

十月 2022

十月季刊



秋季的两道丰盛的亚洲汤品

随着夏季的结束，我们正在为秋季做准备。秋天是如此令人愉快，并有一丝温暖和甜蜜的感觉。为您介绍一些健康的汤品，陪您您度过美好的秋季。



马凯-卡-索尔巴

Makai ka Shorba是著名的亚洲印度汤之一。印度语makai的意思是“玉米”，而Shorba一词指的是一种丰盛的炖菜。它也被称为Bhutte ka Shorba，翻译为“烤香玉米汤”，因为在其制备过程中使用的玉米是烤过的。

材料

- 3杯甜玉米粒
- 3汤匙油
- 2茶匙咖喱粉
- 1片月桂叶
- 半杯洋葱，切碎
- 2汤匙姜，切碎
- 2汤匙，大蒜，切碎
- 1个绿辣椒，切开
- 2汤匙精制面粉
- 1茶匙盐
- ½茶匙黑胡椒粉
- 1茶匙茶叶泥
- 半杯绿香菜

操作方法

将甜玉米打成泥状，放在一边。在一个平底锅中，加入热油，然后加入月桂叶和Jeera。再加入切碎的洋葱、绿辣椒、姜和大蒜。降低火力，煮至洋葱透明。之后加入精制面粉，翻炒至金黄色。现在加入甜玉米泥，翻炒3至5分钟。加入足够的水，然后炖煮5至7分钟。调整调味料，最后混入切碎的香菜，并在上面撒上恰特玛莎拉。

Bún mắm

这是一道来自朔庄省的典型越南餐被称为Bún mắm。这道汤加了bún米粉， mắm肉汤，还有海鲜，当然它还含有大量的草药。当今年秋天气温下降时，可以选择这道丰盛的汤，它营养好喝不上火,滋补又暖胃。

材料

- 1罐菜鱼酱 (Mắm cá sặc)。
- 2汤匙大蒜末
- 2汤匙剁碎的柠檬草 (仅白色嫩底部分)
- 2根完整的柠檬草茎 (打碎)。
- 2汤匙剁碎的大葱
- 1/2磅的猪肚片 (可选)
- 3-4个茄子 (切成一口大小，然后在盐水中浸泡15分钟)
- 1磅白鱼片 (切成一口大小的块)。
- 1磅虾 (去皮、去核)
- 1磅虾仁 (切成一口大小的块状)
- 2茶匙盐
- 1汤匙鸡肉汤粉
- 蔬菜拼盘 (豆芽、大蒜韭菜、紫苏、红辣椒片和青柠)。
- 1包粉条 (按包装说明烹调)



操作方法

在小锅中注入1升水 (约4杯) 并煮沸。加入整罐菜鱼酱，煮5分钟，直到菜鱼酱完全溶化。舀出浮在上面的泡沫。将液体倒入一个细筛过滤器。丢弃滤网中的小骨头，将液体放在一边。

在一个大汤锅中，加热植物油。加入剁碎的大蒜、大葱和柠檬草。炒至香味。加入3升水。倒入菜鱼酱汤，将锅煮沸。加入猪肚 (可选)，茄子和柠檬草茎。以小火煮30分钟。

在一个金属篮子里加入鱼，并将篮子直接放在汤里煮。取出鱼，放在一边。对虾和鱿鱼也做同样的处理。

用盐和鸡肉/猪肉/蘑菇汤粉对肉汤进行调味。

上菜时，在碗中加入一把粉丝面，舀上热汤，然后加入海鲜配料。配上一盘丰富的越南香草、青柠片和红辣椒。

每年的亚洲文化节



兰戈利斯传统上是在排灯节期间制作的，以欢迎财富女神 Lakshmi 进入家里。也是吉祥如意的象征。通常，兰戈利斯设计是对称的，但它们也可能是几何的。兰戈利斯是一种印度装饰艺术，常画在地面或住宅的门槛上。其目的是欢迎来访者，为家庭和家人带来好运，并增加财产的价值。制作兰戈利斯需要皮塞米溶液，那是由叶子、颜色、木炭、烧焦的泥土、锯末和类似物品制成的干燥粉末。开始画兰戈利斯时，需要粉和线、点和圆圈等小形式沿着地板线开始。将较大的盒盖放在您想要的兰戈里设计的中间，然后在其周围撒上粉末。

10月的焦点活动

- 10月22日 - "疯狂的亚洲人"现场喜剧表演 - 旧金山，加利福尼亚

更多细节：

[CLICK HERE](#)

- 10月22日 - 亚洲到世界 - 休斯顿市，德克萨斯州

更多细节：

[CLICK HERE](#)

- 10月31日 - 《疯狂的亚洲人》 - 乔利特市，伊利诺伊州

更多细节：

[CLICK HERE](#)



Copyright © 2022
All rights reserved.

Our mailing address is: hello@sparklechange.io