

## 立秋后要多吃南瓜,教你个新吃法,做法简单,比油条还好吃

南瓜是秋季最常见的一种瓜类啦,每年的秋季我家都会吃很多的南瓜。南瓜的烹饪方式有很多种,用来煮粥炖汤或者蒸熟直接食用都是不错的选择。南瓜中含有丰富的锌元素,可参与人体内核酸蛋白质的合成。对于人体生长发育有很重要的作用哦。所以大家遇到好吃又好看的南瓜的时候,千万不要错过。

很多农村家庭都种着大量的南瓜,南瓜除了用来煮粥炖汤喝之外,今天我给大家分享南瓜的另一种新吃法。做法简单比油条还要解馋。喜欢吃南瓜的朋友赶紧跟着我来学习一下吧。话不多说,接下来就和大家直接分享干货啦。

——南瓜的新吃法——

准备食材:南瓜150克,低筋面粉150克,酵母3克,白糖30克,牛奶1袋,红枣20颗。

操作步骤:

1.首先准备南瓜150克切掉它的外皮,然后用刀给它切成厚厚的薄片,放入盘中备用。如果家里人比较多的话,我们可以多准备一些南瓜。150克的南瓜是两个人的饭量,大家可以根据自己的实际来选择。

2.蒸锅中加入适量的清水,然后把南瓜放在蒸篦中。盖上盖子大火烧开,水烧开后转中火给它蒸15分钟。彻底把南瓜蒸熟蒸烂。蒸好的南瓜,我们将其慢慢取出。然后用擀面杖给它捣成碎泥。

3.等待南瓜自然放凉后,往里面加入150克的低筋面粉。有条件的朋友也可以往里面打入两个鸡蛋,然后再倒入一袋纯牛奶。南瓜的水分含量比较低,这时候我们就需要纯牛奶和面粉了。然后再往里面加入三克酵母粉,直接用筷子给它搅匀。

4.搅匀后的南瓜面糊,在上面封上一层保鲜膜。放在温暖的地方,醒发至两倍大。这里醒发的步骤一定不能忽略。否则做出来的南瓜发糕不松软。

5.准备红枣20颗放在面粉水中,然后用手抓洗三分钟。3分钟后,放在清水中再冲洗两遍。彻底洗干净红枣表面的脏东西,这样我们在吃的时候才更加放心。

6.洗好的红枣我们用剪刀剪成8瓣,去掉它的红枣核。南瓜发糕已经发至2倍大了,然后将红枣核给它放在上面。直接撒,在上面就可以啦。上面封上一层保鲜膜,用



牙签扎上几个小孔。

7.直接开水上锅蒸,盖上盖子大火烧

开。水烧开后转中火蒸20分钟。20分钟后不要立马打开盖子,关火焖五分钟。

## 鸡蛋不要只会水煮了,教你个新吃法,咸香入味,Q弹有嚼劲



鸡蛋是我们日常生活中最常见的一种美食啦!相信家家户户都备有鸡蛋吧。这不刚过了年,我奶奶家就收了好多亲戚朋友送来的鸡蛋,奶奶一个人怕鸡蛋吃不完就坏了,于是就送给了我很多。当然我也不能白拿奶奶的鸡蛋吧,于是就给奶奶买了很多的米面之类,奶奶一个人不容易,所以我也经常去看望她。

说到了奶奶的鸡蛋,我就想起了我家还有很多的鸡蛋没有吃完。平常做的水煮鸡蛋吃腻了,于是也不怎么爱吃这个白水煮鸡蛋了。那么这些二三十斤的鸡蛋放在冰箱里总不能不吃吧。于是今天就想到了一个鸡蛋的新吃法,第一次做没想到就成功了。

用这个方法做出来的鸡蛋,咸香入味,而且Q弹有嚼劲。喜欢吃鸡蛋的朋友,赶紧来跟着我来学习一下吧!话不多说,直接给大家分享干货啦。

——鸡蛋的新吃法——

准备食材:新鲜的鸡蛋八个,精盐,白醋,盐焗鸡粉,清水。

操作步骤:

1.首先准备新鲜的母鸡蛋八个,放在清水中给它清洗干净。大家在给鸡蛋清洗的时候,要记得将它表面的脏东西彻底洗干净哦。因为鸡蛋的外边有很多大肠杆菌,在烹饪的时候不小心吃了,会对我们的身体造成不利的

影响哦。

2.鸡蛋清洗干净之后将其放在一个大碗中,然后在里面加入两勺的白醋没过鸡蛋,放置一旁腌制20分钟备用。白醋能够软化鸡蛋的外壳,这样做出来的盐焗鸡蛋就更好吃啦。

3.20分钟后,直接将这个泡好的鸡蛋拿出来备用就可以了。电饭煲再准备一张厨房餐巾纸垫在底部,然后将处理好的鸡蛋放在餐巾纸上。在里面倒入三分之二的水没过鸡蛋。然后在里面放入适量的6克精盐,再放入半袋的盐焗鸡粉。直接盖上盖子按煮饭键煮20分钟就可以啦。

这个盐焗鸡粉大家可以从网上买得到,用它来做盐焗鸡蛋就特别方便了。只需要半袋的盐焗鸡粉就可以了。大家千万不要放得太多哦。

4.20分钟后,我们可以打开盖子看一下。里面的清水基本上已经剩了一半了。然后继续按上煮饭键,再次烹饪十分钟就可以啦。十分钟后,就可以关火晾凉了。这个时候再次打开盖子看一下。

5.一款咸香入味、Q弹有嚼劲的盐焗鸡蛋就做好啦。是不是看上去特别的美味呢?喜欢吃这款美食的朋友赶紧去试一试吧。做这款盐焗鸡蛋的时候,一定不要把它的外壳给弄碎。否则做出来的鸡蛋口感会很咸哦。

### CHINA GARDEN RESTAURANT

# 汉宫

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

**301.881.2800**

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择  
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区  
最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定  
6-122

yanzinoodle.com  
New York Mart MD(中国城超市内)  
15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

发美食秀,晒朋友圈八折优惠券!  
具体折扣详情请扫码咨询

# 燕子螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店  
万里寻家之味,燕子翩然提来

**电话:301-777-8888**

\*本店另有广西其他风味特色小吃,燕子私房菜供君选择  
\*外卖平台点餐: freshgogo, chowbus, hungrypanda, 饭团外卖  
\*店内订送餐: 10-20mile 以内, 需消费满\$ 60-\$100 以上  
\*定点送餐: 周三、周六、周日(取餐地点详情扫码或电话咨询)

OPEN HOURS: 10:00am-8:30pm  
凡购买礼品卡\$100 以上有10%~15%优惠  
全年无休

6-121

\*\*\*  
DC, MD, VA 各地都可送餐!