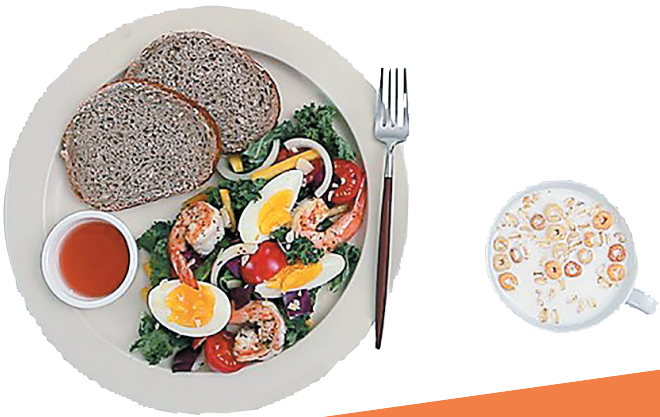




五一宅在家里？不如动手犒劳下自己。做一顿营养早餐，或午后泡上一杯水果茶，或烹饪一份晚餐的饭后小甜点，享受充满创造力的惬意时光。

□通讯员 吴海莉 记者 吕晓婷

宅在家里做厨神



樱桃派

【食材】樱桃、白砂糖、柠檬汁、苏打水、鸡蛋、黄油、低筋面粉、牛奶、淡奶油

【步骤】

- 1、400g 樱桃洗净去核，倒入 45g 白砂糖，抓匀，覆上保鲜膜腌制 1-2 小时。
- 2、腌好的樱桃连同汁水一起入锅，加 70g 水和半颗柠檬汁。水煮开后转小火，不时搅拌，液体粘稠即可盛出。
- 4、适量樱桃酱用苏打水冲开，加柠檬汁，柠檬片、冰块，再点缀薄荷叶，就是一杯好看又好喝的樱桃特饮。
- 5、100g 低筋粉中加入 12g 白砂糖拌匀，拌入 50g 融化的黄油和 25g 水，加半颗鸡蛋黄和 1g 盐揉成光滑的面团。（也可直接从某宝买蛋挞饼皮），覆盖保鲜膜放入冰箱冷藏 2 小时。
- 7、取出面团擀平，大小是模具的 1.5 倍大。模具涂层油，放入面皮修理平整。放入烤箱，预热到 190 度烤 20 分钟。
- 8、三只蛋黄加 80g 牛奶、180g 淡奶油、25g 白糖混合搅拌至砂糖融化，倒入烤好的饼皮中，撒上樱桃肉。放入烤箱，预热到 200 度，烤 12-15 分钟。

鲜虾鸡蛋沙拉

【食材】鸡蛋 1 个、全麦面包 2 片、大虾 3 只、西兰花，圣女果，彩椒等各色杂蔬适量、酸奶一杯、燕麦适量、沙拉酱汁适量

【步骤】

- 1、各色杂蔬切片，叶菜手撕，西兰花撕小块过开水
- 2、煮蛋，并切成四瓣，煮蛋过程中，全麦面包切片，鲜虾上锅煎到金黄，调味加盐和黑胡椒
- 3、调制沙拉酱汁，按个人口味任意组合。这里推荐一个：苹果醋、蜂蜜和鲜橙汁 4：1：1 混合，少量盐调味，注意避开蛋黄酱等高热量沙拉酱。
- 4、低脂牛奶配燕麦片，最后材料装。



蘸汁菠菜鸡蛋糕

【食材】

鸡蛋三个、菠菜一小把、盐适量、水、淀粉、小葱。

【步骤】

- 1、准备好原料，菠菜和小香葱洗干净。锅中放水，水开后焯水。
- 2、凉后，攥干水，将菠菜切成末，小香葱切末。鸡蛋打散。
- 3、把菠菜和小葱末放入蛋液中搅拌均匀，再把水淀粉和少许盐倒入，搅拌均匀。
- 4、准备好容器，里面铺好保鲜膜，把菠菜蛋液倒入，放入蒸锅中，大火蒸 10 分钟即可。
- 5、蒸好后切厚块装盘。

青柠/青桔百香果夏日特饮



【食材】百香果、青柠（或小青桔）、苏打水（或雪碧）、蜂蜜水、冰块

【步骤】

- 1、百香果洗干净，对半切开，一杯一个百香果。
- 2、青柠用盐搓洗干净，切小块，一杯可以放半个或 1 个青柠，青柠投入前先将柠檬汁挤入。
- 3、喜欢苏打水倒入苏打水，喜欢雪碧倒入雪碧。
- 4、加冰，然后调入蜂蜜。
- 5、根据个人口味可以加入各种时令水果。

永康淘

永康微电商平台

人间四月天
永康淘带你去尝鲜

立夏美食

聚惠

26元/500克

买500克新疆特级灰枣
送500克土鸡蛋



原价16元/500克

数量有限，售完即止

购买地址：永康日报生活体验馆（望春小区南路33号，永康日报大楼后门附近）
购买电话：8705000

临安石笋干



45元/500克



扫码购买

临安多味笋丝



39元/500克

还有礼盒装可供选择



凤梨

38元

2个（约2.25千克）
包邮到家

入口细嫩，
水分充足，
还很甜！



扫码购买

海南纯天然椰子

美味、健康、解渴

49元

（4只装）



扫码购买