

今日高邮微信
高邮日报手机报在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

夏天的4道开胃菜



农家小炒肉

这道菜看似简单,但是炒起来可没那么简单,想要好吃,就一定要掌握好火候,吃起来爽嫩可口,很开胃的一道家常美食菜品!



红油凉拌皮蛋

凉拌皮蛋是一道最简单的开胃菜。也有很多人当做小菜,凉拌的皮蛋加入一些红油,味道更加鲜美,也是夏天的一道美食菜品!



泡椒鸡胗

鸡胗很有嚼头,加上泡椒,酸辣可口的味道,很开胃。鸡胗在焯炒的时候不要太老,不要太生,要不然影响口感。



豉汁蛭子

蛭子是海鲜的一种,味道鲜美,加入豉汁,味道更加浓厚,是一道夏天很开胃的美食菜品,做法简单,可以尝试一下!

为您推荐2款时尚养生汤



银耳雪梨汤

材料:
活银耳、梨子、红枣、莲子、枸杞、红糖

做法:
1.鲜活银耳1盒,可网购,十分新鲜,比干货泡发的要好很多。银耳直接入水,挖去银耳的根部并将银耳掰开,摘去银耳黄色的部分,清洗完毕,甩尽水分捞出备用。
2.梨子一个,用刀划出一个圆圈,再用戳刀沿着圆圈深戳一遍,不想麻烦可直接切下,戳刀稍稍用力取下梨的上部,用小刀挖去梨核,再用小刀片去上部梨核。
3.红枣、莲子各适量,清洗干净备用;枸杞、红糖各适量。
4.梨子放入炖盅,梨子外部放入银耳和莲子,梨子内外都加入适量红枣,再加入适量的水,不要太满,蒸时水气会增加水量,最后将梨盖盖上。蒸锅一次加够足量的水,放入炖盅盖上锅盖,大火烧开转小火蒸2.5小时。
5.蒸2.5小时后打开锅盖,加适量红糖拨均,加入适量枸杞,大火再蒸15分钟,美味即成。

营养功效:

雪梨、银耳都有滋阴润肺、治疗干咳少痰之功效。雪梨、银耳、川贝三者合用,功效尤佳,对治疗久咳不愈患者效果显著。

冬瓜番茄肉丸汤

材料:
猪肉馅250克、冬瓜300

克、番茄一个。

丸子调料:

料酒15克、盐2克、生抽5克、美极鲜5克、白胡椒粉3克、蛋清一个、清水60克、葱姜碎适量。

汤的调料:

盐3克、白胡椒粉1克。

做法:

1.冬瓜去皮去籽,切片,番茄去皮切片,葱姜切成细末备用。
2.肉馅放入大碗中,调入料酒,盐,生抽,美极鲜,白胡椒粉,搅拌均匀,分三次放入清水,搅到肉吃上水,放入蛋清继续搅拌,再放入葱姜末,沿着同一个方向快速搅拌。
3.锅中清水烧开后,将手上涂一点水,把肉馅放入手心,握成拳,让肉馅从大拇指和食指中挤出,形成丸子,然后放入水中,待最后一个丸子挤完后,用勺子撇去锅中的浮沫。
4.倒入冬瓜片与番茄片,煮熟后,调入盐,白胡椒粉,搅匀即可。

特别提示:

1.这道汤如果一次吃不完,一定晾凉后放冰箱冷藏,夏天气温高,如果放室外容易坏掉。
2.肉馅中加入适量清水,会让丸子吃起来嫩一点,如果喜欢有嚼劲的口感,可以不加清水。
3.下丸子前,将火关小,再下丸子,否则火大了,丸子容易被不断翻滚的水冲散掉。



食材:

高筋粉或饺子粉300g,盐半茶匙,黄瓜3根,绿豆芽一碗,蒜3瓣

调料:

(麻酱3勺,水适量),辣椒油适量,原浆米醋1茶匙,特级酱油半茶匙,盐半茶匙,花椒油少许。

步骤:

1.备好材料。面粉最好是选用高筋粉或饺子粉或富强粉,这类做不洗面的凉皮有筋道,选用普通的筋道会差些。
2.麻酱加适量的水一点一点的用筷子顺着同一个方向搅拌均匀。麻酱试来试去还是用水比油搅拌的好,水搅拌的清爽些。蒜加盐捣成泥,再加水,香油搅拌均匀。
3.两根黄瓜切块,放入榨汁机里(嫌麻烦的这一步可以省去)。
4.榨成汁,用网筛过滤下。留少许的黄瓜泥加入汁里面,增加面粉的清爽感。(嫌麻烦的这一步可以省去)
5.备好黄瓜汁和高筋粉。
6.面粉里一点一点的加入黄瓜汁,搅拌无颗粒。
7.面糊往下滴的时候成直线,并不是快速下落,证明面糊的浓稠度正好,静止放个半小时。面糊的多了,不好蒸,太稀了蒸出来的凉皮没筋度。
8.凉皮锣子刷油防粘。可以用披萨盘或不锈钢的盘子代替。
9.这样大小的勺子半勺。这一步的面糊量决定之后凉皮蒸的时间多少,要根据自己的面糊来调整时间。
10.锅中水烧开,把凉皮锣子放在篦子上,盖盖大火蒸3分钟。判断熟的程度就看凉皮起没起大泡,起了2次大泡后在拿出来。家常菜做法大全
11.凉皮锣子放在水龙头下冲洗或在冷



这个夏季轻松玩转凉皮

水盆泡下,直到锣子完全凉了,用刀子在凉皮的四周划一圈,揭下来。

12.在放凉皮的盘子里刷层油,并在每张做好的凉皮上都刷成油防粘。

13.2张凉皮卷起来,切块。

14.抖开。凉皮可以做的厚些也可以做的薄些,我这次选用的是厚些的,吃着蛮爽快的。

15.配菜我选用的是绿豆芽和黄瓜。也可以选面筋,胡萝卜之类的根据喜欢加。

16.凉皮加配菜加麻酱,辣椒油适量,原浆米醋1茶匙,特级酱油半茶匙,盐半茶匙,花椒油少许调味。

17.最后想说凉皮里面的麻酱,辣椒油,醋这三大调味都是缺一不可的。

扬州市华翔有色金属有限公司

22万t/a再生铅扩建技术改造项目(一期工程)环评公参公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(部令第4号)的相关要求,扬州市华翔有色金属有限公司对该工程环评进行公参报纸公示。

一、项目概要

项目名称:扬州市华翔有色金属有限公司22万t/a再生铅扩建技术改造项目(一期工程)。
建设单位:扬州市华翔有色金属有限公司
建设性质:技改。
建设地点:高邮市卸甲镇。
投资总额:2000万元人民币,其中环保投资约400万元人民币。

二、环境影响报告书征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告方式和途径

(1)全文网络链接:http://www.jshbgz.cn/hpgs/201905/t20190522_433240.html
(2)查阅纸质报告方式和途径:通过邮件、电

话等方式与建设单位联系查阅纸质报告书。

三、征求意见的公众范围

本工程被征求意见的对象包括可能受到建设项目直接影响的公众。具体公众范围为高邮卸甲镇。

四、公众意见表的网络链接

同上文链接。

五、公众提出意见的方式和途径

在本次信息公示后,公众可通过发送电子邮件、电话、传真、信函等方式发表关于该项目建设及环评工作的意见看法。

六、建设单位、评价单位

建设单位:扬州市华翔有色金属有限公司
建设单位联系人:盛经理;
联系电话:0514-84505930;
邮箱:437844373@qq.com。

七、公众提出意见的起止时间

本公告发布之日起10个工作日