

## 这款抹茶曲奇方子,只有5种配料,不含鸡蛋也不含牛奶,酥香可口

这款抹茶曲奇方子,只有5种配料,不含鸡蛋也不含牛奶,除了黄油,不含任何液体,酥香可口,很好吃。曲奇饼干,很多妈妈都做给孩子吃,一款健康零食。自己做曲奇饼干,零添加,放心又健康!

抹茶曲奇饼干的方子有很多种,这种配方最简单也是最好吃,5种常见配料,酥酥脆脆,入口即化,老小都喜欢吃。很多家庭都有烤箱,每个周末和孩子一起烘焙,是一件愉快的事,还可以促进孩子的沟通,成为好朋友。

有人做曲奇饼干,要加牛奶、鸡蛋,或者奶粉和水。今天分享的这款饼干,特别简单,这些都不需要添加,液体部分只有黄油,但是特别酥脆、可口。烘焙重要配料,精确到克,不同于炒菜,可以少一点盐,多点糖,以下配料可以做30块左右,如果需要做多可以按这个比例进行增加。

【抹茶曲奇】食材:低筋粉70克、玉米淀粉7克、糖粉25克、黄油70克、抹茶4克。烘焙:180度、12分钟

步骤1:低筋粉、玉米淀粉、抹茶粉,混合搅拌均匀,过筛。做饼干用低筋面粉,面包要用高筋面粉。其中过筛,让面粉更细腻,饼干更酥脆。

步骤2:黄油软化之后,加入糖粉,打发至蓬松状态。黄油切小块,更容易软

化,也可以放微波炉,3至5秒。

步骤3:把过筛面粉,加入打发的黄油大盘子,用硅胶板,上下翻拌,不需要用力搅拌,也不要画圈圈,容易消失打发的黄油蓬松。

步骤4:把搅拌好的面粉倒入保鲜袋,放入曲奇饼干的模具里,然后放冰箱冷藏2小时。

步骤5:取出,切片,大约30块左右即可,当然每个模具的大小不同,所有月饼多少要根据实际情况而定。

步骤6:烤盘垫一层硅油纸,把饼干胚均匀码入烤盘。饼干之间要留有空隙,烤熟之后稍微蓬松变大。

步骤7:烤箱预热180度12分钟,放入烤箱中层即可。每个烤箱不同,时间和温度略有差异。

【温馨小贴士】1.把抹茶粉换成咖啡粉,就变成咖啡味的曲奇饼干。2.曲奇的口味有很多,可以香草味、巧克力味,把抹茶换成其他口味即可。3.这款饼干没有鸡蛋和牛奶,加了玉米粉淀粉,再次降低了筋道,所以十分酥脆可口。4.有鸡蛋配方的曲奇饼干,巧克力味曲奇配方:低筋面粉200克,黄油130克,细砂糖35克,糖粉65克,鸡蛋50克、可可粉20克。



## 3款女人秋季养生补水羹汤,物美价廉好喝实惠,经常喝皮肤光润



秋风乍起,咽干皮燥,又到重点养生的时候了。尤其女性,更要对自己好一点,多吃点补水的羹汤,皮肤水润,人也看着有精气神儿。

今儿跟大家分享好喝易做的养颜补水羹汤,一年四季皆可食,尤以秋季更适宜。

---【红糖红枣银耳羹】---  
热乎乎香甜浓稠的银耳羹,带着红枣的香气和红糖的浓香,真是让人爱不释口,可做为物美价廉的女性日常养生补水佳品。

【材料】干银耳1撮,红枣6颗,红糖1

块,枸杞1撮,凉水500毫升

【制作】

- 1.材料准备好,用量和比例不固定,可调整;
- 2.银耳和红枣分别用凉水浸泡,泡至银耳完全舒展即可;
- 3.银耳剪小朵,与红枣同入养生壶中;
- 4.用“银耳”程序;
- 5.默认40分钟胶质不明显,可再加时熬煮;
- 6.出胶明显时加枸杞和红糖;
- 7.红糖完全溶化可停止加热,倒入碗中,热吃凉吃均可,但不要过夜或者搁置时间过久。

【温馨小贴士】

- 1.银耳久放数小时会产生大量的亚硝酸盐,所以现熬现喝,脾胃虚寒的人最好喝热乎的;
- 2.红枣和红糖都有甜味,这道羹微甜,可根据口味调整红糖量。

---【冰糖柚子皮茶】---

秋天是柚子丰收的季节,柚子肉有清肺、止咳、生津等功效,柚子皮也是宝,有治疗咽干的效果;加上柚子肉同煮,还能助消化,理气,开胃。

【材料】柚子皮15克,冰糖3粒,凉水600毫升

【制作】

- 1.柚子皮用细盐搓洗,去掉表面的蜡质,用凉水冲洗干净;
- 2.用利刀将皮划破;
- 3.柚子皮内侧的白肉用刀切掉,只留下薄薄的一层黄皮;
- 4.切成极细的丝;
- 5.留15克煮水,暂时不用的可放杯中,冰箱冷藏;
- 6.一撮柚子皮,3颗冰糖;
- 7.壶里倒适量水,用“花茶”默认程序煮10分钟;
- 8.艳丽的明黄色,过滤掉柚子皮丝,水倒入杯中即可趁温热饮。

【温馨小贴士】

- 1.可反复续水熬煮,直到没有颜色和味道;
  - 2.皮内侧的白肉苦涩,尽可能去除干净;
  - 3.冰糖随个人口味调整。
- 【桃胶皂角雪燕羹】---  
这道养颜羹富含胶原蛋白,入口滑溜溜,吃着有趣,补水效果也不错。加几颗红

枣、枸杞炖,养生效果也不赖。

【材料】琥珀桃胶12克,无糖皂角米3克,拉丝雪燕3克,红枣4颗,枸杞1撮,凉水适量

【制作】

- 1.材料准备好;
  - 2.分别入碗用凉水浸泡12小时以上,中途适量加水;
  - 3.泡好的桃胶、皂角、雪燕涨发得充分;
  - 4.桃胶挑去杂质;
  - 5.干雪燕泡发后呈拉丝状,皂角米滑溜溜地沉在了碗底;
  - 6.红枣和枸杞用凉水冲洗一下;
  - 7.桃胶、皂角米、红枣、枸杞、适量凉水同入养生壶中,选择“银耳”程序;
  - 8.熬出胶时放入雪燕;
  - 9.继续炖10分钟,又稠又亮的桃胶皂角雪燕羹就煮好了。
- 【温馨小贴士】
- 1.雪燕受热即融化,不要提前放,出锅前10来分钟放入即可;
  - 2.煮熟即可食用,但为了熬出光亮稠胶,总用时90-120分钟;
  - 3.喜食甜味的,可适量加冰糖同炖。

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各类寿司拼盘  
海鲜乌冬面  
日式鸡套餐  
鳗鱼饭套餐  
牛肉刀削麵  
生鱼片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡,冷(热)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

# 稻寿司

## Inari Sushi

电话:301-315-8818

每晚6:30後 特價  
营业时间:9:30am -8:30 pm

请扫码入稻寿司群

Gift Certificate

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

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

新店隆重开业

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

# Great American Buffet

## 经典丰富美国大型连锁自助餐厅

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

周一至周四 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