



秋日 ,是一个容易引人思念的季节,这期食珍录我们希望大家能品出回忆的味道。粉条炒鸡蛋 ,属于旧时农家厨房的家常菜。在旧时 ,粉条是农人的大菜 ,家家户户都要备上一摞粉条过节。新年的餐桌上 ,我家历年都有一道名为 小炒 的菜 ,就是用粉条、萝卜和小酥肉制作 ,占据一席 ,地位不可撼动。

记者 吕晓婷



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。



扫一扫加入美食群



厨房里的乡村风粉条炒鸡蛋

- 食材准备：
红薯粉条、鸡蛋、蒜苗、香菜、葱、姜、蒜。
- 调料：
手工辣椒酱、食盐、生抽、食用油、十三香。
- 步骤：
1、粉条提前泡软备用。
2、准备配料。将葱姜蒜处理好 ,粉条沥水 ,鸡蛋打散加少许食盐备用。
3、准备面粉和玉米淀粉(1:1 比例)
4、将泡软的粉条均匀裹上面粉。
5、炒锅加油 放入裹上面粉的粉条翻炒。
- 6、为防止粉条粘连 ,用锅铲和筷子一起 ,边翻边抖散。
7、粉条炒软备用。
8、炒锅放油 ,倒入鸡蛋液划散成蛋碎。
9、鸡蛋和炒好的粉条 ,铲出锅备用。
10、炒锅放油 ,下葱姜蒜爆香。
11、放入手工辣椒酱。
12、翻炒均匀 ,至辣椒出香味。
13、将炒好的粉条和鸡蛋一起放入锅中。加入生抽、食盐和十三香翻炒均匀。
14、撒入香菜和青蒜苗调味调色。
15、拌匀后 关火 ,即可装盘食用。



Q弹的柿子糯米饼



- 食材准备：
柿子一个、糯米粉适量、白芝麻适量
- 步骤：
1、熟透的柿子 洗干净 ,去皮 ,去蒂。
2、把柿子放一个大碗中 ,捣烂 ,也可以用料理机打一下会更均匀。
3、放入糯米粉。
4、和成软硬适中的面团。糯米粉的量自己掌握 ,面团和时不粘手为宜。
5、拿一小块面团 揉圆 ,按扁 ,成小饼样。
- 6、把小饼两面粘上白芝麻。
7、锅中放少许油 ,把饼坯放入锅中煎 煎成金黄色后 ,翻面煎成金黄即可。

红红的如灯笼般的柿子是秋日独有的时令水果 ,喜欢吃柿子的朋友可以尝试一下柿子的不同吃法。
比如用柿子与糯米粉做柿子糯米饼。两面粘了芝麻 ,吃起来软软的 ,糯糯的 ,甜甜的 ,芝麻吃到嘴里香香的 ,热吃 ,凉吃都可以。放凉后还如橡皮糖一样 ,更弹牙哦

小贴士：
1、糯米粉的量 ,掌握在和面时不粘手就可以了 ,也不能太软 ,太软了不好操作 ,适当硬点好操作哦。
2、柿子要选熟透软软的那种
3、全程不加一滴水。

不给糖就捣蛋 6种万圣节 美食创意方案

说到万圣节你肯定会想到南瓜灯、面具 ,但对于一个吃货来说 ,最感兴趣的肯定是万圣节的美食。
今天小编就带大家看看这些各式各样充满万圣节气息的美食长什么样。

南瓜主题
仔细研究了国外做南瓜灯的视频 ,由于大型南瓜实在太硬太厚 ,人家都是用手枪钻在刻南瓜的！面对南瓜心有余而力不足也没关系啊 ,我们也有偷懒的解决方案。
桔子南瓜造型 ,只需要橘子和马克笔。这款把玉米片用塑料袋包一包 ,然后用马克笔画上图案就好。

饼干主题
除了南瓜主题 ,万圣节还有许多关键词 ,女巫、幽灵、坟墓、眼球、骷髅、蜘蛛 我想说这些看似很复杂的形象 ,我们都能用饼干做出来 ,你相信吗？
1、奥利奥+锐滋花生杯+小眼睛 ,就是呆萌小蝙蝠。
2、趣多多+麦丽素+巧克力酱+小眼睛 ,是吓人的蜘蛛。
3、奥利奥+彩色糖浆+巧克力豆 ,是搞怪的眼球。
4、蛋筒+趣多多+彩色翻糖 ,是神秘的女巫帽。
5、加粗版 Pocky+彩色糖霜+小眼睛是可爱的小怪物。

木乃伊面包片
烤好的面包片上 ,加上一些番茄汁、芝士和巧克力圈 ,就可以做出 卡哇伊 的木乃伊面包片啦。

香蕉幽灵
香蕉对半切 ,在放入融化了的白巧克力杯子里粘一粘 ,立马就变得诡异啦。最后再点上两个黑巧克力眼睛 ,好吃又好玩。

热狗木乃伊
做好的面团切成细长条 ,一圈圈卷在火腿肠上 ,放入烤箱几分钟。当当~木乃伊来啦。

奥利奥奶油蛋糕
蛋糕四周先铺一层奶油 ,然后把奥利奥饼干掰开两半 ,沾上巧克力豆 ,放置在奶油蛋糕四周 ,就变成一个黑白分明的搞怪眼睛蛋糕。

看完这些创意的 骇人 作品 ,是否很有万圣节 feel 呢？快动手做一份 ,迎接万圣节到来吧！

