

# 这个七夕，许她一份奇迹



食珍录  
SI ZHEN LU

幸福是什么？

幸福是隐藏在阳光里的小小尘埃，看不见摸不着，却真实存在。

生活节奏越来越快的今天，每年七夕是不是都是西餐红酒玫瑰蛋糕电影的标配？细细想来，是不是少了些新意？“七夕套餐”的价格并不能代表爱情，但我为你亲手制作的小礼物，亲手摘的花束，亲手烹饪的美食，却一定包含了我对你满满的爱意。

爱他/她，就许他/她一份奇迹吧。

□记者 吕晓婷

## 当玫瑰遇上蛋糕



戚风蛋糕胚做法：

- 1、将三个鸡蛋的蛋白和蛋清分离，分别放入碗中。在蛋黄中依次加入油、牛奶和18g糖，充分搅拌。
- 2、倒入筛过的低筋面粉并搅拌均匀。
- 3、将24g糖分三次逐步倒入蛋清中打发，打发至硬性，有小勾勾直立即可。
- 4、将打发好的蛋白分三次加入蛋黄糊中并搅拌均匀，倒入6寸蛋糕胚模具，振荡模具直至无气泡。
- 5、烤箱温度设置成上下火150度，预热5分钟后，将其放入烤箱中层烤30分钟左右。随后取出倒扣在冷却架上，等待冷却脱模。



(食材与拍摄场地由SEVEN·赛芬提供)

食材清单：

准备3个鸡蛋(常温)、两份糖(18g和36g)、纯牛奶(24g)、色拉油(24g)、低筋面粉(50g)。

工具：

两只碗、电子秤、打蛋器、搅拌棒、刀具。



奶油做法：

淡奶油(400g)、白砂糖(8g)，将糖加入淡奶油打发至有小勾勾直立。

Tips: 1、可用专门的打发器打发，如果没有也没关系，可以直接手动打发，更具有心意哦。

2、将冷却脱模后的戚风胚切成三份，将火龙果和芒果切小丁备用。也可选用其他自己喜欢的水果。



1、先取一层戚风胚，均匀抹上奶油，再用裱花袋在边缘挤上一圈奶油，加入火龙果丁。

2、随后叠上一层戚风胚，步骤同上，加入芒果丁。

3、最后叠上一层戚风胚，用奶油涂抹均匀。用玫瑰花、糖珠点缀即可。



## 我的爱心牛排

前几天，在电视上看见男主角为女主角亲手煎制牛排，桌上点着香薰蜡烛，脑海里浮现出与太太年轻时过情人节第一次吃牛排的场景。那时候，我们都是学生，没有那么多钱，第一次过的情人节是两个人一起吃一份牛排，但确很快乐。婚后，两人忙于工作与孩子，很少有机会单独过二人世界。

下周就是七夕了，作为丈夫的我，结婚十几年没有为她亲手做顿饭。我想在这个中国的情人节，给她一个不一样的七夕，为她亲手煎一份牛排。

食材准备：

牛排1块、黑胡椒、花生油(或玉米油、橄榄油)、洋葱少许、西红柿少许、红酒1小杯(腌制牛排用)、盐。

牛肉洗净，沥干水分，要用纸巾把血水吸干净。如果市场买的牛扒很厚，可以用刀背捶捶，让牛肉更松软。

黑椒牛排的做法：

1、牛排两面撒上黑胡椒，少许盐，涂抹均匀，然后淋上橄榄油(花生油，玉米油也可)。

2、不粘锅烧到冒烟，把牛排放进锅中，用夹子压一压，确保牛肉均匀受热。每面煎2分钟(肉厚的可以煎久一点，但再厚的肉也不能超过4分钟，否则牛肉太老咬不动)，这样五成熟，外焦，里面还是粉红色，没有血水，口感较好。

3、把煎好的牛肉搁至盘中，一会肉汁就会流出。下一步是调酱汁(如果怕麻烦，而且牛肉是进口的，味道很好的话，做不做酱汁都无所谓)。利用煎牛扒的余油，放入洋葱末煎香，加入番茄末，煮烂。淋入红酒，加黑胡椒，少量盐。将牛排流出的肉汁混入，酱汁就做好了。

4、喜欢情调的，可以烫些西兰花、红萝卜，切几片西红柿，或者炸些马铃薯条，摆盘。

5、配上酱汁，简单的黑椒牛排就做好了。

(此菜谱来自网友“薛爸”投稿)



扫一扫

加入一周美食群  
分享你的美食菜谱