



最爱冰淇淋

作家张佳玮对甜品有过这么一段描写：甜品就是一场甜蜜的海市蜃楼。喜欢吃甜品的人，大多喜欢的就是那种轻软柔滑、浮光掠影其实虚无缥缈但瞬间甜蜜的感觉。顿时中枪倒地。

做甜品时，每次握紧打蛋器“滋滋滋滋”打蛋黄、奶油到手麻，看到它们面目全非地被我打成了一片白茫茫的泡沫，也就真的体会到了“海市蜃楼”的感觉，心头偶尔也会涌起“神马都是浮云”的虚空，直到冰淇淋完工，舀一勺冰肌玉骨的它放入口中，舌尖轻触，软润香甜的冰淇淋慢慢在嘴里融化，空虚茫然瞬间逃之夭夭，甜甜的滋味让人满足又熨帖。开心的日子，不开心的日子，甜品抚慰着我们内心的万般情怀。

日子如行云流水，明晃晃的太阳又

开始悬在头顶。没有甜品的夏天，寡淡无味得让人看不到希望。一整天兵荒马乱的忙碌后，到了夜晚终于可以放松下来洗个澡，然后从冰箱里拿出满满一罐的冰淇淋，蜷起腿盘坐在沙发上，小口小口地品尝享受，还有什么比这更让人喜悦的呢？

芒果冰淇淋

原料：鸡蛋黄3个、纯牛奶400毫升、淡奶油250毫升、白糖160克（根据芒果的甜度适当增减）、大芒果两个

做法：

1.把蛋黄、2/3白糖、牛奶全部倒入锅中，把蛋黄搅散拌匀。小火加热，边加热边搅拌，在沸腾前关火冷却。
2.打发淡奶油直至成酸奶状。

3.把打发好的淡奶油倒入1中的液体中，继续搅拌均匀，冷却（可以浸在凉水中加速冷却）。

4.芒果去皮取肉，用榨汁机榨成泥汤，把剩余的1/3糖倒入拌匀。

5.将芒果泥倒入3中已彻底冷却的液体中，继续用打蛋器搅拌均匀，之后放入冰箱冷冻。

6.四小时后，取出已结冰的冰淇淋液，用打蛋器搅打，继续放冰箱冷冻。

7.每过半小时或45分钟，拿出来搅打三到四次。

8.最后一次搅打后再放冰箱里冷冻一小时，美味的芒果冰淇淋就完工啦，可以自行在冰淇淋上添加自己爱吃的水果和坚果，味道和哈根达斯可以媲美噢！（综合）

吃剩的西瓜皮别扔 凉拌烧肉做汤样样行

十斤西瓜三斤皮，吃剩的西瓜皮，是不是都被你扔了？别再浪费啦，用好了，至少能做三道菜呢！



● 凉拌西瓜皮

将西瓜皮的绿色外皮削掉，留白色的部分切成小块。将香菜、蒜泥放入一只碗中，加入适量盐、醋、酱油、白糖、香油，调匀后倒在瓜皮上搅拌均匀即可。吃腻了凉拌黄瓜的各位，用凉拌西瓜皮换口味也不错！



● 肉烧西瓜皮

与红烧肉做法差不多，等肉接近烧熟的时候加入切好的西瓜皮一起用小火烧至入味即可。过程中最好不要加糖，以保持瓜皮的口感和营养。这样做出来的西瓜皮比肉还好吃呢！



● 瓜条蛋花汤

西瓜皮削去外层青皮，白色部分切成细条，番茄切片，鸡蛋打散。锅内加水，放入瓜条煮开，依次下入番茄，淋入蛋液，加盐、油调味即可。清爽开胃的饭前汤最适合夏天啦！（婉综）

烤鸡丝卤两样 看球下酒两相宜



用鸡胸肉做烤鸡丝 美味磨牙还没负担

原料：鸡胸肉1块、料酒1勺，调料选你喜欢的就行

做法：

1.把鸡胸肉上面的筋膜都剔掉。小锅里放水，放入料酒煮开后，放入鸡肉煮熟。

2.将煮熟的鸡肉捞出后用流水冲去杂物，放凉。

3.把鸡肉按纤维的纹路撕成丝，不要太细，否则烤得很干，口感不好。

4.拌入你想要加入的任何调料（我这

次偷懒，用了五香味的腌鸡翅料），将鸡丝平铺到铺了锡纸的烤盘中。

5.烤箱预热190℃，中层烤10分钟后，转到上层烤两分钟即可。拿出来先别着急吃，等表面那层水汽散一下，好吃磨牙的烤鸡丝就做成了。

小贴士：

调料粉可以是盐、糖、老干妈、孜然粉、辣椒粉、五香粉，实在不行就选超市配好的成品调料。香香的，只有想不到，没有做不到！



卤毛豆、卤鸭舌 微微的酒香冰镇后更好吃

原料：鸭舌20个、毛豆一把、水适量、生姜5片、料酒适量、香糟卤一瓶（大超市都买得到，实在不行就网购）

做法：

1.毛豆洗净，剪去两头，水开后下锅，煮1分钟后立刻捞出，冲冷水，防止毛豆发黄。

2.鸭舌洗净，剪去两侧的骨头，放在水中，加料酒、生姜，大火煮开后转小火再煮10分钟。将鸭舌滤出备用。

3.将香糟卤倒入一个可以密封的容

器，把鸭舌和毛豆泡在其中，入冰箱冷藏12小时。

4.吃之前捞出即可。

小贴士：

这两道杭帮小菜，带着微微的酒香，冰镇后再吃，口味更清爽，更适合夏天。香糟卤本身有咸味，所以毛豆和鸭舌无需再放盐。卤完毛豆和鸭舌后的香糟卤还可以留着继续卤其他菜肴，比如炸几只小黄鱼，焯几块白切鸡泡一泡都很好吃。（生活）

近日，欧洲杯重燃战火，掀起了今夏体育盛会的大幕。欧洲杯对于中国球迷来说是仅次于世界杯的足球盛宴，等待了四年，为的就是一睹欧洲豪门的激烈拼搏，冲着这份热情，自然不必说在炎炎夏日熬夜看球了。

据说韩国明星只吃鸡胸肉，有足够的蛋白质，又没有脂肪。可是，这道烤鸡丝不仅是减肥那么简单，味道还一级棒！老公看球的时候，给他做上这么一盘，没有油油的口感和味道，也不会对身材有压力，想起来就棒棒哒！

自制美味薯条

人人都喜欢吃薯条，直接用土豆切条炸，是正宗的做法。小编这次告诉大家一个新做法：先把土豆蒸熟，再加淀粉后过油炸。小编试验了下，味道不但能媲美快餐店的薯条，成功率也大大提高啦！

用料：土豆两个，玉米淀粉和盐适量

做法：

1.土豆去皮切片蒸熟，压成泥。

2.放入玉米淀粉，揉成光滑的面团，饧10分钟。

3.擀成0.5厘米厚的片，切成条。

4.锅内放油，油热后放入薯条，中火炸到薯条浮上来即可。吃时搭配番茄酱，趁热吃口感更好。（玉池）