如果有个吃货妈妈，你会变成啥样？在早餐的香味中醒来，在夜宵的满足中睡去。过生日有亲自烤的蛋糕，过圣诞节有精美的姜饼屋；妈妈还会带着你一起，把爱揉进面团里，最后让你满满地全吃到肚子里。一起来看看吃货妈妈和吃货儿子的美食笔记吧。

雪里红香肠竹筒饭 让“年”的味道继续

春节过完了，家里还剩下不少香肠。煮妇们轻松一下吧，把香肠、大米和雪里红，放在竹筒里一起蒸熟，米饭中混着香肠和竹子的味道，粒粒鲜糯软香，搭配雪里红的咸鲜，味道出奇得好。

雪里红香肠竹筒饭

参考分量：竹筒直径约10cm

●材料：香肠1根、大米200克、雪里红、纯净水（以上分量可根据自家需要调整）

●步骤：

1.大米、雪里红洗净，直接放入竹筒，加水量高于米约1cm；

2.香肠表面冲洗干净；

3.香肠切片后放在米上，放入蒸锅，不盖竹盖，上气后中火蒸50–60分钟，出锅即可食用。

●注意事项：

1.竹筒饭操作起来太容易了，厨房新手也可以做出清香扑鼻的好吃米饭，蒸制的时候特意没有加盖，加强了热气对流，米饭和肉品更易成熟，大米也可以不用浸泡后再做，更省时省力；

2.竹筒选购的时候一定要注意直径大小，根据自家蒸锅的高度选购，否则会放不下，蒸制的时候如果蒸屉高度不够，也可以直接将竹筒放入水中，放水量不要高于竹筒开口处。

from 涓涓小厨的新浪博客

家有美食

吃货小聚，兜兜转转，总是又回到吃的话题上。这个说“我妈妈有一道拿手好菜”，那个说“我爸爸又自创了一道惊悚的美味”。家里的菜总是创意十足。你们家的传家菜都是什么？别藏着掖着了，赶快来露一手吧，把创意菜谱发至邮箱xdkbchihuo@126.com。

法式奶汁烤土豆

这款法式奶汁烤土豆奶味浓郁，因土豆吸收了奶汁变得绵软而香浓，因此特别受孩子们的喜爱。烤过的奶汁土豆，表面的培根微微带焦，油渗进了奶酪层，吃起来特别香浓，这可算是土豆的一种高钙吃法。主要配料都是层层升级的奶制品，从牛奶到鲜奶油再到奶酪。三种奶制品从营养和口感上互相补充，牛奶使土豆绵软多汁、鲜奶油起到增加奶香的作用，而马苏里拉奶酪则使这道菜有很好的补钙效果。

●原料：

土豆150g、马苏里拉奶酪40g、黄油20g、牛奶250ml、淡奶油100ml、大蒜1瓣、盐、黑胡椒粉少许

●具体步骤：

1. 将土豆洗净去皮，切成2–3毫米厚的圆片；

2.用大蒜涂抹锅底，放入黄油，用小火加热融化，放入土豆片，加入牛奶、淡奶油、盐和胡椒粉，用小火煮至土豆熟透，奶汁变得稍粘稠后关火；

3. 将煮熟的土豆连同汤汁一起倒入模具中，在上面撒上切碎的奶酪，把模具放在盛有热水的烤盘上，烤箱中层，用180度烘烤至表面呈黄褐色即可。

特别提示

1. 橄榄油可以改成色拉油或液态的黄油，看个人口味。

2. 煮土豆的时候盐要放得略淡一点点，烤的时候加上后期培根和马苏里拉奶酪本身的咸味，味道才正合适。

3. 胡椒粉的分量看个人喜好放，也可以改成现磨黑胡椒粉。如果主要是做给小朋友吃，那么这类香辛料就改成小葱或是洋葱好了，蒜不用放。也可以切点儿胡萝卜片和土豆一起煮了再烤，营养更全面。

4.这款菜式最好热吃，这样才香浓。 茅仪毅

专业代理 现金收购 诚居地产 聘业务经理及精英 服务热线 18913932228

鼓楼区
三牌楼狗耳巷 6/7 45m² 90万 婚装学区房总价低 13951850884
鲁迅园 2/7 80m² 129万 双南精装 15252483033
天泓山庄 18跃 19/19 190m² 330万 跃层 超低价 4房 18652042748
后宰门东村 4/18 56m² 100万 电梯全明 满五年无税 13645179820
四方新村双门面 1/7 53m² 115万 租金高居 住权门面 15366108484
拉德芳斯联排别墅 2/4 102+35m² 538万 净得学区 好送车库露台 15252469518
工人新村 5/7 51m² 100万 满五年唯一无税精装 18913932228
三牌楼楼子巷 5/7 50m² 100万 婚装总价低 房龄新 13951850884
安乐村 1/6 53+10m² 92万 精装送院 15252483033
高科荣域 3/6 318m² 520万 叠加别墅 随时看房 15062250327
太平门东街 1/6 47m² 88万 一楼带院 子阁中取静 13675135008
锦江花苑 11/16 141.7m² 380万 满五年学区房 18251882087
江宁区
黑龙江路 4/7 101m² 240万 满五年三南 03年房 18913932228
马台街将军庙 3/7 65m² 145万 房龄新有小区带户口 13951850884
上海路连家店 1/6 60m² 235万 三门面营业中 15062250327
亚东城 7/18 96m² 181万 满五年简单装修 15062250327
珠江路数码港 12/19 106m² 188万 3房2厅框架结构 13951080232
侯家桥连家店 1/6 53m² 235万 营业中 急售 15252483033
东方红郡 1/9 130m² 146万 新空送院 4房 13913979401
大桥南路 1/6 56m² 83万 适合老人有投资价值 18913932228
金川雅苑 1/6 66m² 138万 3房带院子有小区 13951850884
世茂滨江新城 42/58 186m² 418万 精装 18851190226
诚品城 5/6 100m² 146.5万 毛坯小区中心位置 15062250327
秦淮区
王府大街冶山道院 7/7 51m² 80万 2室加盖 黄金地段 13951080232
恒大金碧天下 1-3/3 302m² 266万 卧龙湖双拼新空 13913979401
察哈尔路 2/7 54m² 75万 性价比高 欲购从速 18913932228
建邺村 6/7 71m² 130万 机关房改房 小区房型好 13951850884
卢龙山庄 10/26 136m² 310万 精装修双南 18851190226
鸿雁名居 3/17 96m² 173万 精装修家电家具全送 15062250327
富丽山庄 5/7 106m² 220万 满五年精装拎包入住 18913932228
雨花台区
文化名园 3-4/6 238m² 395万 全明 湖景8房 18252006066
黑龙江路 6跃 7 165m² 295万 送阁楼 送20m²露台 18913932228
四平苑 6/11 140m² 286万 三房高档 小区环境好 13951850884
三牌楼大街 7/9 109m² 186万 精装双南 18851190226
诚品城 3/6 91m² 149万 自带暖气 片硬装 15万 18018030044
砂珠巷 5/35 70m² 125万 简装地势好 52268465
安德门 6/6 147m² 218万 精装设施 52268465
21世纪国际公寓 8/28 40m² 70万 精装地铁口 13770905652
汇林绿洲 5/7 89m² 245万 06年房双南 满五年 18913932228
福建路 6/7 66m² 100万 房型好双南 带户口 13951850884
五所村小区 1/6 47+30m² 105万 双南 送院子20m² 18851190226
尚东花园 3/5 120m² 250万 毛坯满五年经典三房 18018030044
张府园 5/6 64m² 110万 三室靠地铁 52268465
郁金香花苑 6/6 67m² 122万 全明 送阁楼 52268465
书香名门 1/6 94m² 136万 地铁口 送花园 13070905652
新金贸花园 14/16 166m² 440万 满五年无税豪装 18913932228
和会街 5/7 71m² 155万 三房双南 全明学区房 13951850884
南财大校园内 5/5 72.04m² 144万 双南 精装环优 18851190226
鸿雁名居 3/11 96m² 170万 精装修 28万带地暖 18018030044
尚书公寓 5/6 136m² 260万 精装跃层 52268465
仁恒旁 2/7 131m² 190万 东边户 4房急售 18652042748
玛斯兰德(独栋) 345m² 1000万 新豪装未住 13770905652
汇林绿洲 3/11 171m² 490万 满五年唯一精装 18913932228
四条巷 6/7 78m² 175万 婚装双南 全明学区房 13951850884
明城华贵园 8/27 105m² 230万 朝南 精装 18851190226
诚品城 4/6 100m² 146.5万 毛坯经典大三房 18018030044
汇景家园 6/6 82+50m² 145万 新空送阁楼 50m² 52268465
虹悦城 11/20 57m² 120万 精装总价低 13951850884
颐和南园(联排) 210m² 360万 边户送地下室 地铁口 13770905652
金陵大公馆 10/25 171m² 450万 快满五年了精装 18913932228
湖南路天福园 6/6 64+35m² 180万净得 送阁楼露台 12m² 15252469518
许府巷新金贸花园 1/7 112m² 308万 3室2厅送十平地下室 13951080232
仙龙湾 9/11 62m² 98万 环境好可过户 52268465
汇景家园 2/6 56.4m² 93万 地铁能仁里16号小区 双南全明 13951080232
山水华门 3/4 220m² 340万 送车库 大露台跃层 13770905652
汇林绿洲 4/11 91m² 298万 满五年精装双南 18913932228
先锋广场 7/28 52m² 82万净得 挑高五米两套 15252469518
许府巷工人新村 7/7 60m² 120万 双南全明 13951080232
万科金色领域 2/18 90m² 154万 精装学区房业圈中心 18251882087
汇景家园 6/6 46m² 72万 送阁楼全明 52268465
建业邺区
复地朗香(联排) 201m² 356万 边户大花园满5年 13770905652
拉小本部29中双学区 双门面 56m² 333万 回报高升值空间大 18913932228
清江花苑明月园 2/7 130m² 338万净得 精装树人学区 13951004021
鼓楼五条巷 5/6 61m² 128万 精装2室 区域最低价 13951080232
诚品城 3/6 90m² 150万 精装带暖气 送家电 18251882087
汇景家园 5/6 57m² 96万 精装东边户 52268465
南苑健园 2/7 53m² 96.2万 超低价 精装2房 18652042748
香山美墅(联排) 209m² 395万 毛坯依山景观房 13770905652
金陵大公馆 2/11 115m² 300万 三南精装性价比高 18913932228
金川雅苑 5/7 41m² 43万净得 居住权益投资 13951004021
清凉新村 6/7 42m² 72万 精装单室 13951080232
玄武区
白鹭洲公园旁 1/3 55m² 85万 市区最低价 2房 18652042748
虹悦城旁 2/9 113m² 196万 08年电梯 3房急售 18652042748
罗托鲁拉(联排) 228m² 365万 价格超值改造空间大 13770905652
黑龙江路 3/7 91.6m² 195万 双南满五年送地下室 18913932228
世茂滨江新城 45/55 183m² 425万净得 精装风水景观楼王 13951685972
鼓楼青云巷 3/6 51m² 95.8万 精装2室1厅 13951080232
长小九中双学区 1/7 47m² 150万 精装拎包入住满五年 18913932228
王府国际花园 2/3 43m² 98万 黄金地段 精装06房 13913979401
南京大学旁 3/7 193m² 359万 房主出国急卖4房98房 18652042748
万裕龙庭水岸(联排) 226m² 320万 送超大地下室 地铁口 13770905652
建设新村 4/6 41m² 90万 琅小学区 精装南北 18913932228
世茂滨江新城 33/35 118m² 268万净得 进口暖气豪华装修 13951685972
丁山宾馆旁金城花园 2/6 68.12m² 125万 精装3室2厅 13951080232
紫庐 1/3 143m² 432万 紫金山高档花园洋房 18913932228
雅居乐 25/26 260m² 648万 新空毛坯5房楼王 13913979401
南湖边 3/7 53m² 103万 双南无税 湖边 13913979401
中国人家(联排) 215m² 260万 园林景观 低价别墅 13770905652
白云园 1/7 90m² 255万 双学区送院子 18252006066
世茂滨江新城 40/55 168m² 280万净得 3室2厅毛坯 13951685972
栖霞区
锁金二村 2/6 95m² 155万 满五年 全新装修 18252006066
玉带园 26/28 62m² 113万 地铁口 金装 18252006066
香缇丽舍 9/22 118m² 235万 精装拎包住 18252006066
绿野仙踪联排 1-3楼 224m² 168万 带院子 带车库 13675135008
芳草园 16/32 97m² 290万 满5年有装修琅小学区 13770682768
五所村小区多套 6/6 47.5m² 75万 精装 15252483033
仙林东独栋别墅 1/3 350m² 540万 新空送地下150m² 18913932228
富贵山 3/6 56m² 96万 满五年无税 双南全明 13645179820
金墙花苑 6/7 86m² 150万 全明 东边户 18252006066
拓园 5/7 60m² 107万 双南 可落户 18252006066
玛斯兰德别墅 1-4 430m² 790万 新空毛胚 13951080232
水佐岗 5/7 57m² 128万 精装修南北向 15366108484
沈举人巷连家店 1/5 58m² 500万 年租30万 15252483033
碧桂园凤凰城 29跃 30楼 173m² 123万各付视 开发商精装送露台 30m² 18913932228
银城东苑 4/6 80m² 152万 无税 精装南北 13645179820
西善桥清荷园 30/33 93m² 88万 精装修 经济适用房 13675135008
江宁合家春天 2/9 103m² 122万 新空毛胚 13913949051