

# 这样切水果 快速又美观

炎炎夏日来了,美味可口的水果也越来越多。不过,要保证新鲜多汁的水果有个好“卖相”,的确是门儿技术活。你知道怎样切水果又快又方便吗?别急,网友与您一起分享一些切水果的好方法。

## 西瓜

1.选好西瓜后,像右图这样切,方便嘴小的人吃,而且也不容易弄脏衣服。

2.有时候,其实只要多切两刀,吃起来西瓜皮就不会沾到脸了。

## 橘子

吃橘子只需3刀!头尾一刀,中间一划!最后慢慢撕开即可!

## 芒果

吃芒果可以对边切开,然后打格子,拿勺子一挖就脱落。再来一遍图,看准了再下刀,把核去掉。芒果丁好好吃!

## 猕猴桃

吃猕猴桃记得首尾切掉,用勺子一挖,果肉就整个掉出来啦!

## 桃子

最彻底最完美的桃子去皮方法,先准备好一盆冰水和一锅沸水。桃子末端用刀画十字,把桃子放进沸水里煮大约35-45秒,用漏勺捞出,然后立刻放入冰水中,用手撕掉果皮即可,这招也可以用在番茄剥皮的时候。

## 樱桃

吃樱桃是这样吃的,拿起筷子戳个洞,整个吞下,满足感!

## 葡萄

葡萄带皮洗净后,就可以直接吃了,可别特意把皮给剥了。“吃葡萄不吐葡萄皮”才是最健康正确的吃法,葡萄皮虽然酸,但富含花青素和白藜芦醇,对人体有益处。

切葡萄或小番茄有啥妙招呢?用两个饭盒盖将其夹在中间,然后用一把狭长的水果刀沿着饭盒盖之间的缝隙划过,里面的果粒就被一剖为二了,小朋友们吃起来很方便。



西瓜



芒果

猕猴桃



石榴

## 石榴

轻松取石榴粒的诀窍,石榴对半切,在干净碗内装

适量饮用水,一手拿着切开的半个石榴,横切面朝着装了水的容器,用勺子用力拍打石榴,让果肉掉进水里,

捞起漂浮在水上的薄皮即可大口享用,无须再边吃边剥!

(生活)

## 私房菜馆



## 麻辣小龙虾 夏夜难挡的诱惑

入夏之后,街头的烧烤店里热闹非凡。烤串、烤鸡翅、小龙虾……这些美味唱响了夜宵主旋律。食客们即使个个被辣得嘴巴通红、眼泪汪汪,却依然是乐此不疲。麻辣美食的诱惑,真的无法抵挡。

本期,就来萌萌哒一起学做一道超美味的麻辣小龙虾吧。

口味:鲜香麻辣

特色:虾肉新鲜弹牙,是夜宵必点菜

难度:★★★★

萌式大法

主料:小龙虾

配料:葱、姜、蒜、小米椒、花椒

调料:油、啤酒、香辣酱、鸡精、味精、香油、蚝油、美极鲜、蒸鱼豉油、盐、白糖

做法:

1.小龙虾去头去虾线后冲洗干净,加白酒焯水处理。

2.锅中放油,烧热后将小龙虾放入过油,待小龙虾的表面呈红色,捞起备用。

3.锅内放油,下姜煸炒,加花椒、小米椒、蒜、香辣酱,炒香后放入小龙虾。

4.锅内加适量啤酒,加入鸡精、味精、香油、蚝油、美极鲜、蒸鱼豉油、盐、白糖,焖3分钟,加葱花后即可起锅。

温馨小贴士

挑选虾:鳃是小龙虾的呼吸器官,水里的杂质都要经过鳃的过滤,因此,如果生长环境不干净杂质过多,鳃就会发黑。所以,要选白鳃的虾才干净。

剥虾:双手用力将虾壳捏碎,剥起来就比较容易了。捏住虾尾,轻轻一转,虾黄虾尾即可轻松剥除。

(华商)

## 吃黑巧克力 就趁下午

如果下午感到饥饿,心烦意乱,打不起精神,吃块无糖黑巧克力是不错的选择。美国北亚利桑那大学的研究人员对122名18-25岁的参试者的脑电图水平以及食用可可含量为60%的黑巧克力后对血压的作用。结果显示,参试者吃完后,大脑警觉度更高,注意力更集中,血压也更平稳。

## 每周两把坚果防肠癌

美国哈佛大学医学院的研究人员对75680名参试者坚果的摄入量 and 肠癌的风险进行了研究,发现与很少吃坚果的人相比,每次吃28克坚果(杏仁、巴西坚果、腰果、榛子、澳洲坚果、美洲山核桃、松子、开心果和核桃等),每周吃两次或两次以上的人,大肠癌风险降低13%。

## 晨起含片姜可防感冒

早晨起床后,先喝一杯水,再将生姜刮去皮,切成薄片,取4-5片放入盛开水的碗中烫一下,然后把姜片放在嘴里含10-30分钟,慢慢咀嚼。坚持食用,对预防感冒大有裨益。另外,夏天喜欢待在空调房里的人,可取大枣10个、生姜5片、红糖适量,煎汤代茶饮,每日1次,对女性尤佳。

(生活)

# 酸奶有创意 快来做一做

作为吃货,也许你会用酸奶机自制酸奶,但是酸奶和其他食材的搭配,你都会么?来吧,一起开发一下你的酸奶IQ!

## 果酱拌酸奶 懒人最心仪

难度系数:★

HOW TO DO:

1.取少许果酱,搭配250ml酸奶,搅拌均匀就可以吃了!

2.也可以加入蜂蜜、糖霜、白糖、抹茶粉、巧克力豆……总之,搭配随你想象。

## 芒果酸奶 水果控最爱

难度系数:★

HOW TO DO:

1.取250ml酸奶,装在碗里。

2.把芒果皮撕开,用勺子取芒果果肉于另一个碗中。

3.可以将芒果打成泥,然后与酸奶混合或者直接果肉与酸奶混合,口感超级棒。

## 燕麦酸奶 健身族最喜欢

难度系数:★★

HOW TO DO:

1.在杯子底部铺上厚厚一层燕麦,再铺一层无糖的老酸奶,然后铺一层蓝莓。重复此步骤到杯顶,最后一层可以放上桑葚。

2.做完之后将杯子密封好,放冰箱一晚上,第二天就可以吃了。这款酸奶热量低,特别适合健身一族。

## 酸奶红薯泥 健康派最青睐

难度系数:★★★

HOW TO DO:

1.红薯上锅蒸熟,去皮压成泥,如果觉得较干可以适当加些牛奶。

2.将红薯泥弄成一个好看的球状。

3.浇上250ml酸奶,表面撒些坚果碎即可。

## 冻酸奶 清凉族最追捧

难度系数:★★

HOW TO DO:

1.将喜欢的饼干掰成小块,然后将喜欢的水果切成小块,再加入少许坚果,倒入250ml酸奶

搅匀。

2.将酸奶倒入扁平状的密封盒里,放入冰箱冷冻层,冻30分钟左右。

3.取出冻好的酸奶,用勺子切成块状即可食用。

(综合)

