涓　枸瀾兼妬缃　- 涓　淑鏃ユ滏鏂伴椈鏃朵簨 - 鏕儿椯鍗庤汉绀惧施浜ゆ禩

五一长假节日美食在家做

美食

浣滆

鍙戝皵浜庡細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。