

●马占山遗失宁夏

建工集团房地产开

发有限公司于 2016

年 12 月 10 日开具的

宁阳文化商业广场

地下一层商铺 G099

号房款收据一张,票

号: 0099203, 金额:

20000 元,特此声明。

●银川市新吉耀汽

修部(统一社会信用

代 码 :

92640106MA761TQ

214)遗失公章一枚,

声明作废。

●宁夏爱家家具装

饰有限公司(统一社

会 信 用 代 码 :

9164010076322589X

9) 遗失公章及法人

代表(马绪莹)章各

一枚,声明作废。

欢迎刊登分类广告



菠萝油条虾滑。

No1



鸡胸肉豆腐。

No3

鸡胸肉豆腐 美味健康

鸡丝凉拌豆腐来了,听名字就觉得清爽。这其实是凉拌豆腐的升级版,鸡胸肉撕成鸡丝,嫩豆腐和黄瓜丝往上一铺,白嫩嫩的豆腐山就成型了。

张晶说,这道菜的灵魂在于酱汁:香油、生抽、米醋,再加上蒜末、黑胡椒和熟芝麻搅匀,淋在豆腐和鸡丝上,还可以撒点辣椒丝提色。豆腐滑溜溜的,带着豆香;鸡丝嫩而不柴;黄瓜清脆解腻;芝麻香混着微微的酸辣,吃起来清清爽爽。从开火到端上桌,总共只用十几分钟,少油少盐又健康。

做法很简单。首先,将鸡胸肉放入清水中,加入料酒、姜片和盐,大火煮开后转中火煮 10 分钟。然后将鸡肉撕成小块,黄瓜切成丝。接下来调酱汁:将芝麻油、生抽、米醋、蒜末、黑胡椒碎、熟白芝麻搅拌均匀。最后,将内酯豆腐倒扣在盘中,铺上黄瓜丝和鸡肉丝,淋上酱汁。可以装饰一小撮辣椒丝。美味的食物既能让人雀跃,也能让人平静。

美食达人张晶在家做了几道小菜:酸甜开胃的腌菠萝黄瓜,将果香与脆爽完美融合;低脂健康的鸡胸肉豆腐,嫩滑中藏着满满的蛋白质;创意十足的菠萝油条虾滑,酥脆、清甜与弹牙在口中奏响美味三重奏。用这些清新又可口的佳肴,开启一场舌尖上的清凉盛宴吧。

油条“烟卤”塞虾滑 菠萝黄瓜巧搭配 让清新美味在舌尖蹦迪

记者 冯元春 本版图片均为资料图片

菠萝油条虾滑 焦脆Q弹

美食达人张晶说,周末宅在家做这一道空气炸锅小零食,太解馋了!用菠萝、油条、虾滑一起制作,吃了不禁感叹:这三样食材真是绝配。再加上蜂蜜芥末酱和蛋黄酱,味道让人上瘾。

她介绍说,这道菜在家就能轻松复刻。空气炸锅底层刷薄油,把油条像一排小烟囱一样竖着码放进去。翻面时就能闻到虾肉混着麦香的焦脆味。高温逼出了油条多余的油脂,外壳愈发酥脆,而内里的虾滑却依然弹嫩。

最灵魂的部分是酱汁。酸甜的菠萝,淋上蜂蜜芥末酱和蛋黄酱,既能化解油腻,又能增添风味。虾肉的汁水混着菠萝的果香,瞬间在嘴里炸开。

做法很简单。首先,准备 2 根油条,对半分开,剪成约 5 厘米的小段备用。用手指掏空油条段。将虾滑装在裱花袋里,剪一个小口,挤入油条段中。接下来,空气炸锅刷一层油,将油条虾滑段竖起摆入,设置 180℃,烤 10 分钟,中间翻一次面。烤好的油条虾滑放入盆中,再放入菠萝小块、蜂蜜芥末酱、蛋黄酱,翻拌均匀。最后,装盘后撒上一小撮欧芹碎即可。

No2

水果腌制小菜 清爽美味

最近,水果腌制小菜很火。张晶试了几道后感慨,原本两天都吃不完的蔬菜水果,放在手边一眨眼就吃光了。这种小菜的制作方法简单,切一切、腌一腌就搞定了,还能补充丰富的营养和膳食纤维。

第一道是腌菠萝黄瓜,菠萝的酸味搭配黄瓜的脆爽,清爽解腻的效果立竿见影。第二道是腌苹果黄瓜片,黄瓜和苹果切片交错排盘,撒点白砂糖就完成了。这道菜颜值高,口感清新酸甜,果香与脆嫩完美搭配,一口下去就能赶走午后的闷热。

制作腌菠萝黄瓜时,首先将菠萝切块,加入少许食用盐和没过菠萝的饮用水,浸泡 10 分钟。接着,将一根黄瓜洗净,切成 4 根长条。讲究的话可以去除黄瓜芯,不讲究的话也可以不去。然后将黄瓜切成约 5 厘米的小段。菠萝倒掉水后,加入黄瓜段,再加入白砂糖和白醋,搅拌均匀,腌制 20 分钟。

接下来制作腌苹果黄瓜片。半个苹果对半切开,挖去核后切薄片。半根黄瓜去皮,切薄圆片。按照 2 片苹果片、4 片黄瓜的顺序摆放,最后撒 1 勺白砂糖即可。吃下这一口清爽酸甜,迎接夏天的到来吧!



腌菠萝黄瓜。



腌苹果黄瓜片。



焦糖红茶奶冻,开启新能量

教大家一道制作简便的焦糖红茶奶冻,初夏甜品,甜而不腻。上层是焦糖壳,底下藏着冰凉的茶香奶冻,凉丝丝的温柔裹着热烘烘的焦糖香,让人欲罢不能。

3 包红茶茶包加入清水,大火煮沸后转小火煮 3 分钟,取出茶包。将吉利丁片在冰水中浸泡 20 分钟,直至吉利丁片变软。另取一个锅,加入牛奶和糖,小火加热,不断搅拌至糖融化后关火。将茶汤和淡奶油搅拌均匀,再加入泡软的吉利丁片。将奶茶倒入 4 个杯子中,放入冰箱冷藏 4 个小时。取出后,在红茶奶冻表面撒一层白砂糖,用喷枪将砂糖熔化至焦糖色即可。

记者 冯元春



焦糖红茶奶冻。