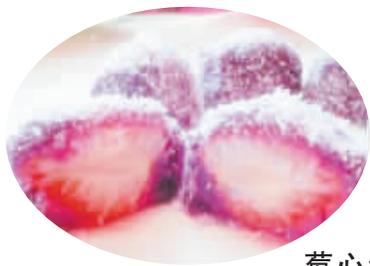


自制过年必备小零食 也是蛮拼的

过年了放假了,看个电视唠个嗑打个麻将遛个弯,怎么能没点儿小零食堵个嘴?不过除了平时我们买的瓜子、各种坚果之外,下面这些简单的懒人零食完全可以让你自己在家动手制作。健康又美味,赶紧动手学学吧!



莓心紫薯球

原料:紫薯、草莓、椰蓉、白糖

做法:1.紫薯洗净,用微波炉微熟,高火,约6分钟~8分钟;晾凉,去皮,过筛压成泥,将紫薯泥捏成面团状。

2.取一份,压扁,包入粘了白糖的草莓,揉成小球,外面粘上一层椰蓉即可。



炒豆

原料:黄豆、油、盐

做法:黄豆清洗干净后晾干水分,在黄豆表面刷少许油,撒入适量盐,然后微波炉高火3分钟即可。



新奥尔良烤青豆

原料:青豆、烤肉料

做法:1.青豆洗净,沥干水分;取一小勺烤肉料放入碗中,用少量清水调开倒入青豆,拌匀,腌制约1小时。

2.放入微波炉中,高火1分钟~2分钟,青豆熟透即可。



烤红薯

原料:红薯

做法:1.红薯洗净,不用擦水,保留外皮的水分

2.用一张纸将红薯包起来;放入微波炉的托盘上,用高火加热3分钟;再翻个面,继续高火3分钟即可。



无油健康薯片

原料:土豆、盐、孜然粉、胡椒粉

做法:1.选两个比较大的土豆,洗净去皮,切薄片;把切好的土豆片泡在水中10分钟~15分钟。

2.把土豆片捞出来沥干表面的水,根据自己的口味,撒上调料,放入微波炉里开中火5分钟就可以了。



玉米面小饼干

原料:玉米面、鸡蛋、白糖、苏打粉、柠檬汁

做法:1.全蛋液加入砂糖,用打蛋器搅打至体积增大2倍左右,柠檬汁加入蛋液中。

2.将玉米面和苏打粉过筛加入蛋液中,拌匀;将饼干糊用勺子舀到盘子上。

3.微波炉高火1分钟,基本定型,用高火继续30秒,把饼干翻面,再用微波炉低火1分钟,即可。



酸奶土豆

原料:土豆、酸奶

做法:1.土豆去皮洗净,切片摆放在微波炉使用的盘子里,放入微波炉高火叮熟。

2.取出晾凉,放入保鲜袋里用擀面杖擀成泥,用挖球器弄成形,淋上酸奶即可。



糖烤栗子

原料:鲜栗子、油、白糖

做法:1.将栗子用刀在栗背上切十字纹,平铺在碟子里;用白糖加少许油拌匀,扫在栗子上。

2.如果怕栗子放微波炉加热时“跳”起来,可以用盖子盖上,放微波炉转8分钟后取出即可。

(据大豫网)

一网打尽好吃嘴
就要这么任性

《信阳晚报》吃货团全城招募啦!

“江湖”上有这样一群人,他们逛遍城市的每一个角落,或顶着烈日或披星戴月,忍耐千辛万苦,只为寻得舌尖和胃部的刺激与快感,他们的专属技能就是第一时间能找到离自己最近的美食。这群人,有一个众人皆知的称号——吃货!

为了召集散落在信阳的吃货,《信阳晚报》正式成立吃货团。从今天起,吃货就有了组织,让我们一起吃遍信阳的各色美食。

即日起,只要关注新浪、腾讯微博@信阳晚报社,并转发@2位好友,或加入QQ群149653770“吃货大食堂”,便

有机会成为信阳晚报吃货团第一批成员哟。

吃货条件:爱吃美食,爱拍照,爱分享美食,最好对美食有自己独到的见解,我们不怕你能吃,就怕你不吃。

吃货义务:吃完喝完之后要分享在你的朋友圈、微博、QQ空间等各大社交平台上,夸夸《信阳晚报》,我们不会介意的。

吃货福利:跟着《信阳晚报》吃货团行走在信阳各个饭店,低价折扣吃“豪”餐,还会不定期举办“白吃白喝”大party。

《信阳晚报》吃货联盟也正在招兵买马中,欢迎有宣传意向的商家加盟合作,只需提供试吃产品,就可以与我们

合作,合作之后,商家将得到《信阳晚报》多角度独家宣传。如果您是需大家认可的美食商家,不要犹豫,赶快加入《信阳晚报》吃货联盟!

偶粉们,走起,认得到认不得的,都一起吼吼吼……

报名方式:

电话:15978368858

邮件:19901536@qq.com

QQ群:149653770

微博:新浪、腾讯微博@信阳晚报社

搜寻信阳舌尖上的美食,寻找吃货们的心中最爱!

下期吃货站点:

等你来参与

