

# 美味樱桃 你吃对了吗?

夏天,正是樱桃上市的时节。从五一前一直持续到现在,各个品种的樱桃占据了鹰城小半个水果市场。樱桃外观色泽艳丽,晶莹剔透;吃在嘴里清香可口、甜而不腻;营养丰富,比苹果、桃、梨更具营养价值,有调中益气、健脾和胃、美容养颜之功效。

说起樱桃的这么多好处,吃货们的口水已经流一地了吧。本期,小编带您一起来学习樱桃的N种既美味又易保存的做法,让你吃到嗨!

## ●如何挑选

### 果梗凹得越厉害 樱桃就越甜

1.看颜色。樱桃外观颜色是深红或者偏暗红色的,通常比较甜,暗红色最甜,鲜红色略微有点酸。

2.看表皮。大家吃水果的时候,最害怕的事就是吃到虫子,樱桃也一样,以外表皮微微硬为好,因为这样的樱桃果蝇钻不进去,不会留下虫卵。

3.看大小形状。在市场上挑选樱桃时,经常看到有的樱桃个头大,有的则小得多,应该是品种的问题。樱桃个头大的,呈D字扁圆形,果梗位置凹得越厉害越甜。

4.看果实光泽度。无论什么水果,表皮发亮的最健康最好,樱桃也不例外。

5.看底部果梗。应挑选绿颜色的,如果有发黑的现象,则表明已不新鲜了。

6.看有无褶皱。樱桃果皮表面有褶皱表示有果实脱水,可能变质或缺失水分。

## ●美味食谱

### 好吃易保存 让你过瘾

樱桃购买回来应立即存放在冰箱的零度冷藏柜中。沾上水的樱桃即使在冰箱中也很容易变质,如清洗后保存,切记将果体上水分充分晾干。在适当的保存条件下,樱桃最多保存7天。

由于樱桃保存的时间比较短,街面上售卖的时间也不是很长,这就让吃货们陷入了无限的纠结当中,想买好多的樱桃回来,又怕难以储存,不买又害怕樱桃过季了再也吃不上这样的美味,这该如何是好呢?一起来看看

樱桃的N种做法,让你吃到嗨!

### 糖水樱桃

- 1.将樱桃洗净、晾干水分。
- 2.去除樱桃梗,用筷子从樱桃的顶部扎入,用力向前将樱桃核从底部顶出来。
- 3.锅里加入矿泉水,放入冰糖,熬制到冰糖全部融化。
- 4.倒入整理好的樱桃。
- 5.小火煮两分钟左右,关火,加入红酒。
- 6.晾凉后装入消过毒的干净瓶子里密封保存,放入冰箱可长时间保存。

### 樱桃派

- 1.准备好鸡蛋、黄油、蜂蜜、白糖等原材料。
- 2.樱桃清洗干净,去蒂去核。
- 3.樱桃里加入蜂蜜充分拌匀,然后用保鲜膜密封,放在常温下两个小时。
- 4.全蛋液里加入白糖,充分拌匀。
- 5.筛入低筋面粉,黄油切成小块加入。
- 6.将黄油捏碎,然后用刮刀拌匀,捏成面团。
- 7.包上保鲜膜,放入冰箱冷藏室两个小时。
- 8.面团取出,下面垫上保鲜膜,上面再覆盖一层保鲜膜,用擀面杖擀成圆片。
- 9.装入派盘。
- 10.边缘多余的部分搓成长条麻花状围在周围装饰,然后用叉子均匀扎上小孔。
- 11.放入预热的烤箱中层,上下火烤25分钟。
- 12.出炉后将樱桃连同汤汁一起倒入即可。

### 樱桃酒

- 1.樱桃买来用清水洗净后,自然晾干。
- 2.同时准备好高粱酒(50% vol)。
- 3.在提前备好的干净的瓶子



里,加入顶部切了十字花刀的樱桃。

- 4.放入冰糖。冰糖的量可以根据个人喜好,女孩子喜欢酒甜些,可以多放些冰糖。
- 5.倒入一整瓶的高粱酒。
- 6.盖盖保存吧。

### 小窍门:

- 1.瓶子要提前准备好,一定要干净。洗干净后,可以用少许高粱酒涮一下瓶子。
- 2.洗樱桃的时候先不要拿掉樱桃把儿,等最后装瓶时再拔掉,这样确保樱桃干净,避免清洗时杂质进入。
- 3.樱桃切十字花刀主要是确保樱桃果肉与酒的充分混合。
- 4.冰糖块儿大些也无妨,因为糖最终会融化在酒里。
- 5.在瓶子与盖儿之间可以垫块儿食用薄膜以确保密封性能,因为每隔几天都需要翻转瓶子一下,来确保整个溶液均匀。

### 樱桃果酱

- 1.水中放入少许盐,樱桃浸泡10分钟,清洗干净。
- 2.樱桃去蒂去核。
- 3.煮锅放入樱桃,加入适量冰糖,少量的水,大火开锅后,小火熬煮。
- 4.玻璃容器用开水消毒后控干水分。
- 5.樱桃果酱在熬煮的过程中要不断地搅拌,以免粘锅,熬煮到果酱黏稠,挤入柠檬汁,再煮一会儿即可。
- 6.趁热将果酱装入消毒后的瓶子中,盖盖后将瓶子倒立,晾凉后放入冰箱保存。

### 小窍门:

- 1.可以根据口味来加减糖量,但不能太少,糖可以适当延长保存期限。
- 2.用小容器装,吃的时候一瓶一瓶地开。
- 3.趁热装瓶倒扣可以取得真空包装的效果。(王乐)

## 这样炒小龙虾 在家吃到爽

没有小龙虾的夏天不能忍!但街边大排档“麻小”的卫生问题着实令人担忧。其实麻辣诱人的小龙虾在家就能做,把小龙虾清理干净,用调料爆炒,待汤汁收干后一锅麻辣小龙虾就完成了。撸起袖子吃到爽吧!

用料:小龙虾500克,洋葱小半个,生姜一块,大蒜2瓣,大葱1段,郫县豆瓣酱1勺,啤酒一罐,冰糖1小块,生抽、花椒粉、白胡椒粉、鸡精、小米椒、山芹、油、盐适量

### 做法:

- 1.生姜切丝,大蒜切小块,小米椒、大葱切小段,洋葱切块。
- 2.锅里放油,把生姜、大蒜、小米椒爆香后放洋葱翻炒出香味,再放入豆瓣酱炒出红油。
- 3.放入小龙虾,把冰糖放入同炒。翻炒至微变色后,放入大葱、白胡椒粉、生抽、花椒粉翻炒均匀。
- 5.炒出香味后放入啤酒。啤酒要能盖过龙虾,大火烧开后转小火煮。不要盖锅盖,龙虾一定要煮熟透才行。
- 6.将山芹切段,待龙虾的汤汁收至一半时放入芹菜段炒匀。
- 7.关火,尝咸淡后放盐和鸡精。汤汁不要全部收干,有汤汁才好吃!



## 快来学学 洗虾小窍门

1.小龙虾首先要剥掉头部的壳。戴个手套,一手抓背部,另一只手可以拿一个尖的工具从壳边插进去,往上一挑就下来了。

2.这是剥掉头部外壳,两边那是里面的鳃(图①),鳃要全部去净。

3.看腹部和脚是否干净(图②),长期在脏地方长大的,怎么洗都洗不掉那种污垢!

4.然后是尾部,你会看见有几个薄片,掐住中间那片往外扯,完整的肠子就出来了!这是处理好了的样子(图③)。

5.把小龙虾冲洗干净,直至水里没有任何杂质。(综合)

