



■寿司卷。



■草莓蛋糕。

他们都是

宅

出来的美食家

蛋糕包子凉皮糖水……能自制的美食还有很多——



■水煮鱼。



■芋泥蛋糕卷。

延伸

『艾糍』飘香忆儿时味道

■香葱肉松蛋糕。

近期,大家有没有发现,朋友圈里冒出了许多甜品大厨、烘焙大师、包子师傅?这些其实都是南海人“闭关修炼”、全民学做菜的成果。一场疫情,让不少南海人在解锁厨艺技能之余,也感受到了走进厨房炮制美食的温暖和感动。

A 千层蛋糕收获 3 万多浏览量

800多收藏量,30000多浏览量,南海里水金溪小学教师谢颖妍万万没想到,她上传到“下厨房”平台的千层蛋糕配方,竟会如此受欢迎。

疫情发生之前,她是一个烹饪“小白”,经过这两个月的探索,她已经成为朋友眼中的烘焙达人。

戚风蛋糕,是她进入烘焙界的首秀。最初,她对照网上教程来做,但那时的她并没有配方概念,“没有称量,只是拿着勺子随便倒进去。”多做几次之后,她开始找到了窍门,一步步进阶,到后来研究生日蛋糕,并做出了专业水平。

肉松蛋糕卷、低脂版奶油蛋糕、玉米油版小曲奇饼、南瓜全麦包、寿司卷……一份份健康美食,被她逐一烹制成功。其中,毛巾卷蛋糕是她认为做得最成功的作品。毛巾面有正卷和反卷之分,怎样才能卷得好看?她反复研究后发现了其中的窍门:卷的时候要用擀面杖压住毛巾面的顶部,这样不会松散,还要趁着毛巾面还有余温的时候卷。“如果等凉了再卷,蛋糕会变硬,卷出来就会空心。”但是,如果想要添加奶油,

就要趁它不太热的时候添加,因为奶油遇热会融。另外切蛋糕要用专业面包刀,纹路才好看。

谢颖妍曾学过专业化妆,对拍摄也有一番心得。除了把蛋糕做好吃,把它拍得漂亮,也是她的一门重点功课。半个月前,她上传到“下厨房”平台的千层蛋糕配方,收获了800多收藏量,30000多浏览量,现在只要一搜“千层蛋糕”,她的作品就会出现在首页。“现在是读图时代,图片拍得好,大家自然会点进来。”每一次完成烘焙后,她都会搭配好角度,选好餐桌背景纸和摆盘,借助自然光或者家里的黄光进行拍摄。

疫情期间,学校还未开学,她有更多时间在家里研究烘焙。为了完成一个作品,她愿意花费一整个下午。“我很享受这个过程。”谢颖妍说,烘焙需要耐心、细心,她很喜欢专注在一件事情上,并把它做到淋漓尽致感觉。把甜甜的味道分享给周边人,是她乐此不疲的动力。“现在我们要回学校备课了,闲暇时间变少,但每逢周末,我还是会在家里研究新品,周一带回学校,与老师们分享快乐和幸福。”

B 90后自制番薯芋圆糖水

诗诗是一名90后,平时由于工作忙碌,很少下厨房。但是,疫情期间,爱好美食的她还是“露了几手”。蒜蓉粉丝蒸龙虾、焦糖奶茶、水果茶、凉拌花螺等,都成了她的“拿手好菜”,让家人十分赞赏。

“很多时候都是自己上网看配方,无师自通。”她特别爱吃甜食,最喜欢做番薯芋圆糖水。她介绍,材料有红豆、绿豆、番薯、雪耳、芋圆、西米、红枣、牛奶。首先把红豆、绿豆、红枣煲20分钟,把它煲软了吃起来口感才会绵滑。然后再把番薯、雪耳放下去,要一边煮一边搅拌,避免材料粘锅。最后把西米、芋

圆、冰糖和牛奶一并发进去。“这个糖水容易操作,也不耗时,非常适合居家烹调。”

家人的认可是她感到最满足的事情。“爸爸妈妈经常都会给建议,例如下次不要煮太久,调味料放少点等”。在她看来,做每一道菜,都像是一个探索的过程,即使会有失误,但是经过改进后,食物呈现更完美的状态,整个过程会让人感到快乐。

现在,诗诗偶尔会邀请几位志同道合的朋友一起吃下午茶。大家相互分享自己做的美食,尝着茶点、谈着心事,度过一个美好的下午,是一件很惬意的事情。

C 动物造型辅食激发孩子食欲

邓永春是一位二孩妈妈。老大六岁,老二八个月。疫情期间,为了家中小孩的辅食,她也费了不少心思。萌鸡包子、红萝卜字母、兔子奶酪、猪猪侠饭团、恐龙水果……她力求把食材做出花样,塑造小孩子最喜欢的动物造型,以此刺激孩子们的食欲。

在邓永春的厨房柜子里,摆满了形状各异的动物造型模具。“我都是上网看有哪些辅食可做,就照着买材料回家做。”她近期就为家中老



■小鸡造型儿童辅食。

二做了个奶味十足的自制奶酪。原材料包括有牛奶、芝士片、吉利片。她介绍,首先把吉利片放入冷水中泡软,起锅开小火,放入芝士片,搅拌至其融化,把吉利片后放入锅内预热融化,用滤网过滤一下下层的泡泡,最后倒入模具中,放入冰箱冷藏成型,第二天就可以拿出来吃了。

看着两个孩子抢着吃,她感到更多的是幸福。后来,老大也跃跃欲试,做起了厨房小帮手,美好的亲子时光就这样开始了。“以前总以为孩子小,啥也干不好,干脆啥也不让他干,现在放手之后竟然发现孩子干得有模有样。”邓永春说,除了做辅食,她还和孩子一起做饺子。择韭菜、炒鸡蛋、剥大虾、和面……彼此在这过程中,除了收获美食,还有美妙的亲子时光。

