

# 南瓜7种做法, 每天一换, 好吃好做, 早餐吃真好



南瓜是我们最常见的食材,算是粗粮的一种。南瓜不加可以做菜,做包子、点心等,更可以做面包、吐司和蛋糕,真是中西餐都有它的功劳,做面食和零食更是一绝。我也是南瓜的铁粉,平时家里都存有南瓜,作为早餐和零食吃。因此,也做了很多南瓜的菜谱,今天可就整理了几个南瓜菜谱,给小伙伴们,希望爱吃南瓜的小伙伴们,多一些做法吧。

第一种《南瓜春卷》,或许能让节日家宴的饭桌增加个亮点?冷盘吃得七七八八了,热荤上来之前,来一道热脆脆的炸春卷正是时候。在大鱼大肉轮番上阵之后,端来一份丝丝清甜的,热气腾腾的炸春卷,肚子再撑也要继续战。

主料:南瓜、面粉  
辅料:植物油、开水(约60度)、白糖  
做法:1、把面粉放盆里加少许盐、鸡几滴植物油搅拌均匀,开水慢慢倒入面粉中,边倒边用筷子搅,面粉吸到水后就成大小不同的小团,接着用手揉面团

2、把揉好的面团,用刮板切成块,冷却(一定得冷却),冷却后的面团再次多揉揉,揉成面团,再醒一会

3、把老南瓜洗净去皮切小块,最好切薄的块好蒸

4、装大盘子里用蒸锅蒸熟,最好用筷子轻轻扎进去就碎即可

5、加白糖,用勺子压碎,南瓜有自然的甜味,可以不加

6、把醒好的面团多揉揉,再搓成长条,分成小剂子约30克的,滚圆、压扁、擀成厚度一样的圆片,越薄越好

7、擀开的面片表面刷植物油(薄薄的一次油),叠起,最后一张表面不用刷油,叠一次八至十张就好,再擀几下成薄片

8、把薄片装在一个大盘子里,蒸锅加凉水大火烧开,加薄片,蒸8分钟左右

9、取出立即将每一张面皮都轻轻撕开,撕开后叠在一起就不会再粘一起了,就像这么薄的片

10、用勺子加南瓜泥,放在皮的下半部,从下面的角开始向上卷,卷的时候,用点劲,尽量紧一点

11、然后两边卷过来,对齐,在继续向上卷,卷到上边的时候,留一点边,在边缘抹上蛋青

12、把抹到蛋清的春卷皮卷过来,压在下面即可

13、热锅凉油,油热7成,加春卷

14、小火慢炸到春卷金黄色捞起即可。

第二种《炸鸡蛋南瓜丸子》,鸡蛋和南瓜在一起,不用蒸了,直接进吧炸出来,又酥又香,太有口感了。

主料:南瓜250克  
辅料:鸡蛋3个面粉200盐植物油

做法:1、把南瓜去皮,切小颗粒,鸡蛋打散,把南瓜颗粒放在盆里

2、加鸡蛋和面粉盐植物油,搅拌均匀成厚面糊

3、用小勺子挖一小勺子南瓜面糊成丸子形状,热锅凉油

4、加入植物油,油热5成,把丸子加入油锅里,炸到丸子成形,翻面继续炸到金黄色捞出沥油。

第三种《南瓜大米饼》,原汁原味的食品,口感外酥里黏糯,就是加了南瓜在里面,榨成大米糊,煎成小饼,特别简单好做,而且全家老少都可以吃,既有南瓜特有的甜香,南瓜大米饼还可以直接吃,或者卷各种炒菜吃,就看你的口味了。

主料:大米250克、南瓜  
辅料:植物油、白糖、清水100克

做法:1、把大米洗净,加料理机里,加清水(千万不能加多,后面还要加南瓜榨),选择果蔬功能,榨出大米糊

2、把南瓜洗净去皮去籽切小块

3、加进去继续榨,榨到南瓜米糊

4、倒出来加白糖搅拌均匀(不吃甜食可以不加),最好是厚米糊,这样好煎

5、用平底锅或者电饼铛煎都可以,刷上一层油,加模具刷上一层油

6、舀一勺南瓜米糊,我用的是大饼/馅饼模式,等米糊定型,去掉模具,第一面饼要尽量熟,要不一会翻面的时候有些粘

7、煎到定型出香味,翻面继续煎到出香味即可出锅

8、如果怕麻烦就这样,加少许油,直接舀一勺铺平,煎到定型出香味,翻面继续煎出香味就可出锅了。口感外酥里黏糯,南瓜特有的甜香,南瓜饼可以直接吃,或者卷各种炒菜类的,也很好吃

第四种《嫩南瓜丝鸡蛋饼》,用新鲜的嫩南瓜,煎一煎,不能加一滴水,就加鸡蛋和面粉,盐就足够了,不论从营养还是口感,都很赞。

主料:嫩南瓜、面粉  
辅料:植物油、盐、鸡蛋、香葱

做法:1、把南瓜洗净切丝

2、南瓜里加香葱

3、加一个鸡蛋,加盐搅拌均匀

4、加面粉

5、加几滴菜籽油,用筷子朝一个方向搅拌均匀成厚面糊

6、平底锅烧热,加植物油,油热5成,用筷子夹南瓜丝,摊放在成小饼状

7、用勺子压压,面糊定型后,轻轻晃动锅底,把饼翻面

8、继续煎到两面金黄色,可以刷油在两面煎1分钟左右即可捞起。

第五种《蒸南瓜丸子》蒸南瓜丸子,虽然蒸的没有油炸的香酥,可是健康营养保证了。为了口感好,我把黑芝麻小火培香,把蒸好的南瓜丸子在里面滚一遍,粘满黑芝麻的南瓜丸子,马上变得高大上了,金黄的外表带有星星点点的黑芝麻,满口生香,香甜软糯!

主料:南瓜、糯米粉、面粉  
辅料:黑芝麻、白糖、植物油

做法:1、把南瓜去皮切薄片,用蒸锅熟透,加少许水,用料理机打成南瓜泥

2、糯米粉、面粉里加南瓜泥,加白糖用筷子搅拌均匀,合成面团,用手揪一块,搓成小

丸子,盘子里刷一层植物油,加丸子  
3、蒸锅加水大火烧开,加南瓜丸子,大火蒸十分钟即可

4、把黑芝麻去掉杂质,用湿布粘几遍,热锅,加黑芝麻小火培炒到芝麻出香味捞出凉透,把蒸好的南瓜丸子在里面裹均匀芝麻即可。

第六种《南瓜馅糖糕》做南瓜馅糖糕,吃的不多吧,这是我好多年前的创意,真是好吃。

主料:面粉  
辅料:南瓜白糖植物油

做法:1、把面粉加开水,用筷子拌均匀,手上抹上植物油,揉成面团,用保鲜袋包好,醒20分钟以上

2、把南瓜去皮,切薄片,用微波炉高火6分钟左右,拿出加白糖,用勺子捣成泥

3、手上抹上植物油,把醒好的面团再揉揉揪一块,用手搓圆再用掌心压扁,加南瓜馅,封口用手搓圆再压成圆饼坯

4、热锅凉油加糖糕坯,炸到一面发硬,用勺子不停的来回搅动,再翻面继续炸,两面都金黄色捞出沥油即可。

第七种《脆皮南瓜条》,让南瓜条穿上面包糠的外皮,金黄酥香,好吃的不得了,做小零食太好了。

主料:南瓜、鸡蛋  
辅料:植物油、面包糠、淀粉、盐

做法:1、把南瓜去皮切条,去掉中心的瓜瓢,然后切成1厘米宽4厘米长的段,切好的南瓜段中放入1茶匙盐拌匀,腌制20分钟,让南瓜出水

2、腌好的南瓜段会出水,控干水分后,放入干淀粉充分拌匀,使每一条上都沾有淀粉,鸡蛋打散

3、把南瓜条均匀的裹上蛋液,再沾上面包糠,静置3分钟左右

4、锅中放油,5成热时,放入南瓜条慢火炸至颜色变得浅黄,并且变硬后沥干油捞出,大火烧油开,下南瓜条复炸一次捞起沥油即可。

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各類壽司拼盤  
海鮮烏冬面  
日式鷄套餐  
鰻魚飯套餐  
牛肉刀削麵  
生魚片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡、冷(熱)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

## 稻壽司 Inari Sushi

每晩6:30後 特價  
營業時間:9:30am - 8:30 pm

电话:301-315-8818

Gift Certificate  
凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠  
10% off on purchases above \$100

## Great American Buffet

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

6-101 Large Variety of American Cuisine, Elegant and Upscale  
美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜  
丰富健康沙拉吧  
精美甜点

生日聚会 大型团体  
周末丰富多彩的早餐

5902 RICHMOND HWY ALEXANDRIA, VA 22303 703-329-1555  
新店隆重开业  
1730 Carl D Silver Pkwy Fredericksburg, VA 22401  
8365 SUDLEY ROAD MANASSAS, VA 20109 703-369-6791

周一至周五 11 AM - 9 PM  
周五 11 AM - 10 PM  
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业  
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)

COUPON 15% off  
65岁老人额外10% off