

秋雨潇潇里的滋滋煎香

十月 秋声乍起梧桐叶落,冷风淅淅疏雨潇潇,一颗悲秋之心,唯有美食治愈。不妨在家洗、切、煎、烤,食物特有的香气和着烹制时发出的滋滋声,能驱散秋的寒气,让人感觉温暖又安定。本期食珍录我们就教大家做两道家常香煎美味。

食珍录
SHI ZHEN LU

推荐一 西式香煎茄盒



茄盒是道很美味的家常菜,在鲜嫩的茄子中夹进味道浓香的肉馅,用热油炸成外焦里嫩的样式。浇上酸甜的番茄酱,讲究些的话可以用点蔬菜和料汁把茄盒小火

食材:

长茄子 350g、猪肉馅 120g、植物油 25g、精盐 1茶匙、鸡蛋一个、干面粉 2汤匙、酱油 1.5茶匙、生姜。

步骤:

1. 猪肉馅里洒上姜末、调进精盐、酱油用力顺一个方向搅拌上劲儿腌渍入味。
2. 鸡蛋磕入小碗,倒进面粉,加入少许的清水搅成黏稠的鸡蛋糊,面糊的黏稠度能挂住筷子就可以。
3. 长茄子洗净切掉两头的尖,只用中间圆粗部分。用刀尖切入成厚片,第一刀不要切透茄子。

小贴士:

1、煎好的茄盒可直接浇上番茄汁食用,也可以把茄盒和其它蔬菜用少许汤汁煮了吃。

煨炖了。油香肉香菜香混合成的复合味道,咬一口都是甜蜜的满足。

4. 紧贴着再切一刀,第二刀要切透茄子,切成两片底部相连的茄子夹,方便夹入肉馅。
5. 依次把茄子都切成茄子夹
6. 把腌渍好的肉馅塞进茄子夹中,抹匀后用手按压使之凭证匀实。依次把剩余的茄子夹都塞入肉馅。
7. 炒锅里倒入油,把做好的茄子夹裹上鸡蛋面糊放进炒锅。
8. 煎炸时等茄盒一面煎好再煎另一面,煎的过程中要始终小火,并轻轻翻动茄盒。等茄盒煎到两面金黄后,放在锅里使茄盒熟透,即可装盘出锅。

2、也可将茄盒加上其它蔬菜和味汁上锅蒸了吃。



推荐二 滋滋奶香红薯饼



红薯饼,是一道美味可口的小吃。用红薯泥和糯米粉和匀,做成扁平小饼,然后煎制而成。口感软糯微甜、香味醇厚,老少皆宜,不但健康美味,还有养颜减肥的功效。红薯搭配着牛奶,外酥里嫩,咬一口红薯与牛奶的香味溢满口腔,想想都让人满足。

食材:

红薯(去皮后)110g、牛奶110g、糯米粉140g、白芝麻适量、蜂蜜或者炼乳适量、橄榄油适量。

步骤:

1. 红薯刨丝加牛奶、糯米粉揉成团。
2. 在盘子里倒上适量白芝麻,把红薯团在芝麻上按扁。
3. 不粘锅放适量的橄榄油用中小火把红薯饼两面煎熟。
4. 可以适当浇点炼乳或者蜂蜜。

小贴士:

1. 牛奶量根据糯米粉的吸水不同而增减,只要不粘手能捏成团就可以。
2. 喜欢紫薯的也可以用紫薯做哦。



吃货的神搭配

吃货不是单纯的能吃,还要会吃,要敢于创新。像清代文学大家金圣叹,临死前还不忘告诉儿子,花生米与五香豆腐干同嚼,有火腿味儿,这才是一个吃货的伟大创新啊。

下面由小编为大家收集到了几种根本停下来的神奇搭配,没尝过这些,大概你还真不好意思自称混吃货圈儿的了。

地瓜干配生花生

这种搭配可谓是山东人民的最爱呀,特别是地瓜干一定要软硬适度,不要太软也别太干,两个加起来真是人间美味呀!

椒盐洒在牛油果上

把椒盐撒在牛油果上,放置烤箱上火200度烤制10-15分钟,那味道简直是完美。

奶砖配奥利奥

将奥利奥掰碎了和雪砖一起放在搅拌机搅碎,简直就是暴风雪啊木有。

西瓜配葡萄干

西瓜最好是一半切开,然后中间抠掉一些,撒上葡萄干,放在冰箱冰一下,那味道就像西瓜和葡萄有了一次完美的融合。

黄瓜加苹果

黄瓜苹果切丝加糖拌,小编亲测真的有哈密瓜的味道。

牛油果蘸芥末酱油

有点油腻的牛油果,切片蘸芥末酱油,口感真的有点像生鱼片啊!

腊肉蒸娃娃菜

腊肉切片放在娃娃菜上蒸,肉的油分和咸鲜被娃娃菜吸收,菜鲜美、肉不腻,真心下饭阿喂!

香蕉夹吐司

想必大家都知道吐司夹着花生酱放微波炉的组合,香蕉配吐司也绝对值得一试啊。香蕉独特的奶香味配上吐司,吐司的柔软迎合着香蕉,你中有我,我中有你。

薯条蘸冰淇淋

如果你还在用薯条沾着番茄酱吃,那你就不是一个合格的吃货。薯条沾着冰淇淋,又有冰淇淋的冰爽,关键是,一点不油腻。

冻香蕉配酸奶

香蕉加牛奶或酸奶打碎后冰冻起来,你的夏天就已经足够了,还买什么雪糕啊!

煮泡面的时候可以加个番茄

方便面和番茄的搭配简直是无懈可击,面的汤汁中带着番茄的酸甜,方便面已经不是普通的方便面啦。

欢迎加入小编美食群组,如果你喜欢做菜、喜欢摄影、喜欢美食或者想找到志同道合的朋友,都可以扫描二维码,进入美食群一起交流心得,分享美食。可能下一期登上《食珍录》专栏的作者就是你哦。



(扫一扫加入吃货群)

记者 吕晓婷

