

泡椒芝士焗青口贝

材料：青口贝 8 个、马苏里拉芝士、泡椒、黄油、大蒜、柠檬各适量。

- 做法：
- 1、青口贝解冻、洗净，挤入适量的柠檬汁，摆入烤盘内；
 - 2、泡椒剁碎，大蒜用压蒜器压碎备用；
 - 3、平底锅烧热，放入一块黄油，待黄油融化后，倒入泡椒末和蒜末；
 - 4、炒出香味后关火，均匀地铺到每个青口贝上；
 - 5、马苏里拉芝士刨成丝，铺在青口贝上；
 - 6、烤箱预热 180 度，烤 10 分钟左右即可。

尘欢

芝士酿烤茄子

材料：紫色长茄半个、个大西红柿 1 个、青椒 1 个、洋葱半个、大蒜 3 瓣、新鲜薄荷叶 2-3 片、橄榄油、盐、糖、现磨胡椒粉、芝士粉各适量。

- 做法：
- 1、茄子洗净剖开，片成大薄片，加入少许盐腌渍片刻；
 - 2、西红柿、青椒、洋葱均切丁，大蒜切成末；
 - 3、锅中加入 1 大勺橄榄油，煸炒洋葱至软；
 - 4、下入西红柿丁和青椒丁，翻炒均匀；
 - 5、再加入大蒜末和薄荷叶，翻炒均匀；
 - 6、加入适量盐、糖和现磨胡椒粉调味，盛出备用；
 - 7、将腌好的茄子片洗净水分，卷成中空的卷，用牙签固定，排进烤盘；
 - 8、茄子片外层刷上一层厚厚的橄榄油，将炒好的馅酿在茄子卷中；
 - 9、烤箱预热 200 度，烤大约 15 分钟至茄子熟软；
 - 10、取出装盘，撒上芝士粉即可。
- 小贴士：
- 1、茄子片要不要先用盐腌一腌？

【快手家常菜】

虾球娃娃菜

材料：条虾 15 只、娃娃菜一棵、葱、盐各适量。

- 做法：
- 1、虾洗净剥壳去虾线；
 - 2、将葱剉成葱末，娃娃菜切块（也可以用手撕）；
 - 3、锅内烧热油，倒入葱末煸香；
 - 4、倒入虾仁翻炒至八分熟，捞出；
 - 5、先将切好的娃娃菜梗倒入锅中翻炒，待菜梗炒至将熟时放入菜叶翻炒（将梗和叶分开炒的好处就是可以一起熟，如果一起炒的话梗熟了叶子就炒的太软了）；
 - 6、菜炒熟后放入虾球，加适量盐调味，即可出锅。

苏妮



芝士就是力量
赋予美食新生命

腌过的茄子口感筋道，不腌的茄子口感软烂，不腌要比腌过味道好；但是，腌过的茄子比较容易卷起来，不腌的话就要片得更薄才容易卷。

2、烘烤的时间和温度请根据自家烤箱的“脾气”调整。

芹意

芝士焗南瓜泥

材料：南瓜、动物性淡奶油、马苏里拉芝士。

- 做法：
- 1、将南瓜去皮切片，一部分切成

- 小方块，放进锅里隔水煮熟；
- 2、将蒸软的南瓜用勺子压成泥，加入淡奶油拌成奶油南瓜泥；
- 3、拌好的奶油南瓜泥放在烤碗里，放几颗小方块南瓜在上面；
- 4、马苏里拉奶酪切成小粒，洒在南瓜泥上面；
- 5、放入预热 200 度的烤箱上层 10 分钟左右即可。

落雨无声

芝士培根焗番茄

材料：番茄、培根片、奶酪芝士片、

芝士的神奇让每一位钟爱烹饪的人着迷，他们将其运用在中餐、西餐、烘焙和主食等各个方面，赋予了美食新的生命。“芝士就是力量”或者只是句吃货们调侃的玩笑话，不过它却真的能将中规中矩的炒菜、米饭和小零食等华丽升级，如魔法般变出新的花样和味道——这，就是“芝士的力量”！而且由于芝士是由牛奶提炼，所以含有非常丰富的营养，是纯天然食品哦。马上跟着美食达人们，走近芝士，从它的美味中吸收能量吧！



意大利香料、橄榄油。

- 做法：
- 1、将番茄洗净，挖去蒂部；
 - 2、将番茄放入预热 150 度的烤箱烤 30 分钟取出；
 - 3、放上培根片；
 - 4、放上几片奶酪芝士片，倒上一点橄榄油，撒上一些意大利香料；
 - 5、再放入预热 250 度的烤箱烤 8 分钟取出；
 - 6、下面垫上生菜叶摆盘即可。

落雨无声

黄金芝士土豆球

材料：土豆 270 克、奶粉 1 大勺、马苏里拉芝士碎适量、鸡蛋、黑胡椒粉、盐、面包糠、色拉油各适量。

- 做法：
- 1、土豆带皮放蒸锅里蒸熟至筷子能轻易插入；
 - 2、将土豆去皮后压成泥，加入奶粉、少许黑胡椒粉、少许盐，继续压，压到能轻易翻成团；
 - 3、取适量土豆泥到手上，压成饼状或团起一小窝，将芝士碎放入，包好后搓成圆形；
 - 4、沾上蛋液，再放入面包糠中滚上一圈，依次做好其余土豆球；
 - 5、锅内倒适量色拉油，烧至七成热，将土豆球放入（小火），等球浮起翻动几次，炸至淡金黄色捞出，依次炸好其余土豆球
 - 6、将油用大火烧开，将土豆球放在漏勺里一个个放到油里再复炸一下，即可装盘。
- 小贴士：
- 1、土豆泥一定要经过反复压过后才会更加有黏性，口感上也会更加地细腻。
 - 2、搓成球时手可能会比较粘，可以稍稍在手上沾点水。
 - 3、放入芝士碎后一定要包紧，揉圆，不然在炸至过程中芝士会漏出。
 - 4、面包糠最好选用比较细腻的，这样炸出来的土豆球更加漂亮，口感上也更好。

好好

自制辣椒油：无法抵抗的诱惑

- 1、把辣椒面和芝麻倒在一个大的耐热容器里，搅匀；
- 2、花生油倒进锅内加热，用一根筷子试一下，把筷子插在油中，如果周围有很多小气泡冒起来，就说明热得差不多了。
- 3、将热油浇在辣椒面上，一边浇一边用勺子搅匀，小心一点别烫着，这个时候油会沸腾，香味瞬间迸发。
- 4、做好的辣椒油待其凉后放入瓶中保存即可。

- 小贴士：
- 1、用其它的油其实也可以的，不过花生油的香味更浓郁。
 - 2、做辣椒油还加过黑芝麻，但没有单纯的白芝麻好看。
 - 3、辣椒面可以自己用料理机打，怕麻烦就在超市里买现成的即可。
 - 4、三者之间的比例并不是固定的，只是这个比例做出来的辣椒油比较适合大多数人的口味，如果喜欢吃辣的也可以加大辣椒的比例。

金焱



【厨房 DIY】

辣椒油在吃面、做凉拌菜的时候都是离不了的调味好帮手。上周在国金中心的一家香港人开的四川小吃馆里竟然吃到了十分正宗的四川油辣椒。虽然搞不懂为什么香港同胞做的油辣椒会如此出色，但不可否认的是，自家做的辣椒油绝对要比超市里卖的健康美味。辣椒油做起来其实很简单，大家都来试一试吧！

材料：辣椒面 95 克、熟白芝麻 50 克、花生油 500 克。

做法：

【煮夫学堂】

前几天看到一篇文章很有意思，说一个不能下厨的男人，很难说是成功人士，因为成功与否，都应该有几个让人吃过不忘的拿手菜，这样想念你的人才能更多一些。今天我们就来介绍一道制作简单又能让男人轻易上手的拿手菜。

说来有趣，想做一道拿手菜，一般人会觉得秘密在于选材和调味，这

糖醋脆皮鱼：男人易学的拿手菜

些固然重要，但对于厨艺不是那么出众的人而言，这些很难变换出什么花样。对男士而言，要让拿手菜永葆青春，在烹制的过程中多用体力很重要。比如做糖醋脆皮鱼这一类菜，就需要费体力地扇鱼片，切工上力道十足、精益求精，这是很多女性体力所不具备的。

材料：鲢鱼 2 斤左右、鸡蛋 1 个、

醋 3-4 勺、白糖 3 勺、水 2 勺、味精 1/3 勺、盐一小撮、淀粉、番茄酱、姜、蒜、油各适量。

- 做法：
- 1、给鱼扇片，越薄越好，这正是考验体力和技巧的时候；
 - 2、在鱼上抹蛋液，再抹上干淀粉；
 - 3、将 3-4 勺醋、3 勺白糖、1 勺半淀粉、2 勺水、1/3 勺味精、少许盐、

【教你一招】

如何挑选一个好柚子

挑柚子讲求的是一掂二摸三挤压。首先是掂量。要掌握“不倒翁”总原则，外形小体重大的柚子含水量多，还可从眼观、比重、手感等方面筛选优质柚子。如果柚子皮细洁，表面油细胞呈半透明状态，颜色呈现淡黄或橙黄的，说明柚子的成熟度高，汁多味甜。柚子皮的厚度决定柚子的甜度和水分。同样大小的柚子，要挑选分量重的。

其次，要用手摸柚子皮的光滑度，用力按压时，不易按下的，说明囊内紧实，质量好。如果个体大而分量轻的，则粗糙的柚子皮很厚肉少，味道不好。

此外，柚子是上尖下宽、底部扁圆，选颈短底平的柚子较好；还可以用手挤压，不易按下的，说明瓤紧实，肉是又甜又嫩。上尖下宽是柚子的标准型，其中选扁圆形、颈短的柚子为好（底部是平面更佳）。这是因为颈长的柚子，囊肉少，显得皮多。

朱琳

【秋日特饮】



罗汉果炖梨水

罗汉果是个神奇的东西，它虽然比蔗糖甜 300 倍，热量却几乎等于零，此外还含有多种氨基酸、维生素 E 和丰富的维生素 C，比苹果、柑桔、柿子等水果的维生素 C 的含量高出 5-120 倍左右。上班族可以将罗汉果直接泡水或者泡花茶，既能减肥，还能缓解空调下咽干喉咙痛的现象，是缓解秋燥的上佳方案。

材料：雪梨 1 个、罗汉果 1 个、川贝几颗、冰糖少量。

- 做法：
- 1、雪梨在头部切开，形成一个盖子，用勺子将梨核挖掉；
 - 2、罗汉果掰开，川贝碾碎成粉末，取适量放入梨盅；
 - 3、加入适量的水和少量冰糖（可不放，
 - 4、将雪梨的盖子盖好，用牙签固定，防止散开，隔水放入电炖锅内，煲 1 小时即可。

萧媽

适量番茄酱调成味汁备用；

- 4、姜蒜充分剁成末；
- 5、锅里入油，加热，下入鱼，炸至金黄色捞出备用；
- 6、锅里留少许油，低温放入姜蒜，翻炒后倒入兑好的味汁，拌匀；

7、将炸好的鱼摆盘，淋上汤汁，撒上葱花、红绿辣椒丝即可。

一平

