

黔货出山有南瓜大南瓜

产品名称	黔货出山有南瓜大南瓜
公司名称	三明市梅列区心诺日用品商行
价格	68.00/个
规格参数	品牌:黔货出山 产地:福建 包装:简装
公司地址	福建省三明市梅列区双园新村34幢602室
联系电话	17166773845

产品详情

黔货出山 (www.51qhcs.com)

制法：

- 1、将南瓜去皮后切成薄片，只需用你喜欢的方式将南瓜片做熟，建议可以用微波炉以高火转熟，如果家中没有微波炉，用锅蒸也可以，只不过这样做水气会比较多。
- 2、将南瓜片倒入盆中，趁热用打蛋器或是筷子，将南瓜片捣成南瓜泥，之后再加入适量的细砂糖拌匀均匀，放在一旁。
- 3、等南瓜泥放凉后，按1：1左右的比例，一点一点地分次加入糯米粉，如太干可加入适量清水，不可过多，像做面食一样，直到成南瓜面团，以不沾手为宜。
- 4、把南瓜面团分成几个小面团，揉成小球，再轻轻拍扁，如果想要有形状的，可用磨具拍花，随意做成心形或花形。
- 5、将平底锅加热，倒入少许的橄榄油，转为中小火，将南瓜饼煎至两面金黄即可出锅。

前阵子在糖果家吃了她给我炒得南瓜片觉得很好吃,回来也自己做了一个清炒南瓜,煮得软软的拌上米饭吃很不错~清炒南瓜,一道简单营养又美味的菜~

材料

油，南瓜，白胡椒粉少许，鸡精，盐

做法

- 1.南瓜去皮，挖籽，切片~既然是清炒，我这里就没有放任何辅料~
- 2.油锅烧热后直接放入南瓜片翻炒~
- 3.然后加水，小火煮一下~
- 4.放入盐和鸡精，可以加入少许白胡椒粉~
- 5.收汁就可以了，香味已经飘出锅了~

这道菜很简单吧?现在市场上卖的南瓜都不粉,好怀念家乡南瓜,又粉又香.听说南瓜营养好还有美容效果呢!

材料

南瓜,蒜子,盐.

做法

- 1.南瓜去皮洗净切1cm厚的片,蒜子用刀拍碎备用.
- 2.锅里倒入适量的油烧热,放蒜子爆香,倒入南瓜,放适量的盐翻炒.
- 3.南瓜五分熟时倒入适量的水,中小火煮熟,关火起锅.

南瓜 1只

调料：

食盐4克

蒜5克

小葱适量

橄榄油适量

做法

- 1。将南瓜去皮，切成片
- 2。油锅8成热后，将蒜末放入爆香

3. 爆香后，将南瓜片放入，翻炒
4. 在翻炒的同时，可以不时地往锅里加水，但不要太多
5. 放入盐，炒匀
6. 南瓜差不多软和绵了之后，就可以关火
7. 撒入香葱，即可出锅

(1)