

瑶柱双瓜虾仁汤饭

除面条外,泡饭绝对是夏日美食明星,只要在汤底和材料上加以变化,就可以做出不同口味的泡饭,而且做法非常简单,只要学多几款,日日变出新口味都没问题。

【材料】

- (二人份)冬瓜.....300克
- 丝瓜.....200克
- 虾仁.....150克
- 瑶柱.....2粒
- 姜.....2片
- 白饭.....2碗
- 清鸡汤.....3杯
- 油.....半汤匙
- 调味料:盐.....1茶匙

做法:若用隔夜冷饭来做,要先用热水将饭冲一冲,这样就可以把饭粒的雪藏味赶走,再用勺子把饭团轻轻压一会儿,然后才可放入汤内煮。瑶柱洗净,用清水浸软,用刀压扁撕成丝,备用。冬瓜去皮去籽,丝瓜去皮,洗净,切粒,备用。烧热锅下油,爆香姜片,加入清鸡汤及瑶柱丝煮滚,下冬瓜粒煲5分钟,加入虾仁煲1分钟,下丝瓜粒及盐煮滚,最后加入饭,放入汤碗内即成。



潮式鱿鱼肉碎泡饭

【材料】

- 白饭.....1碗
- 干鱿鱼.....1只
- 碎猪肉.....100克
- 冬菜.....1汤匙
- 香菜.....1汤匙
- 清鸡汤.....3杯
- 腌料调味料:生抽、粟粉.....各一茶匙
- 胡椒粉.....少许
- 醋.....1汤匙
- 玉米淀粉.....1汤匙
- 鱼露.....1/2汤匙
- 盐.....1/2茶匙

做法:

1、干鱿鱼用清水浸软,洗干净后切丝,备用。碎猪肉加入腌料拌匀,腌半个小时。2、煲滚上汤,下碎猪肉煮滚,加入白饭、鱿鱼丝和调味料,煮至鱿鱼卷起,然后下冬菜及碎香菜,放入汤碗内即成。3、一般超市市场售卖的干鱿鱼还有一层薄衣,浸软后记得要把薄衣撕走,或者购买一些已去衣的,一般超市有售。如不想煮出来的鱿鱼卷起得太厉害,记得在切丝时把鱿鱼打横切,煮出来的鱿鱼就不会变成圈状。



来《城市假日》秀秀你的 Teddy Bear

风靡全球的 Teddy Bear,今年夏天来到了麦当劳,麦当劳赋予这些可爱的 Teddy Bear 酷劲十足的个性,6月25日至7月27日将在全球首发4款夏日酷熊。

灌篮熊“酷帅”是一位篮球达人,爱穿红色T恤,喜欢在烈日下炫技;摇滚熊“酷炫”是一位用灵魂唱歌的创作型歌手,沧桑的嗓音下却有一颗柔软的心;DJ熊“酷音”人称至尊掌碟人,专注于打碟事业,喜欢开派对,结交朋友,爱打电动,特别怕闷;冲浪熊“酷玩”爱冒险,视自由为生命,最大的梦想就是能去遍全世界所有的冲浪胜地。

如果你和你收藏的小熊也有如此酷劲十足的个性,就来参加《城市假日》为你量身定做的 Teddy time 活动吧,你可以给你家小熊戴上酷酷的雷朋墨镜或者让它抱一个迷你版吉它,给我们 email 几张酷酷的小熊照片,并写上你赋予小熊的个性,当然别忘记留下你的具体联系方式。我们将刊登读者提供的和麦当劳当季推出的酷熊个性最相符的照片,每周将会评选出一张最具个性小熊照片,奖品为价值100元的麦当劳酷熊一套。

本期酷熊:酷帅灌篮熊

Hey, Yo! 我是酷帅灌篮熊。夏天很热,不过,我的篮球会让夏天更热。享受热情挥汗的一刻,就要来一杯红莓冰饮,清爽畅快的感觉直冲心底,让我散发无穷活力,迸发无限酷力。还等什么,快跟我一起玩转夏日篮球!

邮件地址:csjxf@zjnews.com.cn 电话:85311080

时尚新煮妇从《快乐家宴》起步

6月28日节目抢先看

大名鼎鼎的天目琴行老总刘为明本周六做客“快乐家宴”的《名人厨房》,给大家带来了一道非常时尚又非常好吃的家常菜。而在“两岸咖啡吧”版块中,我们将向您解密意式卡布基诺的做法,同时还将教您在家中如何自制卡布基诺。

【名人厨房】之“炒三丝”

从一个小小社会职员成长为江岸区的龙头老大,天目琴行老总刘为明,这个充满传奇色彩的人物,将出现在我们的节目中。本期节目中,我们将为您介绍一道非常时尚的家常菜——五彩缤纷炒三丝。

五彩缤纷炒三丝是一道较为普遍的家庭菜,需要准备的原材料有:胡萝卜、茭白、香干、大蒜以及瘦肉丝、洋葱萝卜、茭白、香干切成丝,在沸水中焯一下,然后加入蒜末搅拌均匀,在切好的葱段以及胡萝卜丝、茭白丝、香干丝一同下锅炒熟,最后在出锅前淋上少许油,这样一道清爽可口的家常菜就做好了。这道菜不仅美味,而且有着解暑消食的功效,一定是夏日餐桌上的下饭好菜。



【两岸咖啡吧】之“意式卡布基诺”和意式卡布基诺

在咖啡屋或大咖啡馆享受著名的花式咖啡,“意式咖啡吧”有您吗?对于懂咖啡的人来说,意式咖啡和卡布基诺是一件非常浪漫的事情。“意式咖啡吧”懂咖啡专业机器的咖啡师,那么在咖啡吧如何制作呢?“意式咖啡吧”需要准备好咖啡机、鲜牛奶、柠檬皮、肉桂粉以及牛奶打发器,这些原料在超市上都可以买到。首先将鲜牛奶加热,将加热好的牛奶放入打奶器内,轻轻抽打,使奶泡慢慢产生。将打发好的奶泡放入准备好的意式咖啡中,最后您可以像咖啡馆卡布基诺一样用柠檬皮及肉桂粉进行装饰。调饮,这样一款简单的意式卡布基诺就做好了。



美的 Midea 空调



杭州电视台生活频道周六17点播出