

吃货hold住

圣诞温情小食 融入爱的美味



2016年的帷幕即将落下，圣诞节的脚步也越来越近啦！就像我们一定会准备丰盛的年夜饭一样，在那些有着圣诞节传统的国家，人们也会准备各种特色而美味的圣诞大餐，与家人共享。

小伙伴们不妨尝试做做下面这些小食，既简单方便又美味可口，既可以作为赠送朋友的节日礼物，又能让亲人们在美食的滋润下，过一个美好的圣诞节，收获生活中的喜悦与幸福。

●草莓变身圣诞老人

用草莓做一个可爱又甜蜜的圣诞老人，可比在超市里买那些干巴巴的公仔生动多了，而且这个圣诞老人的味道还很不错。虽然吃掉圣诞老人好像有点“坏”，可就是收不住拿起它往嘴里送的冲动，怎么办？

食材：新鲜草莓、淡奶油、糖粉、黑芝麻或巧克力酱

做法：

1. 将新鲜草莓去蒂后，削平底部，这样草莓就可以“站住”了，并将草莓从顶部的1/3处左右切成两部分。

2. 将淡奶油打发，然后挤一块在切好的草莓下部分，之后盖上半部分。

3. 用黑芝麻或者巧克力酱（用裱花笔）点缀成圣诞老人的眼睛和嘴巴。

4. 最后再撒些糖粉，萌甜的圣诞老人就大功告成啦！

●明星甜品南瓜派

作为欧美节日餐桌上大受欢迎的明星甜品，南瓜派有着润肺益气、驱虫解毒、治咳止喘的作用，爱好烘焙的你一定不能错过。

食材：低筋面粉、细砂糖、黄油、糖粉、牛奶、去皮南瓜、细砂糖、鸡蛋、淡奶油

做法：

1. 黄油室温软化，把糖粉和细砂糖倒入软化的黄油中，用手搅拌均匀。

2. 倒入低筋面粉，用手搓匀成细颗粒状。

3. 加入牛奶，用手拌匀搓成光滑的面团，然后包上保鲜膜放入冰箱冷藏40分钟左右。

4. 把松弛好的面团取出，撒点面粉揉一下，用擀杖擀成面片，放在派盘中，并用叉子在底部戳些小洞。

5. 蒸熟的南瓜用大勺子按成泥，加入细砂糖搅拌均匀后，加入鸡蛋，继续搅拌均匀，并加入淡奶油搅拌。

6. 把南瓜泥倒入派皮中，入烤箱，200℃先烤15分钟，再转160℃烤30分钟即可。

●牛奶炖蛋

牛奶的营养成分很高，而且钙磷比例适当，利于钙的吸收。鸡蛋中则含有大量的维生素、矿物质及高生物价值的蛋白质，是仅次于母乳的好食物。当牛奶炖上鸡蛋，幼滑清甜、入口即化的美味体验，让人怎么吃也吃不够，给你满满的幸福感。

食材：鸡蛋、盒装牛奶、葡萄干

做法：

1. 将鸡蛋打成蛋液。
2. 将牛奶倒入蛋液中搅拌均匀。
3. 将牛奶蛋液用筛网过滤（过滤出蛋筋，会让炖蛋更嫩滑），接着把过滤好的牛奶蛋液慢慢倒入碗中。

4. 在碗的表面覆上保鲜膜，用牙签在表面扎几个小孔。

5. 蒸锅中冷水，把碗放到锅里，盖上盖子，大火烧开，转中小火再蒸15分钟左右即可。

6. 点缀些葡萄干味道更佳。

●奥利奥kiss黄桃

奥利奥的酥脆香、蜜桃的软糯甜、鲜奶油的浓醇鲜……想想就是很带劲的组合，而较低的热量和微甜的口味，则更加令人欣喜。

食材：奥利奥饼干、鲜奶油、黄桃果肉

做法：

1. 去掉奥利奥饼干的夹心层，然后将其装在保鲜袋中，擀成粉末状备用。

2. 将糖水黄桃取出净果肉，切成合适的大小备用。

3. 从杯底按奥利奥粉、黄桃、鲜奶油、黄桃、鲜奶油、奥利奥粉的顺序依次放入食材，最后装上点缀物即可。

4. 鲜奶油如果觉得腻的话，可以换成冷冻至半凝固状的酸奶，味道更鲜美。



●芝士焗土豆泥

对于欧美国家的人来说，土豆是仅次于面粉的重要主食。沙拉、浓汤、主食、零食，土豆可谓无孔不入。芝士焗土豆泥是一道不错的开胃菜。

食材：土豆、奶酪、洋葱、胡萝卜、肉末、青红椒、黑胡椒、盐、黄油

做法：

1. 土豆去皮切小片，装入碗中，盖上保鲜膜，入微波炉转三五分钟（也可以直接蒸熟）。

2. 将洋葱、胡萝卜、肉都切丁，炒锅烧热，放入黄油融化后，倒入以上三种食材，大火炒一两分钟。

3. 将炒好的食材倒入已熟的土豆片中，再加入黑胡椒和盐，戴上手套，将所有材料揉成泥状。

4. 铺上奶酪，撒上青红椒末，入烤箱，上下火180℃烘烤10分钟左右即可。

●恶魔蛋

恶魔蛋因其常在万圣节制作食用得名，常做传统西餐中的开胃菜。传统的恶魔蛋只用蛋黄酱、黄芥末、胡椒、盐及辣椒粉调味，做法简单快速，作为正餐、点心，或派对上的小食都很适合。

食材：鸡蛋、蛋黄酱、黄芥末、胡椒、盐、辣椒粉

做法：

1. 生鸡蛋下锅煮熟后，过冷水并剥去外壳，切成两半。

2. 用小勺取出蛋黄压碎，与盐、蛋黄酱、黄芥末及胡椒搅匀，再一一放回蛋白上。

3. 最后撒上少许辣椒粉即可。还可以根据自己的口味搭配泡菜、甜椒、三文鱼或萝卜丁一同食用。



●好胃口沙拉

一款可消食开胃的沙拉是圣诞大餐的良伴，主角是被人爱得深沉的羽衣甘蓝，它热量低并含有大量类胡萝卜素、蛋白质和膳食纤维，易产生饱腹感，搭配一些葡萄干、黑醋和鲜柠檬汁，可口又开胃。

食材：羽衣甘蓝、紫甘蓝、欧芹、薄荷叶、核桃、葡萄干、黑醋、鲜柠檬汁

做法：

1. 将羽衣甘蓝和紫甘蓝撕成小片，并用手挤压叶片，欧芹和薄荷叶同理。

2. 将核桃、葡萄干一起放入搅拌盘，均匀混合黑醋、柠檬汁、橄榄油、盐、胡椒后抓捏搅拌，然后摆盘上碟。

●圣诞火鸡扒

圣诞节餐宴餐桌上的食品种类繁多，丰富多彩，而其中最主要的一道菜就是必不可少的传统佳肴——烤火鸡。在西方人眼里，没有烤火鸡的晚餐就算不上是圣诞晚餐。

但在我们这里，想找一整只火鸡并不容易，不过我们可以买到火鸡肉，下面这款既用美式传统烹调方法又能随手做得出来的“圣诞火鸡扒”，烹制而成的火鸡肉柔软且带有淡淡的欧芹香味，配上吸收了火鸡汤的玉米面包一起吃，每一口都能咬出肉汁来。

食材：火鸡扒（选火鸡翅膀和胸腔间的那块肉，美国人称“Oyster”，相当于猪肉中的“不见天”，口感较为嫩滑松软，火鸡味浓郁）、火鸡汤、玉米面包、红椒、洋葱、西芹、迷迭香、欧芹、蒜

做法：

1. 将红椒、洋葱、西芹切丁并一起炒熟，加胡椒和盐调味。

2. 将炒熟的蔬菜丁和玉米面包粒搅拌均匀组成Stuffing。

3. 在Stuffing中加入些许火鸡汤汁，并充分搅拌让玉米面包粒吸收。

4. 在Stuffing面上放一株迷迭香，烤盘封上锡纸，放入烤箱里以170℃先烤20分钟，拿出来再搅拌一下后继续烤10分钟。

5. 火鸡扒提前一晚用蒜粒、欧芹腌制，煎之前均匀抹盐，煎至肉色变白并带有些许金黄即可，晾凉切片，并和Stuffing一起摆盘，撒上欧芹叶碎，淋上火鸡汤，大功告成。（综合）