

五月，遇到这碱性水果别错过，开胃消食，香甜细腻，清凉又消暑！

五月，遇到这碱性水果别错过，开胃消食，香甜细腻，清凉又消暑！今天给大家分享一道“菠萝酱”的做法，这是一道小孩子最喜欢的果酱，美味可口，凉爽好吃，夏天吃最爽口。我家小朋友今年十四岁，最爱吃我做的这道菠萝酱，从他二三岁开始，每年到了四五月份菠萝上市的季节，我就每周坚持做一次，每次做几瓶，放着让他吃。既可以当早餐，也可以当零食。日子就在这种不知不觉中过去，转眼之间，我已经给他做了十几年了。想起来真的很佩服自己。菠萝酱的做法很简单，只需要几步就可以完成，特别适合家中有小孩和老人的家庭做。

脂肪最怕这水果，才2块钱，每天吃一点，清肠刮油，瘦出小蛮腰！大家都知道，菠萝是一种夏天特别好吃的水果。这种水果生长在南方，所以我们北方地区的菠萝，几乎全部都是从南方贩运过来的。夏天气候干燥，空气闷热，口干舌燥之际，吃上一口菠萝，感觉立马就会凉爽下来。所以我们全家

都喜欢吃菠萝，天热的时候，吃菠萝的次数，要比吃西瓜的次数还要多。最近菠萝的价格还可以，不切皮的菠萝一斤卖2元，切了皮的菠萝一斤卖5元，我每次出去买菠萝，基本上都买不切皮的，回家后自己用削皮机切片。这样下来能省多半钱。菠萝是一种碱性水果，常吃开胃助消化，清热解毒又美味，酷暑来临，每天吃一个，还能达到清凉消暑的效果，所以夏天每次出门，我都不放过它，见到必买一个。

现在时令刚好进入夏季，正是吃菠萝的好季节，满大街都是卖菠萝的小商贩，有削好卖现成的。我每次看见，都喜欢买一个回家，用盐水浸泡后切块吃。菠萝是一种碳水化合物非常丰富水果，常吃具有补脾胃，固元气，益气血，消食祛湿，养颜瘦身的功效，所以到了夏天，我会隔三差五买一个回家，做给家人吃。我家孩子特爱吃吐司面包，抹上果酱，他特别喜欢这个吃法。所以我家各种果酱常年必备，上次做的圣桑果

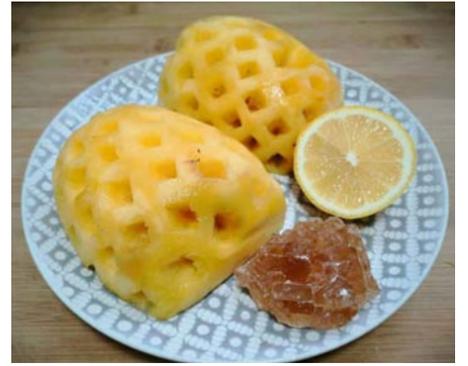
酱吃完了，今天用菠萝做个果酱，味道真的挺不错的，酸甜可口，主要做法简单。现在我把这道【菠萝酱】的做法分享给大家，喜欢的朋友可以照着食谱做起来，给家人一道美味，给亲人一个惊喜！

【菠萝酱】

食材：菠萝一个、柠檬半个、冰糖1块。

做法：

- 1、这一个菠萝大概是一斤半，冰糖一大块，约重40克。
- 2、菠萝冲洗后，用盐水泡30分钟。
- 3、泡好的菠萝淋干水分，去掉硬芯，切成小块。（如果喜欢细腻的可以切小块用榨汁机榨一榨）。
- 4、菠萝块倒入锅中继续熬煮，小火边加热边搅拌。
- 5、翻拌菠萝中出水分，加入冰糖块，（如果用的是白糖，和菠萝一起倒入锅中搅拌）。
- 6、菠萝翻炒出很多水分，挤出柠檬汁继续翻拌，可以尝一下味道，如果觉得太酸，可



以再放一点冰糖。

7、翻拌至菠萝，颜色也越来越深，水会变少，水分变干，菠萝块细腻的时候，菠萝酱炒好了。

8、晾凉后，用干净干燥的容器装起，密封冷藏存放，吃的时候直接涂抹在吐司片上，很好吃。

自制金黄酥脆的大油条 个个空心 关键小白也零失败



油条想必大家都不陌生，网上有很多的方子都可以做油条，泡打粉版或者酵母版等等都有，我努力做了很多的酵母版的，无奈都不是很成功，掌握都不是很好，出来都像混子一样，确实不好吃，这个方法是确实不错，大家可以尝试做一做。

用料：

普通面粉
鸡蛋
小苏打
无铝泡打粉
植物油
水

步骤一：

把以上所有的材料混合在一起，揉成光滑的面团，这里一定要揉光滑了，因为揉不好的话，水份就会被面团吸收，然后就会粘手了。在倒水的时候记得要一点点地放，不要一下子全部放进去，保持面团柔软没有干硬的就可以了，因为干硬的话炸出来的也不好，会和棍子一样。

步骤二：

把揉好的面团表面抹上油醒发，最好是晚上醒发，早上起来就可以炸了，这样正好

醒发一夜，也是为了松弛面粉后期炸的时候更好的膨胀。

步骤三：

早上起来的时候将面团分成两份。案板上撒上面粉擀开，在擀的时候边拉边擀，不用擀得太宽，尽量伸长点。（这里有的人说做到这一步特别粘手，这里我告诉大家一定要用面粉，不要用油，因为抹油，下锅炸的时候就会分开）

步骤四：

把拉成的面切成条形状，切的时候就会发现面有点缩，这是正常情况。然后把两个放在一起，用筷子按压中间一下，捏住两条，拉长，一定记得两头捏紧点。然后下锅炸，油温一定要高，这样下锅后就可以马上浮起来。

步骤五：

油条下锅后要不停地翻动，这样才会快

速崩开，受热均匀后，炸到金黄色就可以了，千万别炸的时间太长，不然就发黑了。如果很快发黑的情况，这属于油温太高了，可以关小点火就可以了。美味的大油条就做好喽，喜欢吃的可以尝试做起来。

小贴士：

1、泡打粉尽量用无铝牌打粉，比较安全。另外这里用的是小苏打，不要用碱来代替。

2、盐不要放太多，因为这里放盐是为了让盐变得更劲道。

3、面团揉好放入冰箱松弛一晚，建议不要放温室，如果温室温度太高就会导致面团坏掉了。取出来的面最好使用刮板，不要拉扯，不然炸出来的油条不够膨胀。

4、和面的时候这里需要的温水，面粉用的是普通的面粉，不要用高筋面粉和低筋面粉。

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

COUPON
10% off
只限堂吃
截止 4/30/2022

南京饭店

NANJING BISTRO

大华府首家淮扬特色餐厅

电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA 22032

港式点心

首推

拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务，港式点心，任君选择
全天候免费提供停车位（汉宫正门斜对面停车场）

大华府地区
最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定
6-122

yanzinoodle.com
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

燕子螺蛳粉

Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味，燕子翩然提来

电话: 301-777-8888 / 410-299-2137

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!
Email: Yanziluosifen@gmail.com

门店已经试营业啦!

发美食秀，晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

*本店新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。
*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub