

# 中秋家宴美食推荐



中秋佳节就要来临了,在这象征团圆的日子里,家人朋友常要团聚。许多人已经开始准备中秋节的家宴了,下面就为大家推荐几道应景的美食。



## 中秋助兴菜肴——大闸蟹

大闸蟹是时下许多人们中秋必不可少的助兴菜肴,每人一只,伴着姜醋,拆分食之,是最好的消磨时间的方式。不过,大闸蟹属凉

性,吃的时候要配一些黄酒暖胃,食后再饮一杯姜茶,对健康有益。

### 推荐佳肴——清蒸大闸蟹

材料:大闸蟹4只,香葱1段,姜

1块,香油1小匙,酱油2小匙,香醋1小匙,白糖1小匙。

### 做法:

用细绳将蟹钳、蟹脚扎牢;葱、姜洗净切末;把葱末、姜

末、香醋、白糖、酱油、香油调和成蘸料,装碟;把大闸蟹放入蒸锅中蒸熟(蒸大闸蟹大概需要15~18分钟),解去细绳即可食用。

## 传统的中秋美味——田螺

在清咸丰年间的《顺德县志》有记:“八月望日,尚芋食螺。”民间认为,中秋田螺,可以明目。据分析,螺肉营养丰富,而所含的维生素A又是眼睛视色素的重要物质。食田螺可明目,

言之成理。但为什么一定要在中秋特别热衷于食之呢?中秋前后,是田螺空怀的时候,腹内无小螺,因此,肉质特别肥美,是食田螺的最佳时节。如今在广州民间,不少家庭在中秋期间,都有

**做法:**先将田螺洗干净,然后用钳子钳去螺尾部,再洗干净;烧热锅,放少许油,将蒜蓉、辣椒爆香,把螺放下去一起炒,然后加入辣椒酱、盐、紫苏叶、白糖,加少许水炒至熟,带少量汁即可食用。

## 吉祥的节日佳肴——糯米藕

中秋食藕,有团圆之意。以糯米填充莲藕,再以桂花蜜淋之,米香、藕香、桂花香,香浓入

口,让团圆家宴从甜蜜开始。

### 推荐佳肴——糯米藕

材料:莲藕1节,桂花酱、糯

米、冰糖适量。

### 做法:

将莲藕去皮,洗净;把莲藕一头切掉,塞入洗好的糯米,再

盖上刚刚切掉的一小头藕,用牙签固定住;加入冰糖蒸2个小时至熟;切片装盘,浇上桂花糖汁即可。

## ○美食DIY

# 简约而不简单的早餐

早餐对人的健康的影响是举足轻重的,一顿营养均衡、热量充足的早餐,能让你精力充沛地应付一整个上午的学习、工作和生活,还可能因此拥有一份好心情,开始美好的一天。

## 椰奶鸡蛋羹

### 主料

鸡蛋2个,椰子汁1罐(245ml),纯牛奶(或炼乳1汤匙)2汤匙

### 辅料

白糖1勺,牛奶2-3汤匙

### 做法:

1、鸡蛋2个打入小碗内,用筷子打散,加入纯牛奶2汤匙,(或者炼乳1汤匙)倒入一罐椰树牌椰子汁(245毫升)充分搅打均匀;

2、碗口用保鲜膜封好,用牙签扎几个小孔。或者用盘子倒扣盖在小碗上,上蒸屉大火蒸15分钟。

3、香香甜甜,散发着浓郁椰奶香味的鸡蛋羹,口感细腻,营养丰富,真的好好吃,尤其适合小宝宝们吃。

### 小贴士

蒸鸡蛋羹为什么要封口?这是因为密封状态下蒸出来的鸡蛋羹,特别细腻光滑,没有气泡小孔。且保持香气!特点:滑软细腻,椰香甘甜,营养丰富,简单方便。



## 玉米鸡蛋饼

现在是讲究饮食均衡营养健康的年代。早餐偶尔吃上一些粗粮,对我们的身体还是很有好处的。用玉米粉加入鸡蛋作出的健康早餐,可以给家人换换口味,也能更健康。

### 主料

玉米粉40克,面粉10克,鸡蛋3个

### 辅料:

小葱3根,盐适量,胡椒粉少许

### 做法:

1、面粉和玉米粉混合加入鸡蛋和葱花。再加入盐和胡椒粉轻轻搅拌均匀。

2、平底锅倒油烧热倒入面糊摊成薄饼。中小火煎至一面定型后翻面。

3、煎至两面金黄饼熟即好,食用时切块。

### 小贴士

玉米粉和面粉比例3:1,这样饼的口感最好。

用的鸡蛋量比较多,所以没有加水,饼非常的香嫩。

煎至的时候要用中火,一面定型后再翻面,这样饼才不易碎。

