



宅家不虚度 美食大家晒

这个特殊的假期,想必大家都解锁了很多尘封已久的技能,比如宅在家,捣鼓各种好吃的。民以食为天,对绝大部分人来说,宅家的日子确实是一个自学、自研、自烹美食的时机。于是小记在朋友圈里看到了各种“美食晒”:想吃肠粉?自己蒸!想来个下午茶?自己煮一杯奶茶!想吃油条了?自己炸!嘴馋了?再动手做个手撕牛肉……大家的动手能力实在太强大了,于是,我请教了这些网友,并帮你们讨到了“秘方”。

■ 记者 黄雅维



网友雪梦&手撕牛肉

食材:牛肉 500 克、葱、姜、八角 3 颗、桂皮 1 块、香叶 5 片、花椒、干辣椒、啤酒、酱油、白糖

做法:1.最好是选择牛里脊肉,纹路比较明显。
2.牛肉焯水后切成 1 厘米厚、3 厘米长的条状。
3.在电饭锅底铺上姜片和葱。
4.将牛肉、八角、香叶、桂皮、干辣椒、花椒放进电饭锅里,

倒入没过牛肉的啤酒,再加入 1 勺白糖,4 勺酱油,盖上盖子,按下煮饭键即可。

5.煮饭至保温状态时,打开锅盖,取出牛肉条。

6.将炒锅烧热,倒入少许油,油热后关小火,将牛肉放进锅里小火煎炒至表面焦黄,出锅,盛放好,再根据个人喜好撒上孜然粉,即可享用啦。



网友梅子&牙签牛肉

食材:牛肉、泡椒、酱油、黑椒、盐、蜜糖、孜然粉、辣椒粉

做法:1.牛肉切片,用酱油、黑椒、盐、蜜糖、孜然粉和辣椒粉腌 5 分钟。
2.烤箱 180 度预热。
3.用牙签把腌好的牛肉和泡椒一起穿入。
4.然后放入烤箱,用 200 度烤 10 分钟即可,中途可以将牛肉翻个面。

网友凳子&油条

食材:面粉 500 克、安琪油条膨松剂 15 克、泡打粉 5 克、盐 5 克、白糖 3 克、温水 280 克、鸡蛋 2 只、食用油 25 克

做法:

1.将所有食材搅拌在一起,揉面。

2.揉好面团后,10 分钟醒 1 次面,需要醒面 3 次,然后静止发酵 3 小时以上

3.将面团擀成宽约 5 厘米的长条,再切成约 1 厘米的剂子。

4.将 2 个剂子叠加,中间用筷子压一下。

5.锅内热油,中火烧至五成热时,将剂子扭转数下放入锅内,用筷子不停翻面,至油条呈金黄色。

6.捞出沥油即成。



网友七七&黑糖珍珠奶茶

食材:红茶、黑糖、牛奶、木薯淀粉、水

做法:

1.将黑糖浆煮沸,与木薯淀粉混合在一起,切条滚圆,切粒,再搓成珍珠状。

2.烧水至沸腾,将珍珠大火煮 10 分钟,把水倒掉,过冷水至水清为止,再将珍珠煮沸即可。

3.牛奶煮红茶,滤出茶渣,加入黑糖,放入煮好的珍珠,一杯美味的黑糖珍珠奶茶就做好了。



网友龙猫淳&肠粉

食材:粘米粉 80 克、澄面 80 克、玉米淀粉 10 克、水 430 克、鸡蛋、肉末、食用油、蒜米、生抽、白糖

做法:

粉皮:

1.先将所有粉类混合,然后加水调成粉浆。

2.用油刷过铁盆或陶瓷盆,舀一勺粉浆在铁盆上(注意:不要太厚,每次勺面糊水时要将粉浆调匀)。

3.将调制好的肉,还有鸡蛋放到

盘中摊开。

4.提前将锅中水烧沸腾。

5.将粉浆放入锅中蒸约 3 分钟左右,看到粉表皮起气泡就代表熟了。

酱料:

1.先将蒜米剁碎,然后把蒜米和酱油下锅煮一下,放少许白糖调味。

2.将食用油烧热,淋在煮好的蒜米酱油里即可。如果有牛巴汁加入一点更美味。