密而软,毛须清爽,显黄色。其他湖区蟹毛带泥土色,不清洁。

秋季滋补吃这些

秋季是个需要滋补的季节,处于冬夏之间,要养好身体,来迎接寒冬。

秋梨

被誉为“百果之宗”。用秋梨和一些中药制成的秋梨膏具有润肺清痰、降火除热、镇静安神、降低血压、消炎去痛的作用。

推荐吃法:秋梨膏、梨香芬芳、甜润可口、润肺化痰。也可以把梨切成小块和蜂蜜一起搅拌后食用。或是把秋梨洗净后掏心加入冰糖蒸熟食用,甘甜可口。

百合

味甘、微苦、性微寒。入心、肺二经,为清补之品,有养阴润肺、养心安神、解热利尿、止咳平喘、理胃健脾的功效。

推荐吃法:糯米100克、百合30克、甜杏仁20克,洗净后同煮,即为糯米百合杏仁粥;或是用百合和青菜同炒,百合和青菜的清香能增进食欲。

莲子

有补肾、健脾、养心、安神、抗衰老的作用。用莲子配白茯苓、怀山药、糯米、白砂糖等蒸熟成糕,每日服用,有益寿之效。

推荐吃法:最简单的是到点心铺买些莲子糕、莲蓉夹心糕和鲜奶椰丝莲子饼来吃,也可以用莲子做馅蒸馒头吃,或是和红枣一起煮汤喝。

银耳

可以润肺止咳、生津养阴,还具有消除肌肉疲劳、健脑防衰的作用。

推荐吃法:先将银耳洗净后放入砂锅中熬至浓稠酥软,再将西红柿洗净后去皮捣烂,放入银耳羹中煮开,加入冰糖适量调味;也可以将银耳和黑木耳一起洗净后,蘸芥末酱油吃,味道很鲜美。

山药

能清心安神、补中益气、助五脏、强筋骨,可保持血管弹性,防止动脉硬化。

推荐吃法:将洗净后的山药捣碎后加糖调成馅,与糯米粉一起制成汤圆食用;也可做拔丝山药;或是去皮用淡盐水洗后切成小块,加入适量糖桂花酱,当冷盘。