



南瓜蛋糕制作方法

尹毅

每年万圣节之后，几乎家家户户都有用来装饰节日的大南瓜。弃之可惜，留之头疼。请看尹毅是怎么处理这大南瓜的：

配料

2 杯白糖，1 1/4 杯植物油，1 匙香草精 (vanilla extract)，2 杯南瓜泥，4 个鸡蛋，2 杯面粉，3 匙发酵粉，2 匙小苏打，1/4 匙盐，2 匙肉桂粉 (ground cinnamon)，1 杯碎核桃 (可选)，2/3 杯葡萄干 (可选)。

制作方式

- 1) 烤箱预热到 350 华氏度 (175 摄氏度)。
- 2) 把面粉，发酵粉，苏打粉，盐和肉桂粉混合均匀。备用。
- 3) 在一个大碗里混和糖和油。倒入香草精，南瓜泥，然后打一个鸡蛋，混合。再打另一个，混合。逐渐把四个鸡蛋打入混合物。然后和面粉混合物，并拌入坚果和葡萄干。
- 4) 把食用油 (可以是植物油) 抹到或者喷到烤盘壁上。将整个混合物倒入 12x18 英寸的烘烤盘。在烤箱中烤 30 分钟，或直至到蛋糕的中心插入一根牙签出来干净。

烤好后，从烘箱中拿出，冷却。配上一壶清香的绿茶，就可以好好享受这香甜可口的南瓜蛋糕了。



越南米纸海鲜卷

新年来临，人们总免不了要大开吃戒。聚餐，Party 样样不能落下。节日的餐桌菜肴丰盛，顿顿离不了鱼肉荤腥。然而，人们却常感觉疲劳倦怠、胃肠胀气。这时，少沾些荤腥，多吃点蔬菜，便可解除身体危机。新鲜蔬菜是一种碱性食物，不仅含有丰富的纤维素，可解油腻，维持胃肠正常蠕动，预防便秘，而且能中和体内多余的酸性物质，维持人体新陈代谢的需要。但是，如果人们为了怕超热量的食物变成堆积的脂肪而多吃菜、少吃甚至不吃主食，这也是不可取的。粮食是碳水化合物的主要来源，它参与脂肪、蛋白质的代谢过程，使其完全氧化，减少有毒物的生成，还为人体提供膳食纤维。因此在品尝美味的同时，应避免无限量地吃菜，将一部分胃口留给主食。因此过年聚餐琳琅满目的美食既要追求色香味形，又要讲究营养的科学搭配，那么，我在这里参考别人的菜谱“借花献佛”，向您推荐一份制作简单，外表透明，美观漂亮，清淡可口，既有主食又有蔬菜搭配，不用炸而直接吃的越南米纸海鲜卷。而且家人团聚，只要把原料准备好，大家可以围坐桌旁一人一碟，亲手做这道美味佳肴，随做随吃，心头的幸福感真是难以言喻，既能享受佳肴，同时也是享受快乐的气氛。



马红

原料:

虾去掉虾线加酒及盐煮熟剥皮后从背部纵向片成二片，生菜丝、黄瓜丝、胡萝卜丝，越南香菜或薄荷叶、米粉或龙口粉丝(开水下锅，开锅后即熄火焖八分钟，捞起过冷开水沥干，加橄榄油拌好。我是用煮虾的水来煮粉丝，这样粉丝比较有味道)、还要一碗热水，用来泡越南米纸。（可任意加入你喜爱的蔬菜，也可加火腿肉丝或鸡蛋皮丝等）

**步骤:**

準備一個略有深度的盤子裝上 50 度左右的熱水，用手拿着越南米紙放入水中迅速泡水後取出即可。燙好的越南米紙軟而透明。把越南米紙平攤在乾淨的盤子上（粗糙面朝上），在中间依次放入蝦（小米紙兩片，大米紙四片，）蝦紋要貼着米紙，蝦的切面朝上，然後再放適量的生菜絲、粉絲、黃瓜絲、胡蘿卜絲，4 片越南香菜或薄荷葉，包好包緊。我是第一步先把靠近胸前的米紙的一端卷起，拉起向中间蓋過去壓緊，然後稍微往回拉一下，邊卷邊將米紙皮裏面的食材按壓緊實，再把左右兩邊包起來，這樣可以包的結實一點，最後再整個捲起來。包好後可看到紅色的蝦有綠色的生菜襯托，色彩鮮艷，令人垂涎三尺，食欲大開。

**蘸醬:**

花生醬（帶顆粒的）2 大勺，酸子醬 3 大勺，海鮮醬 3 大勺，芝麻油 2 大勺，如喜辣的可加辣椒醬攪拌均勻，小火煮開即可。

