



自制草莓炸弹 颜值高还好吃

□洛报融媒记者 马硕丹 文/图

草莓上市的季节,除了吃鲜果,还可自制草莓甜品。外形甜美可爱、味道酸甜可口的“草莓炸弹”是甜品中的网红,柔软的蛋糕包裹着草莓奶油,中间还藏有新鲜的草莓丁,看着就让人流口水。“草莓炸弹”并不难做,快来试试吧。

材料

牛奶、玉米油、低筋面粉、鸡蛋、草莓、白糖、奶油、蓝莓

步骤

制作戚风蛋糕:

1. 牛奶倒入奶锅,开最小火加热,感觉牛奶微温后关火。
2. 在牛奶中倒入玉米油,搅拌至乳化(即牛奶和玉米油融合的状态)。(如图①)
3. 在奶糊中筛入低筋面粉并加入蛋黄,搅拌均匀。
4. 把蛋白打发,蛋黄和蛋白搅拌均匀后倒入四寸模具,将模具放入烤箱烤制,140℃50分钟即可。

制作“草莓炸弹”:

1. 将四寸戚风蛋糕从中间切成两层备用。
2. 草莓切成小丁,加入白

糖,(如图②)小火熬成草莓酱。

3. 奶油打发出纹理,加入凉凉的草莓酱,制作草莓奶油。

4. 碗中铺保鲜膜,按照蛋糕坯、草莓奶油、草莓丁、草莓奶油、蛋糕坯的顺序逐层铺好,保鲜膜包裹好后,放入冰箱冷冻半小时定型。

5. 撕下保鲜膜,将蛋糕表面用纯奶油抹平。

6. 摆上草莓、蓝莓装饰。



图①



图②

萝卜鲜虾饼 鲜嫩营养多

材料

鲜虾10只、青萝卜200克、虾皮6克、面粉一勺、鸡蛋一个,盐、鸡精、食用油少许

步骤

1. 将鲜虾洗净,剥仁,切丁,青萝卜洗净,切丝焯水,挤干水分,放入碗中。
2. 加入虾皮、一大勺面粉,打入一个生鸡蛋,放盐、鸡精搅拌均匀。(可加一点

点生抽调味,切忌加多色重)

3. 平底锅加少许食用油,开小火,将搅拌好的食材分成一团团放入,整理成圆形饼状。

4. 煎至表面金黄色,翻面,再至金黄色后即可食用。



萝卜鲜虾饼

□洛报融媒记者 宋扬 文/图

春节很多市民做煎炸物,丸子、咸食、麻叶等吃得亦乐乎,有人认为油炸食品不健康,但有些油煎食品还是不错的,例如市民丫丫推荐的这款萝卜鲜虾饼——吃起来鲜嫩松软,做起来简单,老人小孩都爱吃。

绘制 吴芳



“草莓炸弹”甜品

菠萝咕嚕肉 酸甜又开胃

□洛报融媒记者 马硕丹 文/图

菠萝咕嚕肉是道特色的粤菜。菠萝的酸甜中和了肉的油腻,吃起来酸甜开胃。快来学学,聚餐时露上一手吧。



炒制

菠萝咕嚕肉

材料

鸡胸肉、淀粉、甜椒、菠萝块、番茄酱、白醋、白糖、食盐、植物油

步骤



材料

1. 将鸡胸肉切块,并准备等量的淀粉,甜椒和适量的菠萝块;番茄酱中加入适量白醋、白糖和少量食盐,调成番茄酱汁。
2. 鸡胸肉中少量多次加入清水,把淀粉和肉块抓匀至黏稠后,加入少量植物油。
3. 油六成热后下入鸡胸肉,炸至定型后捞出放凉。
4. 油烧至七成复炸后捞出备用。
5. 把甜椒过油捞出。
6. 锅里加入少量底油,把菠萝块炒出香味后倒入调好的番茄酱汁。
7. 番茄酱炒至挂勺后倒入鸡胸肉和甜椒,翻炒均匀即可出锅。