

端午节前教你巧包粽子



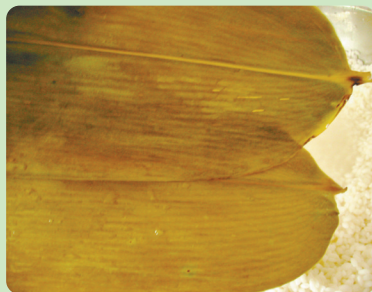
泡粽叶时将粽叶围圈放在蒸锅里,不要折叠



泡米水高出米一厘米,泡米时间控制在30分钟之内



这是用咖喱粉泡的,米黄黄的



包粽子要将叶子的正面向上,注意:下面那张叶柄凹进去的是叶面



包的时候取粽叶的2/5处折叠



看两个角



左手捏着加米和想要的馅料,手指的食指与大拇指前端两边不要灌满,用右手扶起叶子的末端盖住米,而大拇指与食指是空的,正好可以折叠出折扣



里面看



留着叶柄并将它放在最后收尾,这样扎线的时候叶柄会勾住线不容易滑开,盖上收尾



扎线,叶柄正好勾住线



粽子要插角式地插着摆放,让每个角都互相挤着,这样煮的时候不会跑米



可在上面再加上几个鸡蛋

端午节就要到了,你会包粽子吗?其实只要掌握了这些小窍门,吃自己包的粽子不再是梦想!今天就与大家分享这些小经验,希望可以帮助刚入门的亲们!

首先要选粽叶,要用干的

竹粽叶,选的时候要看看叶子有没有发黄,要选择有点灰绿色的那种,发黄可能是去年剩下的,叶子要宽无虫眼。

1.泡粽叶。泡粽叶时将粽叶围圈放在蒸锅里,加冷水泡一天,不要打折,如果折叠放入

水中,泡好的叶子折痕处容易断开,用前洗净。有些老人喜欢先将粽叶用开水煮,煮过的叶子韧性好,但缺点是粽子出锅后叶子发黄,竹叶的清香味不明显。煮粽叶还是比较适合新鲜的叶子。

2.泡米。大部分人泡米都是泡上半天或一天,其实泡久了的米,不但容易跑米,而且粽子比较稀,很容易散,将泡米的时间控制在30分钟之内,就是将泡米的水高出米一厘米,等到看不到水就可以包了,这样就算包得再松也没关系,因为米还有很大的空间吸水膨胀,这些就留待煮的时候完成了,这样煮出的粽子不但米粒Q而结实,而且涨得那么紧也没有空间给米跑出粽叶外。

3.看叶面。包粽子要将叶子的正面向上,就是用手摸着很光滑的一面,叶背是湿的,用反了熟了的粽子就不会那么容易扒下来了。

4.用叶的方向。我们看到一些卖的粽子都将叶柄剪去或将叶柄放里面,好多人也这样

做过,后来发现,留着叶柄并将它放在最后收尾,这样扎线的时候叶柄会勾住线不容易滑开。

5.包粽子。包的时候取粽叶的2/5处折叠,再整成一顺的方向,左手捏着加米和想要的馅料,手指的食指与大拇指前端两边不要灌满,用右手扶起叶子的末端盖住米,而大拇指与食指是空的,正好可以折叠出折扣,这样角就不会漏米了。最后收尾将剩余部分折到一边绑上就可以了。

6.摆放。粽子不是随便放进去就行了,要插角式地插着摆放,就是让每个角都互相挤着,这样煮的时候不会跑米,也可在上面再加上几个鸡蛋,当然也是见缝插针,堵住最上层粽子的角(粽子锅里的鸡蛋是很多人最爱),如果粽子包得少,可以用大点的平碗装满水压在粽子上。

7.煮。煮的时候先大火煮开(高压锅),立马换中小火,电磁炉用的是140摄氏度前后,共煮45分钟就OK了。(综合)



大功告成

吃饼干会破坏好心情

肚子饿时,很多人会吃上一两块饼干填肚子,但美国圣地亚哥州立大学研究发现,吃饼干、蛋糕会扰乱情绪。饼干等加工食品常含有的反式脂肪酸,吃进较多反式脂肪酸的人,容易情绪低落。此外,还有研究发现,反式脂肪酸的食品会导致高血脂,增加心脏病、中风等疾病的风险。

榴莲长得越丑越好吃

眼下正是榴莲成熟的季节,一般来说,长相越丑的榴莲越好吃。如表面“丘陵状”较多,且裂开的小缝较多的榴莲更好吃。此外还有一招就是“晃”,轻轻摇晃榴莲,能感觉到碰撞的,那说明果肉已经脱离果壳,这样的榴莲是上品。

过量食海鲜伤免疫力

美国密歇根大学医学与公共卫生学院提醒,通过吃海鲜而摄入体内的汞,可能会增加免疫系统疾病风险,育龄女性危险更大。研究人员表示,旗鱼、鲑鱼和方头鱼等鱼类含汞量最高,而虾、罐装淡金枪鱼和三文鱼含汞量相对较低,建议大家选含汞量较低的海鲜。

夏季吃水果先看凉热

1.寒气逼人:西瓜、猕猴桃、香蕉竹。易消化不良、大便稀溏、畏寒怕冷的人别多吃。实热体质宜多吃。2.热情似火:荔枝、榴莲、芒果、菠萝。常喉咙肿痛、胃火牙痛、急躁易怒、大便秘结的人少吃。虚寒体质可借此滋补身体。3.温柔平顺:水蜜桃、苹果、葡萄。

吃冷饮最好含5秒再咽

炎炎夏日,很多人抵挡不了冷饮的诱惑,小编根据营养专家的建议,总结了吃冷饮不伤身的秘诀。什么时候吃:1.中午;2.饭后1小时;3.含5秒钟再咽。什么时候千万别吃:1.身体很热时;2.女性生理期间、月经前后一周;3.空腹时;4.呼吸道不适时;5.头痛、肌肉酸痛时。(罗文)

私房菜馆

大厨小菜: 团圆腐竹黑蜜汁

如果在食材界展开一场最任性食材评选的话,貌不惊人的腐竹一定是最有个性的头牌。

腐竹又称腐皮,是将豆浆加热煮沸后,经过一段时间保温,表面形成一层薄膜,挑出后下垂成枝条状,再经干燥而成的。这种充满豆香味的食物,可任意与荤、素菜搭配,烧、炒、凉拌、汤食均可。

此外,任性的腐竹甚至还玩起了结构重组,“跑路”甜品界。经过大火的煲煮,腐竹“香消玉殒”融入豆浆,再搭配上米团、红糖,成为一道夏日里清新爽口的甜点——团圆腐竹黑蜜汁。

难度:★★★★

【萌式大法】

原料:腐竹、黄豆、糯米粉、红糖、冰糖

做法:

1.将腐竹用凉水泡软待用。
2.将黄豆泡软,用搅拌机打成豆浆待用。

3.糯米粉加水成团状,揉成圆形,放入开水中煮熟,捞出过凉水待用。
4.将红糖放入锅中熬成稠一些的糖浆。

5.把泡好的腐竹放入打磨好的豆浆中,加入冰糖(可根据个人口味决定冰糖的多少),烧开后煮至腐竹软烂,然后放入干净的容器内晾凉。

6.食用时用干净的勺子将豆浆舀出,浇在米团上,再加入熬好的红糖浆即可。

提醒:冰镇食用,别有滋味。

(华商)