

草莓米月饼清新爽口, 随手一做就是高颜值, 想好吃记住小窍门

米月饼这两年流行起来了,因为它制作简单,少糖少油甚至无油,定型也漂亮。

其实,好吃倒是次要的,主要是满足了“自己动手,丰衣足食”的愿望了。

今儿这草莓味的米月饼,是我第一次尝试做。用的法焙客官方配方,只是将总体用量减少了。因为懒得在厨房炒米粉,所以我用6升小烤箱烤的米粉,中途翻拌两次。如果不知道米粉是否烤或炒熟,宁肯火大一点也就是黄一点,也别只单纯追求“纯白”米粉,那样,你花了时间和精力却吃到的是生米粉月饼。

通过这波“试验”,我建议实心无馅的米月饼最好甜一点儿,30克左右为宜。如果加馅料,那米月饼的口感真是太清新了!

---【清爽的草莓味米月饼】---

【材料】糯米粉70克,粘米粉70克,草莓粉15克,菠菜粉2克,玉米糖浆25-40克,牛奶100克左右

【数量】50克*6个法焙客50克草莓月饼模具

【制作】

1. 材料大合影:糯米粉和粘米粉1:1,略

有调整也无妨;草莓粉和菠菜粉也可用其它天然植物色素代替,多一些颜色则深,少一些颜色则浅;

2. 糯米粉和粘米粉混合均匀,入烤盘,摊平;

3. 入预热好的烤箱中层,上下火150度,烤20-30分钟左右,根据烤箱的实际温度,米粉摊平的厚度等来调整,中途翻拌两次;

4. 菠菜粉和草莓粉中含有生的淀粉,不能生食,分别放在烘焙纸上,摊平;

草莓米月饼清新爽口,随手一做就是高颜值,想好吃记住小窍门

5. 入烤箱120度,烤15分钟左右;

6. 烤熟的米粉分两部分,留10克左右当手粉,剩下的倒入大碗中;

7. 依次倒入玉米糖浆和牛奶,二者的比例可以调整;想吃甜一点的,玉米糖浆用量增加,则牛奶用量适当减少;我用的25克玉米糖浆,口味微淡;

8. 米粉的吸水率比小麦面粉要高,所以液体量要逐量加入,用量差不多在粉量的95%左右,米粉面团柔软不干,能成团且不变形为宜;

9. 取10克粉团加2克菠菜粉揉匀,大团加草莓粉揉匀;菠菜粉和草莓粉加适量玉米糖浆或者牛奶混成团;用保鲜膜覆盖防止水分流失;

10. 将两种面团各分成6等份,揉圆;

11. 50克的草莓模具内撒少许手粉,将绿粉团按叶子轮廓轻轻按压;

12. 草莓粉团裹薄一层手粉,调整形状,塞入模具中;

13. 模具扣在案板上,稍用力按压两下,轻松脱模,用刷子轻轻掸掉表面手粉,冷藏保存,3天内食用完。

【小提示】

1. 这是一款无油低糖的米月饼;想要口感润泽一些,可加适量融化的黄油液,相应地减少一些牛奶用量;

2. 当天做的米月饼带着干粉气,隔一日两日再吃,口感湿润且清新;

3. 米粉还可以用炒锅微火炒熟;不管用哪种方法,炒熟的米粉颜色都有些微黄,并且散发出香味;加热不到位的米粉有生粉味,吃着也粉粉的不好吃。



光吃红烧鸡腿多没劲, 起锅前加俩食材, 巨下饭还不怕长肉



鸡腿肉比鸡胸肉更结实点,剁大块红烧又香又嫩又入味,起锅前倒一碗西红柿和青椒块,红绿撞击出喜庆热闹的气氛,看着就欢喜。

做这道菜需要注意的是,红烧鸡腿是主角,番茄青椒并不是与鸡腿同炖,起锅前放入稍加热,起到点缀和丰富口感的作用,也因此这道红烧鸡腿的味道依然是酱香味的。

不用担心番茄和青椒不熟而不好吃,因为这两种蔬菜都可以生食,与酱香鸡汤混合了一分钟,酸甜微咸,比生的还好吃。西红柿富含维生素C,稍加热除了没能破坏维C外,还能释放出一定的番茄红素,对身体更健康;而青椒富含膳食纤维,清香脆嫩还能促胃肠蠕动。

鸡肉本就脂肪含量低,加上这两种食材还可减少鸡肉的摄入;鸡皮经过煸炒炖后,其油脂含量也颇低,想瘦身可以舍弃鸡皮;此外,这菜没有加盐,只是借助酱油让鸡腿色泽红润,实则含盐量不高,控制体重的人这么做真是“巨下饭还不怕长肉”。

---【巨下饭还不长肉的红烧鸡腿番茄】---

【材料】鸡腿4只,西红柿2个,青椒半个,大蒜5瓣,大葱1段,姜1块,酱油适量,料酒20克,热水2碗

【制作】

1. 食材准备好:鸡腿清洗干净,西红柿、青椒清洗干净;

2. 鸡腿剁大块,用凉水冲洗干净,洗掉骨渣儿;

3. 炒锅中倒少许油,将大蒜、葱段、姜片入锅煸炒出香味;

4. 鸡腿入锅,大火煸炒;

5. 表面变色后倒入料酒;

6. 翻炒均匀,去腥;倒适量酱油上色调味;

7. 再倒2碗热水,水要没过鸡腿,盖盖子,小火焖炖20分钟;

8. 西红柿切大块,青椒去籽切块;

9. 肉烂汤浓,酱油用量够多,咸味足够,所以无需加盐,也可根据个人喜好酌情添加;

10. 将西红柿和青椒入锅,轻轻翻拌1分钟,不要炖烂,保持食材的完整和鲜艳的色彩,出锅,装盘。

【小提示】

1. 鸡腿肉多骨香,也可用整鸡代替;锅中要留些浓汤,利于西红柿和青椒混合,吃着也水灵不干巴巴的;

2. 酱油或者盐的用量随个人口味来调整。

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

電話:301-315-8818

Gift Certificate
凡購買禮品卷\$100以上有10%優惠
10% off on purchases above \$100

Great American Buffet

經典豐富美國大型連鎖自助餐廳

Large Variety of American Cuisine Elegant and Upscale
美味經典 豐富特色 品味繁多 貴賓贊許 環境優雅 絕佳選擇

百種正宗美式佳餚 燒烤 牛排 海鮮
豐富健康沙拉吧
精美甜點

生日聚會 大型團體
周末豐富多彩的早餐

6-101
8365 SUDLEY ROAD
MANASSAS, VA 20109
703-369-6791

1730 Carl D Silver Pkwy
Fredericksburg, VA 22401

COUPON
15% off
65岁老人額外10%off

週一至週四 11 AM - 9 PM
週五 11 AM - 10 PM
週六 9 AM - 10 PM 節假日照常營業
週日 9 AM - 9 PM (聖誕節除外)