

chi

初秋凉爽的天气总是最适合聚会的,邀上三两好友来家中开个“轰趴”吧!只给自己30分钟的时间,快速制作丰盛的PARTY美食,然后带着你的得意之作,快快加入朋友们的欢声笑语之中去吧。

自己动手 吃饭不愁

30分钟教你用微波炉制作美食

专刊见习记者 王梓蓉

菜杏鲍菇

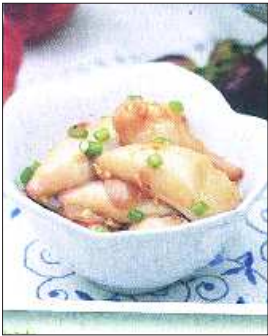
用料:杏鲍菇200克、橄榄菜30克、生抽10毫升、香葱5克、橄榄菜10毫升、朝天椒1克。

做法:

- 1、杏鲍菇切成小条,香葱切葱花,朝天椒切碎。
- 2、将杏鲍菇放入微波炉专用容器中,调入橄榄油拌匀,再放入微波炉中,按“微波炉火力”键一次选定P100火力,再旋转“时间重量自动菜单”键,设定时间30秒,按“启动”键。

- 3、随后将容器取出,用筷子搅拌均匀,让杏鲍菇再次均匀地裹满橄榄油,再次放入微波炉中,按“微波炉火力”键一次,显示屏显示为P100火力,再旋转“时间重量自动菜单”键,设定时间30秒,按“启动”键。
- 4、取出容器,放入橄榄菜、生抽和朝天椒,拌匀后放入微波炉中,按“微波炉火力”键三次选定P60火力,再旋转“时间重量自动菜单”键,设定时间30秒,并按“启动”键。

- 5、最后将容器取出,撒入香葱花即可。



动”键。

烧烤酿虾鱿鱼仔

用料:鱿鱼仔300克、大虾仁100克、烧烤酱50克、蒜蓉5克、姜蓉5克、蜂蜜10毫克、盐1克、胡椒粉1克、黄酒10毫克、生粉30克、油20克。

做法:

- 1、虾仁剔去虾线,加入生粉、黄酒、姜蓉、盐和胡椒粉,用搅拌机打成虾蓉。
- 2、鱿鱼仔处理干净,将虾蓉泥酿入其中填满。
- 3、鱿鱼仔拌入油,放入微波炉专用容器中,再放入微波炉中,按“烧烤+微波”键,设置为“烧烤组合”键,设定时间1分钟,再按“启动”键即可。



- 1、,旋转“时间重量自动菜单”键,设定时间2分钟,再按“启动”键。
- 4、随后将容器取出,放入蒜蓉、蜂蜜和烧烤酱拌匀,在放入微波炉中,按“烧烤+微波”键,设置为“烧烤组合”,旋转“时间重量自动菜单”键,设定时间1分钟,再按“启动”键即可。

“窝”在家做营养早餐

“十一”在家一定要好好对自己,来一份营养早餐融入自己精彩的一天中,让“宅”变得更有意义。下面给宅男宅女们推荐两款可口的早餐。

火腿卷蔬菜

材料:

火腿4片、胡萝卜35克、圆白菜35克、洋葱35克、芦笋、蘑菇等等你喜欢的蔬菜都可以(各需35克)、奶酪片或奶酪丝适量(用普通奶酪片也可以,用披萨专用的奶酪丝做成焗烤也可以)、盐、白胡椒粉适量。

做法:

- 1、需要的材料和准备工作,火腿切片,蔬菜切粗丝,奶酪片折叠一下再切成条。
- 2、处理蔬菜丝:将除了洋葱之外的蔬菜余水,加入两勺盐在滚水中,取出沥干水。放入大容器中,加入盐胡椒粉搅拌。
- 3、做火腿卷(如图):将火腿摊平,放上拌好的蔬菜,再放上奶酪条顺势卷起,并用牙签固定。



- 4、做好的火腿卷可以用平底锅稍稍加热,至里面的奶酪融化即可。还可以用微波炉加热,喜欢奶酪多的可以在火腿片上再盖上一片。



- 5、做成焗烤的,只需将火腿卷并排放入烤箱,再在上面均匀的撒上奶酪丝,放入预热200度的烤箱,烘烤约六分钟,直至奶酪融化成金黄色即可。

蛋皮煎饼

材料:

面粉、鸡蛋、芹菜、肉馅。

调料:

盐、鸡粉、香油、胡椒粉、酱油、料酒、葱末、姜末。

做法:

- 1、将面粉加鸡蛋和适量清水和成面团,在案板上反复揉搓,用擀面杖反复压,擀成极薄的面皮,把制好的面皮切成若干个正方形。
- 2、制好了面皮,下面开始做馅料,将芹菜洗净切末、葱姜切末,在肉馅中放入盐、胡椒粉、葱姜末、香油、酱油、料酒、鸡粉,充分搅匀打上劲,放入芹菜拌匀即可。
- 3、所有准备工作做好了,就



- 可以开始包煎饼了,取来一片刚刚制好的正方形面皮,放入馅料,按下图的方式包好,用蛋液封口。
- 4、按照这个方法包好所有的长方形生胚,将生胚放入蒸笼用大火蒸熟,然后沾上蛋液,放入平



- 底锅煎熟,煎至金黄即可取出。
- 5、蛋液的调制:鸡蛋加淀粉就可以了。
- 6、蛋皮煎饼还可以包成正方形、三角形、圆形,馅料还可以是蔬菜沙拉的。

甜品DIY

浓情布朗尼

材料:

无盐奶油150g、细砂糖100g、黑巧克力150g、鸡蛋3个、低筋面粉150g、可可粉20g、泡打粉1/2t、小苏打粉1/4t、碎核桃仁50g

做法:

- 1、巧克力隔热水加热融化成巧克力液。
- 2、无盐奶油自然软化后加入白砂糖打发至体积稍膨大。
- 3、再分三次加入鸡蛋液搅打均匀,一定要每次充分搅打均匀后再加入下一次的,否则容易造成油水分离的现象。
- 4、完成好的样子,奶油和鸡蛋的混合物约膨大2倍。
- 5、把稍微冷却的巧克力液倒入奶油混合物中。
- 6、搅拌均匀。
- 7、筛入混合好的面粉、可



- 可粉、泡打粉、小苏打粉。
- 8、橡皮刮刀从底向上轻轻翻拌均匀即可。(不要搅拌过久,以免出筋,影响到膨胀度)。
- 9、将面糊倒入烤模中。
- 10、刮平表面,撒上碎核桃。
- 11、烤箱中层烘烤,175度,上下火,45分钟左右。

旅途营养加油站

外出旅游能使人心情愉悦,但同时也会消耗身体中的营养物质,如果不及时补充,就会有碍身体健康。因此,需要及时补充。

水

运动会使你出很多汗,大量的水分也会从你的呼吸中带走,运动一个小时会使人丢失1000至2000毫升水分。所以,及时补充水分极其重要。最好在运动前喝两大杯水,如果条件允许,可以每隔十分钟就补充一次水。

钾

激烈的运动使你汗流浹背,很多矿物质会随着汗水丢失,主要是钾和钠,身体中存储着大量的钠,而且钠也很容易从食物中得到补充。

钾元素在体内含量比较少,运动后可以选择如香蕉、橘子等含有丰富钾元素的食物进行补充。

锌

锌是另一个可从汗液和尿液当中流失的元素,锌对于健康非常重要,身体内需要保证有足够的锌。牡蛎、牛奶、羊肉等食物含有较多的锌,也可服用含有锌的复合维生素片来补充锌。

铬

铬能够促使身体消耗脂肪,协助身体调节血糖,充足的铬能够提高人的锻炼效果。食物中含有较多铬元素的包括葡萄、蘑菇、花椰菜、苹果、花生等。如果不能进食足够的富含铬的食物,则需要通过铬胶囊来补充铬。

维生素B2

运动需要消耗大量的能量,维生素B2可以帮助人体利用从食物中得来的能量,可通过牛奶、绿色蔬菜、牛肉等食品来补充维生素B2,当然也可以用复合维生素片来补充维生素B2。