

虎年了,做几只老虎南瓜饭团,喜庆健康又好吃,有娃没娃都来做做

一眨眼就到虎年了,捏几个小考虑南瓜饭团子应景。现在不缺吃喝,把饭食当作创作的素材,反倒多了一些情趣和仪式感。

饭团子中加了南瓜,好看又健康。我用的胚芽米,加了南瓜泥之后,竟然有一种糯米的口感,想必是因为南瓜中的糖分和胶质的原因吧。

小老虎捏吧捏吧就得,别太过分在意是否比例合适,因为它是米饭,还应以食用为主,鼓捣半天,好看是好看,但是也没法吃了,这就失去了食用的价值。

别看这小老虎饭团个头不大,但着实是半碗饭,所以,别光顾着闷头吃,想减肥的还得控制一下数量,吃一只两只就成了。

另外,饭团子捏得比较结实,如果你手慢,饭团子捏完了但却冷了,可以重新回锅热一热,形状依然保持不变。只是海苔做的胡子啥的因为吸收了水汽会变软、变塌,但这不是主要的,反正也拍完照片了,丑就丑吧,直接吃或者有兴趣再换一副“表情包”也

成的。

---【小老虎南瓜饭团】---

【材料】大米1碗,清水适量,南瓜1块,原味芝士片1片,寿司海苔1片,番茄沙司少许

【制作】

1. 大米不限品种,根据食用量入锅;
2. 轻柔地淘洗一遍,按正常焖饭的水量添水,选焖饭档即可;
3. 南瓜选用肉黄、味甜、口面的品种,用量可多可少,想要饭团子颜色更黄一些,可多用南瓜;
4. 去皮、去籽,切成薄片;南瓜瓢味甜且色重,无需去掉;
5. 待大米变成饭后,将南瓜片铺在米饭上面,再继续焖10-15分钟即可;
6. 挖出两勺白米饭备用,剩下的与南瓜泥混合均匀,这便是老虎皮的金黄色了;
7. 焖饭时用寿司海苔剪出老虎的眼睛、鼻头、胡须、虎皮纹,鼻子两边的白色肉垫用

原味芝士片代替,也可以用白米饭代替;

8. 取一坨白米饭捏成椭圆状当老虎的肚皮,再取一块南瓜饭扣在上面,用保鲜膜拧紧,成老虎的身体;

9. 找一张漂亮喜庆的盘子,将老虎的身体饭团摆放在盘中,再依次捏出虎头、虎耳、虎鼻、虎尾;多做几种姿势的老虎更可爱;

10. 最后,用海苔和芝士片做五官及虎纹装饰,嘴巴可用筷子蘸取番茄沙司点缀,或者食用色素笔染红一粒米,更有立体感。

【小提示】

1. 老虎无需捏得多么逼真,大致差不多就可以了,主要是虎头部分五官要萌一些;饭团子吃热乎的才更好,也更突出南瓜的香甜;
2. 为保证卫生,全程佩戴烘焙手套或者多次洗净双手;饭团较粘手,操作时可蘸取凉开水防粘。



豆浆别急着喝,多等一会儿,做成细滑的布丁,哄娃待客的零食有了



豆浆,是咱日常的健康饮品,尤其在这寒冬腊月,一日三餐喝上一杯热乎乎的豆浆,无欲无求。

然而,吃饱喝足,就想鼓捣点儿好玩得。就如今天这“变身的豆浆”,迫不及待地要迎接虎年的到来。

黄豆中放了南瓜,金灿灿的,看着真敞亮。南瓜很香糯微甜,还增加了稠度,做成布丁超级滑爽。这黄色跟老虎皮毛的颜色

很接近,所以我把它们捣成卡通小老虎。

家里有小朋友可以一起做,是个不错的亲子活动。没有小朋友,那咱就自娱自乐,权当自己还是孩子吧!对了,春节走亲访友少不了,做几杯,招待客人也不错。

要说技巧,我细想了一下,总结了几条。

一. 液体和吉利丁的比例为200:5,即200克液体用5克的吉利丁;太少,凝固不结实;太多,口感坚硬不柔和;

二. 豆浆细腻,不要有渣子。布丁就是吃的一个滑爽劲儿,如果料理机功率小,大量豆渣很影响口感;

三. 过滤掉泡沫,布丁表面更平滑。豆浆在高速搅打过程中会产生大量气泡,虽不影响食用,但影响观感;更细腻的泡沫可用小勺撇掉;

四. 甜度根据个人口味调整。南瓜自带清甜,个人的要求也不一样,所以配方中的糖量可以调整。

---【南瓜豆浆布丁】---

【材料】南瓜50克,干黄豆20克,清水300毫升,吉利丁片8克,细砂糖10克,黑巧克力少许,原味芝士片1片,番茄沙司少许

【制作】

1. 材料准备好:干、湿黄豆均可,南瓜去皮去籽切丁;
2. 黄豆和南瓜丁倒入破壁豆浆机中,用“豆浆”程序;
3. 吉利丁片剪小块,用凉水浸泡;
4. 打好的南瓜豆浆细腻又美丽,可直接饮用,咱忍一忍,先把布丁完成,一会儿再打一壶单独喝;将泡软的吉利丁和细砂糖放入豆浆,选用“果蔬”程序混合均匀;
5. 虽然是干黄豆直接搅拌,但是非常细腻,将豆浆过滤掉泡沫倒入布丁杯里,稍晾凉,盖上盖子,冰箱冷藏半小时以上;
6. 黑巧克力装入裱花袋,掰小块,隔热水融化;

7. 在烘焙纸上画出老虎的眼睛、鼻头、胡须、花纹,凉后即凝固,用小镊子夹取又卫生又能使形状保持完整;

8. 组装:用裱花嘴或者吸管在芝士片上刻出老虎耳朵和鼻翼,分别在布丁上摆放虎纹和五官、胡须,嘴巴用筷子蘸番茄沙司点缀。

【小提示】

1. 我的破壁豆浆机是1-2人份的,正好可以做这样的3杯;如果增加数量,白糖的用量根据口味调整,吉利丁片的用量要增加,一般是200毫升液体用5克;
2. 用此种方法还可以换成其它颜色、口味、造型的卡通布丁,虽然有点儿麻烦,但是其乐无穷;
3. 冷藏后的布丁放室温下散散凉气就得食用,放置时间太久,会失去坚挺的状态,口感也受影响;因为凉,所以根据个人体质食用。

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 松椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

南京饭店
NANJING BISTRO

大华府首家淮扬特色餐厅

电话:703-385-8686 703-352-8686 地址:11213-C Lee HWY, Fairfax VA22032

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

COUPON
10%off
只限堂吃
截止4/30/2022

港式点心

首推

拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

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
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

燕子螺蛳粉&台湾小吃

Yanzi Noodle House & Taiwan Style

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:301-777-8888/410-299-2137

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!
Email: Yanziluosifen@gmail.com

门店隆重开业啦!
1月8号

发美食秀,晒朋友圈**八折**优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

*本店即将新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。
*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub

6-121