

2015年6月5日 / 星期五 / 责任编辑 / 项颖 / 于国涛

让榴莲变身“香饽饽”

榴莲已经陆续登场,今年的价格也比往年低了不少。在一些人看来实在是臭气熏天不能忍受的榴莲,在另一拨人眼中却全然不同。今天小记为大家讲述,这一颇具争议的水果是如何让小记由路转粉的。



榴莲干层

推荐人:甜品店店主 小吖

一次偶然的机会,小记很幸运地成为小吖新店的第一位试吃顾客,试吃之后,觉得味道大赞。小吖说,做榴莲干层蛋糕,不用烤箱,材料也不复杂,制作也比较简便。

干层皮材料:低筋面粉(普通面粉亦可) 100-120克、鸡蛋 2-3个、淡奶油 1盒(250ml)、

砂糖 60克、盐少许、牛油少许

干层馅料材料:奶油 200-250毫升、榴莲两大块(湿苞最好)去核备用

做法:

- 1.面粉过筛后混合少许盐备用,鸡蛋混合砂糖和淡奶油打均匀。
- 2.将面粉倒入鸡蛋浆内快速轻轻搅拌均匀后,放入冰箱冷藏半个小时。
- 3.平底锅烧热,抹上少许牛油,倒入适量的蛋糊摊开慢火煎熟,需不时把锅离火避免煎焦。
- 4.待饼皮煎熟成型后慢慢铲起摊凉,再重复摊出数张饼皮即可。
- 5.取一饼皮,均匀抹上奶油,再放上少许榴莲,叠上一层饼皮重复步骤即可。
- 6.做好的榴莲干层蛋糕冷藏 1-2 个小时食用更佳。



榴莲酥

推荐人:美食DIY达人 Partito

随着烤箱在家庭里的普及,更多人开始用空闲时间进行美食DIY,Partito就是其中之一。

最近家里新购置了烤箱,就开始尝试做榴莲酥。

油皮材料:中筋面粉 150克、黄油 50克、糖 35克、温水适量(水温 38℃左右)

油酥材料:低筋面粉 90克、黄油 45克

内馅材料:榴莲肉 300克

做法:

- 1.油皮做法:将中筋面粉、黄油、糖加温水,揉成光滑面团,盖上保鲜膜,蒙 10 分钟备用;油酥做法:将准备好的油酥材料混合均匀,揉成油酥团。
- 2.油酥皮做法:
 - (1)将油皮、油酥分别揉成长条;(2)将油酥包入油皮中,压扁三折再压扁三折,擀成圆片,即成油酥皮。
- 3.榴莲酥做法:
 - (1)将榴莲包入油酥皮中,口向下放入烤盘中即可;(2)烤箱预热 180℃,将蛋黄液刷到蛋黄酥上,放入烤箱中层烤 30 分钟。



榴莲鸡

推荐人:媒体人 页页

早在 2003 年,榴莲面市温州不久,很多人因为其“臭”敬而远之,但憎之者愈憎,爱之者愈爱。不过许多人却对榴莲鸡情有独钟。追溯榴莲鸡,这还是我们瑞安的一位厨师“发明”的。2011 年页页就曾经采访过这位榴莲鸡的“发明者”。作为塘下新都大酒店的一名大厨,蒋良最对榴莲有一种道不完的爱。在他眼中榴莲不仅仅只是一种水果,更是一味不错的食材。榴莲的浓郁,鸡的鲜美,混搭出其不意的效果。经过一段时间的琢磨研究,蒋良最“研制”的榴莲鸡,一炮打响,成了酒店的招牌菜,很多客人都指名要这道菜。榴莲鸡让一些原本不敢碰榴莲的人士因榴莲鸡而爱上榴莲。

材料:鸡肉、榴莲、黄酒适量

做法:适量黄酒炖鸡,加入姜、榴莲(三块左右)小火慢炖。

吃榴莲的注意事项

- 1.榴莲不可与酒一起食用:因为酒与榴莲皆属热燥之物,如糖尿病患者两者同吃,会导致血管阻塞,严重的会有爆血管、中风情况出现,不宜食用。
- 2.榴莲性温热,因此与茄子、牛肉、羊肉、狗肉等同吃会令燥火上升及出现湿毒的症状,热气体质、喉痛咳嗽、患感冒、阴虚体质、气管敏感者吃榴莲会令病情恶化,对身体无益,不宜食用。
- 3.榴莲含有的热量及糖分较高,因此肥胖人士宜少食。
- 4.榴莲含有较高钾质,故肾病及心脏病人,宜少食。
- 5.榴莲一次不宜多吃,若闻到已熟的榴莲带有酒精味,则表示已变质不能吃。

榴莲奶昔

推荐人:家庭主妇 张女士

放弃糖精混合的饮料吧,要喝就喝最应季的鲜榨水果饮品。

材料:榴莲肉 100克、火龙果 100克、榴莲酸奶雪糕 2勺、酸奶 100毫升。

做法:所有材料混在一起打成汁。

