

五一长假节日美食在家做

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/04/27 16:22

长假期间,如果您不想出去吃饭,或在外面跑累了、吃任了,可以在家里自己动手,按照本版介绍的 食谱做上几道既美味又营养的"大餐"。假如赶上"有朋自远方来",正好可以展示一下您的厨艺。

蒜蓉乳酪q 大虾

原料:大明虾6只,土豆1个,蒜蓉2汤匙(30克),奶酪4汤匙(60克),牛奶2汤匙(30ml),黄油1汤匙(15克),盐1/2茶匙(3克),曲酒1汤匙(15ml),黑胡椒少许,百里香少许(没有可不放)。

做法:

- 1.土豆洗净后,在正反面的表皮划上十字形的两刀,将土豆放入蒸锅蒸20分钟,或用水煮熟都可以。待土豆稍冷却后,将土豆去皮;
- 2.用剪刀将大明虾的虾枪、头和脚全部剪掉。从虾的尾部沿脊背向头部剪开。用牙签挑出背部砂 线和头部中的砂包;
- 3.用刀从虾的背部将虾肉切开2/3后,保持1/3虾肉不要切断。将虾背打开,用刀刃逆着虾肉的纹理剁几下;
- 4. 将虾放在铺好锡纸的烤盘里,淋上曲酒,撒上盐,用手涂抹均匀。然后撒上少许百里香和黑胡椒,腌制10分钟;
- 5.将土豆去皮放在碗中碾碎,加入黄油、牛奶和蒜蓉搅拌均匀。将土豆泥填在虾背上。随后撒上 马苏里拉奶酪;
 - 6. 将烤箱预热,设定为180摄氏度,将烤盘放在烤箱中层,烘烤10分钟即可。

提示:没有明虾,可以用稍大的草虾来代替;用新鲜的百里香味道更好,用干的百里香,可以配合黑胡椒和少许阿里根努(oregano),但如果没有,也可以不用。

香甜茄汁里脊肉

原料:猪里脊肉,切小块,用刀背拍松,用盐、胡椒粉腌制好;洋葱切小丁,蒜切碎,蘑菇切小块;西红柿(3个)切小片。

做法:

- 1.将少许油倒进锅里,中火,放入里脊肉,煎至两面焦黄,盛出;
- 2. 把锅洗干净。然后重新下油,将洋葱丁、蒜爆香稍微炒一下;
- 3.加入蘑菇,翻炒;
- 4. 把煎好的肉倒进去,沿锅边倒一点白酒炝锅,再炒;
- 5.倒入西红柿,加少许水,放盐,胡椒粉,糖,先大火烧开,然后转小火,盖上盖子焖;6.焖 约10分钟左右,看西红柿都化了,就差不多啦,然后再加一点胡椒粉和盐,翻炒一下就可以起锅了。

创意美味烤苹果

原料:红富士苹果(4个)、白糖(4汤匙)、葡萄干(12汤匙)、芝士(1片)。

做法:洗净苹果,用刀从苹果头部切一个圈,掏出果肉挖出一个洞,切记别挖穿苹果底部;用叉子在苹果上戳几个小孔,再将苹果一一放进盐水中浸泡备用;舀3汤匙葡萄干填入1个苹果后,再填满其他3个苹果;在苹果里的葡萄干上,倒入1汤匙白糖,将芝士片切成4小块,每个苹果上都放一小块芝士;用保鲜膜封紧盘中的苹果,用叉子在保鲜膜上戳几个小孔;放进微波炉里高火加热8分钟,取出装盘即可。

田间三爽

原料:白萝卜200克,胡萝卜200克,黄瓜100克,精盐5克,白糖10克,味精5克,香油15克,葱油5克,鸡粉适量。

做法:白萝卜、胡萝卜、黄瓜洗净后,分别用刨片机刨成薄片,再改刀成整齐的面条状,一起入冰水中浸泡10分钟,捞出;精盐、白糖、味精、鸡粉、香油和葱油纳碗,调匀。出菜时,将调好的味汁与主料拌匀装盘即成。(孙朋)

琵琶豆腐

原料:南豆腐150克,瘦猪肉末100克,鸡蛋2个,淀粉、盐水、料酒、胡椒粉、味精、葱、姜各适量,火腿丝、水发冬菇丝少许,红葡萄酒100克,高汤500克。

做法:将豆腐在沸水中焯后捣成泥,与肉末、蛋汁、淀粉、盐水、料酒、胡椒粉、味精搅打至粘稠,放入葱、姜、水搅匀,再放入少许香油拌匀,用10个羹匙,每个抹少许油分别盛入豆腐糊,上放火腿丝、冬菇丝,上锅蒸透,取出后去羹匙,将制好的豆腐丸摆在盘中。高汤烧沸,放入红葡萄酒,再沸时浇在琵琶豆腐上即成。