

太极芋泥



太极芋泥，福州名吃，以福建盛产的槟榔芋为原料，加糖、猪油蒸制而成。此菜形色古朴大方，犹如太极，入口细腻软润，香甜可口，看似凉菜，实却烫嘴，别具一番风味。

戚家军断粮食山芋

据传，太极芋泥源于戚家军。有一年中秋节前夕，戚家军大胜倭寇，遂依山扎营，进行休整，并准备庆祝胜利和欢度佳节。狡猾的倭寇趁此机会，重拾残兵败将，卷土重来，把戚家军团团围住，企图困死戚家军。没几日，戚家军便断粮了，为了生存，只好挖野菜、剥树皮吃，野菜吃光了，就挖野芋头吃。因为火候没有掌握好，野芋头又生又硬，十分难吃。后来火夫便以蒸代煮，这时野芋头变得粉绵绵的，吃起来不仅纯香还容易下咽。正是在野菜和野芋头的帮助下，戚家军度过难关，击败倭寇。后来，蒸芋头的吃法传到民间，经过不断改进，老百姓创制出了太极芋泥。为纪念戚

家军，每到中秋节老百姓都要做一道芋泥菜。

林则徐教训外国人

芋头历来是盘中佳肴。“太极芋泥”更是闽菜传统甜食之一，福建人常常会在年夜饭刚开始和接近尾声的时候，吃一点芋泥，寓意“甜头甜尾”。

据说，林则徐当年还用这种小吃招待过外国人。清道光十九年(1839年)，林则徐作为钦差大臣来到广州禁烟。英、德、美、俄等国的领事对林则徐的到来极为不满。但出于外交礼节，又不得不予以招待。他们联合准备了西餐凉席——冰激凌“招待”林则徐。当时中国没有冰激凌，更是不知怎么吃，外国领事企图让林则徐

在吃冰激凌时遭遇尴尬。殊不知，林则徐是见过世面的官员，当冰激凌端上来时，他并不急于吃，而是故意与几位领事说话。当时有位特别喜欢吃冰激凌的领事，迫不及待地拿起小勺吃了起来。这不经意的动作，却被机敏的林则徐看在眼里，在众领事邀请林则徐吃冰激凌时，林则徐就很熟练地吃了起来。结果，这几个领事的阴谋落空，觉得十分扫兴。

第二天，林则徐也设丰盛筵席“回敬”这些领事先生。在几道凉菜过后，给每位领事端上来一盘颜色淡灰、光滑闪亮的菜，似两条鱼躺卧其中，不冒热气，看起来像是一种凉菜。

林则徐向他们介绍说，这是福建的一种特色小吃，闻名遐迩。领事们

一听都想大快朵颐，纷纷拿起汤匙舀了一勺，急忙往嘴里送，谁都想第一口吃到这样的美食。这时，一位外国领事“哎哟”一声，嘴唇烫出了一圈红红的“花边”，另一位领事也被烫得张着嘴巴，说不出话来。各国的领事在宴会上出尽了洋相。这时，林则徐漫不经心地站起来说：“这道菜叫太极芋泥，是中国阴阳学的代表作品，它有两方面的含义：其一，它是一道热菜，只有慢慢品尝，才会吃出甜美的味道来。其二，它就像中国人一样，捍卫国家主权的心永远都是火热的。

中国的一道特色小吃——太极芋泥，教训了自大的外国领事，从此，太极芋泥远近闻名。

扫知道

这样吃藕很妙，老人小孩最适合

莲藕在南北方都有分布，所做的菜式多样，一般炒菜、炖汤为主，不过今天介绍一道蒸藕粉，是很传统的家常粤菜，跟大家平常认知里的藕粉不同，实际是将莲藕搅打成泥，拌上薯粉、猪油，再用盐、虾米或腊肠调味蒸着吃，味道香浓。软绵绵的，细腻顺滑的口感，非常适合老人和小朋友的胃口。

扫一扫右方的二维码，让我们一起看看如何蒸藕粉。



剩下的饺子皮如何利用？一碗疙瘩汤做起来

【饺子皮疙瘩汤】

材料：饺子皮10张、西红柿1/2个、鸡蛋1个、油1汤匙、盐适量、香油1/2汤匙、葱1段、姜1片、白胡椒粉少许。

做法：1.食材备齐，西红柿洗净；2.将西红柿切成小丁，葱切葱花，姜切末；3.将鸡蛋磕入碗内，搅拌均匀；4.将5张饺子皮摺在一起，先切成条，再交叉切成小片，抖散，其余5张依样切好；5.锅加油烧热，下入葱姜爆香，下入西红柿丁翻炒至变软出水；6.加入适量水烧开；7.下入面粉，煮至飘起；8.关小火，淋入鸡蛋液，待鸡蛋液凝固，开大火烧开，关火，加入盐调味，再淋入香油，撒入少许白胡椒粉，搅拌均匀即可盛出。

小贴士：如果饺子皮比较软，撒入少许面粉再叠在一起切，防止粘连，西红柿要炒制变软出水，汤才有味道，淋鸡蛋液时要关小火，凝固后再烧开就可以了。

(据央视网美食)



调出美味凉拌汁

去餐厅吃饭时，总觉得大厨做的凉拌菜更好吃，在家却调不出那个味儿。下面请专家来教您几招。

补钙麻酱汁。做麻酱汁优先选择纯芝麻酱，因为混合芝麻酱常常会掺花生酱，口感不纯正。搅麻酱时需慢慢往里加凉白开，可根据个人口味加点醋、盐、糖。芝麻酱很适合拌水焯后的绿叶菜，两者都含钙丰富，可谓强强联合。

酸甜糖醋汁。酸甜可口的大拌菜精髓就在糖醋汁，调好汁的关键则是糖和醋的比例应为1:1，再加适量盐，这样既能保证不甜得发腻，也不酸得发涩。

开胃麻辣汁。将花椒放在油里用小火慢慢炸至褐色，需要注意的是，不能用热水来拌姜汁，以免破坏姜的清香。如果不喜欢姜的口味，可用纱布过滤掉姜末，用姜汁直接拌菜即可，比如姜汁藕片。

后放入，待辣椒被炸至棕红色，辣椒素慢慢溶于油中，关火放凉即可。拌肉类凉菜时加入麻辣汁，既好吃又开胃。一般来说，挑选普通的花椒即可，没必要用麻味更浓的麻椒。

杀菌蒜泥汁。把大蒜捣成蒜泥，放置15~20分钟后，大蒜素就会释放出来，不仅能杀菌还可提高免疫力、预防肿瘤。加点凉白开搅拌均匀便可做成蒜汁，拌白肉、黄瓜、西兰花、荷兰豆、豇豆时淋上一点，蒜香味儿立马就出来了。如果蒜泥一次做得太多，可加点香油将其淹没，封上保鲜膜常温下能放一周。

清香姜汁。将姜切成末，加入凉水搅匀即得姜汁。需要注意的是，不能用热水来拌姜汁，以免破坏姜的清香。如果不喜欢姜的口味，可用纱布过滤掉姜末，用姜汁直接拌菜即可，比如姜汁藕片。

(据人民网)



吃苦瓜好处多

苦瓜是不少人家中的常见菜品。然而苦瓜太苦，很多人只能对其敬而远之。苦瓜的营养价值很高，含有丰富的维生素、矿物质、微量元素等，还含有多种氨基酸以及果胶等营养成分。苦瓜富含膳食纤维和维生素C，均相当于番茄的近3倍。苦瓜还有很高的药用价值，具有抗肿瘤、降脂、提高人体免疫力等功效。中医认为，苦瓜有解热、解劳乏、清心明目的功效，对中暑发热、烦热口渴、湿热带疾等都有防治作用。

苦瓜这么好，如何才能去除苦味，做出美味可口的菜肴呢？记者在陈家阿姨那儿看到了三种做法，在此推荐给大家，喜欢吃苦瓜的朋友们不妨试试。



苦瓜炒肉片

将苦瓜切条、五花肉切片、蒜头捣碎成蒜末、泡少量黑木耳以备。烧开水倒入苦瓜焯水30秒，随即过凉水。在锅内放入少量的油，待油热后把片状五花肉放进去翻炒，盛入盘子备用。接着，在锅内放入蒜末炒黄，然后倒入苦瓜。翻炒20秒之后，倒入五花肉及黑木耳，再加适量的盐、白糖和胡椒粉。接着再翻炒到熟，炒熟之后就可以装盘了。苦瓜炒肉片这道菜有荤有素，味道相当好。



冰镇苦瓜

用水果刨刀将苦瓜刨成片状，放入碗中，然后在苦瓜片上铺上冰糖，可切一两个圣女果作为配菜放在其中。待这一切做完，将此碗放入冰箱速冻，半小时后取出，即可食用。冰镇苦瓜操作简单，爽脆可口，好吃又败火。

□通讯员崔兰娣 融媒体记者新然

清炒苦瓜

蒜头切成小块，放入油锅内爆香，倒入苦瓜条，迅速翻炒，与此同时，加入适量的盐和糖，适量的糖可以减少苦瓜的部分苦味。约炒1分钟后，加入味精，翻炒半分钟后即可装盘。

炒前最好泡一泡

买回食材，不少人习惯稍微清理一下就下锅炒，认为只要洗好了，高温烹调的过程中也会将残留的细菌或毒素分解干净，不必过于担心。其实，有些食物炒前最好泡一泡。

猪肝泡水加点盐。肝脏是用来解毒和排泄某些物质的器官，会积累一些代谢产生的毒素，必须彻底清洗。买回来的新鲜猪肝可以用流水冲洗10分钟，切成片后放在水中浸泡30分钟，反复换水至水清为止。用淡盐水浸泡猪肝，能有效地溶出残留其中的代谢废物，彻底清除残留的肝血和胆汁中的毒素。

带鱼放在碱水里。带鱼的鱼鳞难剥，用清水也很难洗净。烹饪前，将带鱼放在食用碱水中浸泡30分钟，再用刷子在水下刷洗，可以轻松地去掉鱼鳞。浸泡时也可以加点盐和姜，既能杀菌又能去除鱼腥。

腰花用醋可去腥。猪腰子，也就是猪肾，是用来处理尿液的地方，难免有腥味。如果处理不好，做出来的腰花会很腥。烹饪前可以将猪腰对半切开，剔除白色筋膜，除去腥味的主要来源，漂洗干净后放入加了白醋的清水，浸泡20分钟，猪腰发白膨胀后捞出冲洗干净就可以烹饪了。

豆腐要用热水泡。无论是磨成豆浆还是做成豆腐，大豆脂肪的酶促氧化反应及本身的气味成分，都会有一些豆腥。拿到豆腐之后先不要着急下锅，将其放在80℃以上热水中浸泡5~10分钟，使大豆里的脂肪氧化酶失活，豆腥味可被去除一部分。如果在热水里加点盐，还能让豆腐更有弹性、更嫩滑，烹饪过程中不易破碎。

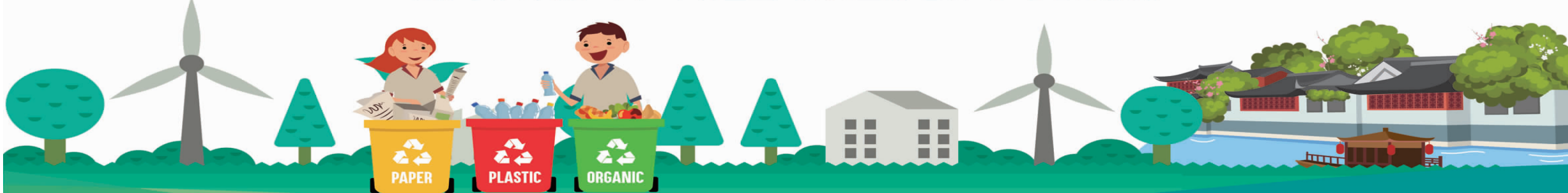
(据人民网)

文明泉州 你我同行 居家文明

履行文明公约 美化居住环境

不乱停车辆 不乱拉电线 不乱倒垃圾 不乱堆杂物
不毁绿种植 不违章搭建 不高空抛物 不放养宠物

爱护公共设施 维护环境卫生 分类生活垃圾 参与志愿服务



讲文明 树新风
JIANGWENMING SHUXINFENG