

带着美食去秋游 尽享好时光

快要到周末啦,外面的秋景如此美好,可一定不能浪费。和朋友一起秋游,也是把握这时节的好方法。作为爱吃之人,出游时若有美食相随,那就更完美了。这不,美食达人王媛就给大家分享了一些非常适合秋游吃的小食,快带上它们去享受好时光吧。



夺命土豆泥。

夺命土豆泥 配章鱼小香肠,完美

每次郊游,王媛一定会做夺命土豆泥和章鱼小香肠。两款美食做法简单,但都超级美味。夺命土豆泥口感细腻,内嵌爽脆黄瓜丁、甜嫩玉米粒及鲜咸火腿等丰富配料,入口绵软。章鱼小香肠不仅好吃,看起来还很俏皮。

先做夺命土豆泥。首先,两个土豆切块,加半碗水放微波炉高火加热10分钟。接下来,青豆和玉米粒也加半杯水,微波炉中火加热3分钟。最后,土豆拿出来用木槌儿捣成泥,再加牛奶、三勺沙拉酱、盐、火腿粒,加入刚才微波炉加热好的青豆玉米粒即可。

然后做章鱼小香肠。香肠先切成两段,用刀或者剪刀把香肠切出章鱼脚的形状来。平底锅抹一层油,倒入香肠翻炒,章鱼形状的脚步就都翘起来了。最后,煎到香肠红红的就可以了。可以直接吃,也可以撒一点黑胡椒吃。煎好后的小香肠,看起来简直就是一群顽皮的小章鱼,超可爱。



奥特曼三明治。

奥特曼三明治,营养丰富

王媛还特别喜欢做奥特曼三明治。为什么叫奥特曼三明治?王媛笑言,因为这是一枚“凹”造型的巨无霸三明治,里面丰富的食材和均衡的营养搭配,带着它出游超安心,绝对不用担心自己会被饿着。

首先,切两片厚吐司,抹上少许沙拉酱。沙拉酱起黏合与增添风味的双重作用。扯开保鲜膜,将一片吐司放在中间,放上耐压的大片蔬菜,再撒一点起黏合作用的酱汁。然后,铺番茄黄瓜牛油果等,再铺水煮

蛋、煎好的鸡胸肉和培根。接下来,盖上大量蔬菜,盖上抹了酱汁的吐司,将保鲜膜绕一圈裹紧,稍微放置五分钟,用锋利的刀对半切开即可。

制作时,有几点需要注意。王媛介绍说,吐司要切厚一点,因为要塞很多食材,太薄容易压裂。食材主要居中放置,这样就能做成“胖肚子”的三明治了,记得保鲜膜要使劲儿裹紧。大片叶子洗净要控干水分,然后叠起来厚厚地铺在两端,这样就能包裹成能量满满的三明治了。



香酥苹果派。

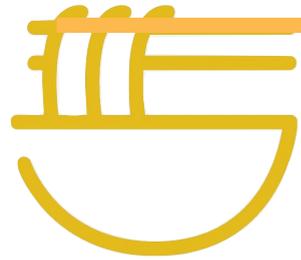
香酥苹果派,吃一口“秋天”

王媛最近学会了一个香酥苹果派的简单做法。她会做几个带着去野餐。金黄酥脆的苹果派,一口下去开心得冒泡。

首先,苹果洗净切丁,锅中放小块黄油,小火融化。接下来,倒入苹果丁翻炒,再加入白糖炒软,倒入水淀粉,炒至浓稠。

然后解冻4片速冻手抓饼

皮,每片分别切成4份扇形的小片;在扇形小片的一侧放入苹果丁,折叠后用叉子压实;均匀铺在烤盘上,刷蛋液,撒上黑芝麻,同时烤箱预热到200℃;将烤盘放入预热好的烤箱中下层,15分钟后香甜可口的苹果派即可出炉喽。咬一口外面酥酥软软,里面酸酸甜甜,特别好吃。



茄汁豆腐 热乎乎家常菜

记者 冯元春



茄汁豆腐。

茄汁鸡蛋豆腐大概是世上最柔软家常菜,吃起来热乎乎,整个人都会感觉到温暖。豆腐是煎过的,外头微焦,里头绵密。鸡蛋裹酸甜浓郁的茄汁,可以拌在粒粒晶莹的米饭里吃,会让人特别满足。

首先,嫩豆腐切两指宽的条状,入沸水加盐焯1分钟,捞出沥干。打2个鸡蛋搅散,放入豆腐块裹满蛋液。锅中放入食用油,中火烧热,放入豆腐,再倒入全部蛋液煎至凝固。豆腐翻面,继续煎至另一面呈金黄色后盛出。

然后,锅中再放入食用油,中火烧热后放入去皮的番茄丁,炒至软烂出汁,再加番茄酱翻炒入味。

最后,加煎好的豆腐和一小碗料汁(一勺生抽、香醋、少许盐、白砂糖、一勺淀粉搅匀),翻炒均匀,至汤汁浓稠出锅。这时候,撒一撮葱花,香喷喷的茄汁豆腐就做好了。

本版图片均为资料图片



让生活有光 也有趣

平凡的生活,一样可以活得热烈有趣。想了解银川的美食、艺术展讯、同城活动、文艺生活家,请关注微信公众号:螃蟹团和他的小伙伴。

我们的微信公众平台,不但热爱美食,还关注各种银川生活玩家,想把所

有的美好与正能量,用文字、影像与视频的方式,传递至你面前。让你的生活有光,也有趣。

赶紧扫左方二维码,或者添加公众账号:pangxietuan333,也欢迎添加官方微信:774092089。