

最近特爱吃肉夹馍, 变着花样吃不腻, 黑全麦饼更受欢迎

这阵子我家吃“肉夹馍”次数有点儿多, 为嘛? 因为省事。有主食, 有肉, 有菜, 做着省事, 吃着也香。

卤一锅肉, 可热吃, 可凉吃。一次发酵的饼一劈两半, 把刹碎的卤菜塞到饼里, “大嘴”一咬, 过瘾!

饼可以用小麦粉做, 也可以用各种杂粮粉做。蒸出来的比烙出来的柔软, 省事, 饼坯也平整, 牙口不好的老人小孩都能吃。

卤肉用电饭煲卤出来就成, 做法我以前发过几次, 简言之就是酱油焖肉。跟青椒、辣椒、芹菜、洋葱这些能生吃又有香气和汁水的蔬菜搭配在一起, 营养全面味道足。

---【黑全麦饼&肉夹馍】---

【荷叶饼】黑全麦自发粉200克, 手温清水130克, 植物油少许

【肉夹馍】卤肉1碗、青椒2个, 小葱1把, 卤肉汁适量

【制作】

1. 黑全麦自发粉和手温清水同入大碗;
2. 面粉的吸水率不同, 水量可随量添加, 用筷子搅拌成絮状;

3. 揉成无干粉、不软不硬的面团;

4. 面团放案板上, 揉3分钟左右, 面团光滑滋润, 搓成长条, 切成大小均匀的6-8个剂子;

5. 分别揉圆, 再擀成圆皮, 中间刷少许油;

6. 四周面皮向中间聚拢, 捏严, 倒扣在案板上;

7. 剩下的几个也依次处理;

8. 把面饼擀成直径约8公分的圆饼, 取一个干净的梳子, 在面皮表面压出“米”字形花纹, 边缘处用梳子向内部推一下, 形成花瓣状, 这就是荷叶饼的生坯;

9. 每做好一个就码放在蒸了油纸的蒸屉上, 彼此间留点距离;

10. 盖上锅盖, 发酵至1.5倍大小开始蒸;

11. 用“速蒸”程序, 8秒钟速热, 全程15分钟, 焖3分钟出锅, 饱满、暄软;

12. 提前卤好的肉脱骨, 青椒和小葱清洗干净; 配菜可根据季节和口味调整, 老也吃不腻;

13. 卤肉剁碎;

14. 青椒切籽, 先切条, 再切丁;

15. 小葱切碎;

16. 卤肉、青椒、小葱加适量卤肉汁混合均匀;

17. 把荷叶饼用小刀剖开, 底部不切断, 塞入卤肉, 张开嘴巴吃喽!

【小提示】



1. 黑全麦粉、小麦粉、杂粮粉均可制作, 没有自发粉可放粉量1%的干酵母, 即100克粉可放1克干酵母; 水温不高于40度, 夏天可用凉水, 冬天用温水即可;

2. 卤肉就用红烧肉的做法, 汤多一点儿即可, 带点儿肥肉更好吃, 用全瘦肉更健康一些; 没有卤肉用煎蛋或者炒肉丝也同样美味。

60岁阿姨晚餐爱吃它, 顶饱低脂又营养, 一碗下肚无负担



俗话说早餐要吃好, 午餐要吃饱, 晚餐要吃少, 早餐补充能量, 鸡蛋牛奶不能少, 午餐积蓄能量, 大鱼大肉吃了也无妨, 晚餐就不一样了, 晚餐吃得过饱易使人体发胖。有句老话叫做“晚饭少一口, 活到九十九”, 这话的确有道理, 因为晚上人的运动量相对较少, 若吃得太多, 摄入的能量不能完全被消耗, 剩余的能量就会转换成脂肪储存在体内, 不但影响睡眠, 还会引起肥胖。今天给大家推荐60岁阿姨的晚餐, 顶饱低脂还有营养, 一碗下肚无负担, 五脏六腑都舒坦。

这晚餐就是燕麦小米南瓜粥, 一听就好吃, 一看就有营养, 一吃特别舒服, 尤其适合冬日晚餐, 好吃又顶饱, 都是粗纤维, 好消化易吸收, 润肠排毒, 一周吃几次, 腰身细了, 肠胃也好了。别看简单, 食材丰富, 营养齐全, 低脂低卡, 不用减肥, 好吃不长肉, 还能排除身体中的垃圾。

晚餐饮食应以富含维生素C和粗纤维的食物为主, 这类食物既能帮助消化, 防止便秘, 又能供给人体需要的纤维素和微量元素, 防止动脉硬化, 改善血液循环, 有益于人体健康。燕麦小米南瓜粥不仅营养价值高, 而且口感也很好, 是很多人都爱吃的健康粥品之一。营养均衡, 口感跳跃, 小米黏糯, 南瓜香甜, 燕麦有嚼头, 属于极佳的补钙粥品, 老少皆宜, 既能预防骨质疏松, 促进骨骼发育, 还能提高免疫力。而且燕麦小米南瓜粥能够帮助肠胃蠕动, 促进消化, 排毒养颜, 所以长期食用还有比较好的减肥效果。

接下来就一起看看具体做法吧!

【燕麦小米南瓜粥】所需食材: 小米1勺; 燕麦35g; 南瓜1块; 枸杞子适量。

做法及步骤:

准备食材: 南瓜去皮去籽洗净, 南瓜润肠通便, 都是蔬菜中的佼佼者。燕麦片是芽芽乐软纤维燕麦, 适合儿童吃的, 不用提前浸泡, 已经预处理, 只需6-8分钟就可以软熟。燕麦片是一种低糖、低脂、低热量食物, 不但营养成分丰富, 而且营养价值极高, 已被列为保健食品。谷类中钙含量最高, 丰富的膳食纤维, 既能增加饱腹感, 还有利于人体生理功能的调节和新陈代谢, 有助于人们在消化时消耗更多能量, 降低胆固醇, 促进肠胃蠕动, 有利于排毒瘦身。

南瓜切丁, 燕麦淘洗干净, 小米淘洗干净。进入冬季多吃点小米, 有很好的食疗功效, 它不仅能补脾胃、补肾, 还有很好的安心养神、滋阴养颜的作用。

锅中加入适量的水, 水开后下入淘洗干净的燕麦、小米和南瓜丁, 用勺子搅拌均匀再大火烧开, 转小火慢慢煮, 煮至黏稠。切记: 小米一定要开水下锅, 不糊底不粘锅。

小火煮上10-20分钟左右, 不用盖锅盖, 因为小米特别容易沸锅, 一不留神就溢出来, 所以我从来都不盖锅盖, 小火慢慢地煮, 开水下锅小火煮, 小米不糊底不粘锅, 越煮越黏稠。煮至合适的黏稠度, 就是自己喜欢的黏稠度就可以关火了, 出锅, 撒点枸杞子, 营养更加丰富。



CHINA GARDEN RESTAURANT
汉宫
RESTAURANT

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852
301.881.2800

每天中午点心推车服务, 港式点心, 任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区
最富丽堂皇的大酒楼

CHINA GARDEN RESTAURANT

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852
301.881.2800

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定
6-122

yanzinoodle.com
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

燕子螺蛳粉
Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味, 燕子翩然提来

电话: 301-777-8888 / 410-299-2137 (手机)

发美食秀, 晒朋友圈八八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

*本店即将新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。
**外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub

火热筹备中: 热爱螺蛳粉的小伙伴们
燕子螺蛳粉门面店即将开业啦!
中国城店面已经关闭
详情请直电燕子

DC, MD, VA 各地都可送餐!