

美食与手工,惬意慢生活

有一种幸福,是陪着孩子制作出来的奶油的甜香,是和家人做顿消暑美食后的温暖。暑假到了,让我们放慢脚步,与孩子一起进行手工制作、烹饪美食,好好享受久违的“慢生活”。你会发现,收获的不仅仅是与孩子完成的一个个独一无二的作品,更是一种陪伴、一种体验。

消暑美食

子姜剁椒炒肉片

材料:150克嫩姜、300克猪肉、剁椒、小勺白酒、3小勺水淀粉、葱、盐、海鲜酱油、食用油

步骤:1.将猪肉清洗干净,切成厚薄适中的肉片,加盐、白酒抓拌均匀,放入水淀粉中上浆。2.嫩姜洗净,切成和肉片大小相同的薄片;葱切末儿备用。3.油锅烧热,将浆好的肉片下锅滑炒,待肉片变白时,倒入海鲜酱油上色提味,加入剁椒翻炒均匀后关火,将肉片盛出。4.另起锅放少许油,下入姜片炒至断生,放入肉片翻炒均匀即可出锅。

丝瓜炖大虾

材料:1根丝瓜、150克海虾、盐、葱、姜、食用油

步骤:1.丝瓜洗净、削皮、切片;葱、姜切末儿;海虾洗净。2.锅中放油,油热后爆香葱、姜,下入丝瓜翻炒,调入盐,待丝瓜炒软后,加入大半碗开水,放入海虾。3.煮至海虾颜色变红即可关火。

蓑衣茄子

材料:茄子、胡萝卜、青椒、食用油、蚝油、

盐、老抽、味极鲜、糖、葱、姜、蒜

步骤:1.茄子洗净,切蓑衣花刀(茄子两面以45度斜角下刀,每刀不切断,只切到茄子的3/4),放入盆中撒盐腌制10分钟,捞出用清水冲洗。2.胡萝卜、青椒切小粒,葱、姜、蒜切末儿。3.在碗中倒入蚝油、盐、老抽、味极鲜、糖和清水,搅匀调成料汁。4.锅中放油,油热后爆香蒜末儿,下入茄子小火煎软,倒入料汁,加入胡萝卜粒、青椒粒、葱末儿、姜末儿,盖上锅盖小火慢慢烧,待汤汁完全收干后关火,继续焖10分钟即成。

手工课堂

十二生肖鹅卵石

材料:丙烯颜料、调色盘、铅笔、画笔、鹅卵石

步骤:1.用平头笔给鹅卵石的一面均匀地涂满草绿色作为底色。2.晾干后,给另一面也涂满草绿色。3.底色全部晾干后,用铅笔在鹅卵石上画出十二生肖(以鸡为例)的线稿。4.用细头笔给鸡的各部位涂上你喜欢的颜色。5.上一步颜料晾干后,给鸡身点画出红色花纹。6.用细头笔蘸黑色颜料,画出鸡的眼睛和尾巴花纹,最后给整只鸡图案描边。



贴纸鱼

材料:卡纸、剪刀、彩纸、瓶盖、乳胶

步骤:1.将准备好的卡纸对折,画出如上图所示的图案。2.沿着画好的图案剪下来展开,一条平面的小鱼就成型了。3.沿折叠的中线,在大圆上剪一个小口,将小口的两边交错粘在一起,并将小鱼的尾巴用笔杆卷一卷。4.剪一些大小不一的圆形纸片做小鱼的眼睛,再剪一些大小不一的水滴形状的纸片做腹鳍。5.将一小张卡纸对折后,剪出半个水滴的形状,然后粘在一起,做小鱼的背鳍。6.固定眼睛和鱼鳍。7.画上黑眼珠。



鸡蛋壳多肉盆栽

材料:多种多肉植物(小株)、鸡蛋壳、鸡蛋壳皮盒、植物泥土、小镊子

步骤:1.敲碎鸡蛋的一头,倒出鸡蛋,用手整理一下边缘,用清水洗干净蛋壳里残留的蛋清。2.把植物泥土填进鸡蛋壳里,填至8分满。3.多肉植物分成一小株一小株,按蛋壳破口大小选择制作种类,用镊子将一小株多肉植物放置于蛋壳中。4.按蛋壳的数量整理出相同多的蛋壳多肉。5.用装饰的小石头将多肉固定在蛋壳中。6.将制作好的成品放入纸皮盒中。

亲子烘焙

大理石奶酪蛋糕

材料:100克消化饼干碎、25克融化的黄油、5克细砂糖(垫底用)、250克奶油奶酪、50克细砂糖、1个鸡蛋、120克酸奶、50克牛奶、20克玉米粉、50克巧克力

步骤:1.将消化饼干碎和融化的黄油及细砂糖混合均匀放入烤模底部,用擀面杖压紧放入冰箱冷冻15分钟。2.将奶油奶酪在室温下放软后加入砂糖用打蛋器打发,将鸡蛋打散一点点加入奶酪中,充分搅拌均匀。3.将酸奶和牛奶加入奶酪糊中,搅拌后将玉米粉过筛加入其中。4.烤箱预热160度,烤盘加温水放烤箱中下层。5.将混合好的奶酪糊倒入铺了饼干底的模具中,把巧克力溶化后装入裱花袋,挤细线条在奶酪蛋糕表面,用牙签从巧克力线条中滑过即可出花纹图案。6.将烤模放入烤箱热水盘中,烤60分钟后取出晾凉即可食用。

肉松苏打饼

材料:8块原味苏打饼、50克猪肉松、4片片状奶酪、2汤匙(30毫升)西班牙橄榄油

步骤:1.烤盘内铺上锡纸,把苏打饼干放入烤盘。在每块苏打饼干上刷上一层西班牙橄榄油。这样做可以粘住肉松,烤好后,饼干还有酥酥脆脆的口感。2.将猪肉松用筷子夹到饼干上,四个边缘要留空隙,不要全部铺满。3.将片状奶酪一切两半,盖在肉松上。烤箱预热180℃。4.把烤盘放入烤箱的最上层,烤5分钟即可。如果奶酪没有上色,把烤箱设定为200℃,再烤1分钟(随时观看,不要离开,以免饼干变糊)。

玉米豆渣饼

材料:200克玉米豆渣、100克鲜玉米粒、50克糯米粉

步骤:1.将煮玉米豆浆剩下的豆渣和糯米粉拌匀,加入鲜玉米粒再搅拌,成稍稀点的粉糊。2.用小茶匙将豆渣糊舀到微波转盘上,转盘放入微波炉内。3.微波大火转1分钟,取出观察,如面糊未凝固,高火再转半分钟。4.当面饼中间凝固,则重新放入炉内,低火转1分钟,取出。5.轻轻地翻一面,最后用高火转半分钟即可。

养颜饮品

杨枝甘露

材料:2个芒果、3瓣泰国蜜钱、半个葡萄柚、100克西米、350克椰子汁、1汤匙淡奶油、适量白砂糖



步骤:1.芒果洗净,取果肉,切小块,泰国蜜钱和葡萄柚分别取果肉,将果粒揉开。2.芒果果肉留小部分备用,其余与

椰子汁、淡奶油和白砂糖一起用搅拌机搅打成果汁。3.锅中放适量水烧开,放入西米,边搅拌边煮至基本透明(只有中间一个小白点),焖煮片刻,捞出来凉水。4.果汁中加入西米、柚子果粒和芒果果肉即可。

鲜莲西瓜盅

材料:1个西瓜、50克莲子、50克海带丝、50克粉条、适量盐和油

步骤:1.先在西瓜蒂部切下一盖,使瓜成盅形,将红色瓜瓢取出,再将整个西瓜盅放入沸水中煮片刻,取出备用。2.将海带丝、粉条用清水洗干净,放入滚水中余一下。3.新鲜莲子去心待用。4.将海带丝、粉条及莲子放入西瓜内,西瓜内加入适量开水,再放入锅中,隔水炖半小

时即可食用。

红小豆凉糕

材料:200克红小豆、100克椰奶、1大勺石花粉、1大勺炼乳、2大勺砂糖

步骤:1.将红小豆清洗干净,放入清水中浸泡半天,再放入高压锅中焖煮半小时,捞出待用。2.在滚热的煮红豆水中加入砂糖和用清水溶解的石花粉,搅拌均匀,晾凉后放入冰箱,冷藏至液体凝固为糕状。3.取出凉糕,切成小块,加入椰奶和炼乳,撒上红豆即成。



解锁你的暑假

DIY

