

冬天多吃这“小人参”，1块5一斤，一根5块钱，全家美美吃两顿

老百姓过日子就讲究实惠，冬天的萝卜赛人参，三天两头吃着，消食纳积、顺肠理气。

萝卜的品种有很多，有的适合做菜，有的适合生吃。咱今天的主角是大白萝卜，含水量95%，所以又脆又嫩，微辣微甜，煲汤炖菜软糯鲜香。我这边市场上最近1.5元一斤，一根大概有3斤多，算下来不过5块钱。

这一锅牛肉炖萝卜，满满一大锅，全家吃了两顿才吃完。

这道菜可以当炖菜，也可以当火锅。电煮锅放桌上，开小火，放一些青菜、蘑菇，边煮边吃，营养更丰富。

---【牛肉炖萝卜】---

【材料】牛腱子2斤，大白萝卜1根，啤酒1瓶，八角3颗，桂皮1块，姜1块，大蒜1头，香叶3片，干红辣椒2个，盐4克，黄豆酱2小勺，酱油适量，热水适量，青蒜末1把

【制作】

1. 牛腱子、啤酒、干卤料准备好；
 2. 牛腱子切3、4公分大小；
 3. 入温水锅中，焯煮变色，避开浮沫捞出；
 4. 另起锅，牛肉、干卤料、盐、黄豆酱、酱油、330ml啤酒倒入锅中，再倒适量热水；
 5. 大火煮开后转小焖炖，中途水少要加热水；
 6. 大白萝卜切滚刀块；
 7. 牛肉煮到9分熟时，加白萝卜同炖；
 8. 适量补热水，大火煮开转小火；
 9. 煮到白萝卜能轻松用筷子夹断，撒一把青蒜末，关火即食。
- 【小提示】
1. 牛肉焯水可去掉血沫，使汤汁和肉块更清爽；也可撇掉浮沫，再放啤酒和其它调味料，这样可使营养不流失；
 2. 萝卜不要提前削皮切块，防止切面变苦；现切现入锅；白萝卜较其它品种的萝卜较适合做这道菜。



用波兰种做的黑全麦吐司，放3天都柔软，越吃越香，真材实料



今天做了两个黑全麦吐司，说是黑全麦，却不是百分百黑全麦的，因为纯黑全麦的吐司涨不了太高，口感也十分粗糙，所以我在高筋面粉中加了不到20%的黑全麦。加了黑全麦粉的吐司，很香，而且柔软度也并不比纯小麦的差。组织上略显粗糙，我就勉强打个60分吧。

这次的吐司用的波兰种，虽然准备时间有点儿长，但是吐司口感真不错，两个大吐司吃了3天才吃完，但是第三天时还依次柔软如初。波兰种功劳不可没！

---【波兰种黑全麦吐司】---

【波兰种】高筋面粉70克，普通干酵母1克，凉水70克

【主面团】高筋面粉400克，黑全麦粉80克，普通干酵母4克，盐4克，细砂糖30克，奶粉20克，牛奶350克，黄油40克

【数量】450克吐司*2个

【烘烤】中下层，上下火180度35分钟

【制作】

1. 主面团材料和波兰种面团准备好；蓝边碗中即为波兰种面团，需要提前数小时制作，室温下发酵或者冰箱冷藏发酵均可，面团是原来的近3倍左右可使用；
2. 除黄油和盐外的所有材料都放入揉面桶中；
3. 先低速搅打成团，再转高速搅打，面团能撑出粗膜时，加软化的黄油和盐；

4. 先低速搅打，使黄油完全融入面团，再转高速搅打，面团不粘盆壁、不粘手，能撑出有弹性的薄膜；因为有黑全麦的介入，所以很难达到完全阶段；

5. 面团收圆，放大盆里，蒙保鲜膜，基础发酵温度28；

6. 发至2倍大，手指蘸面粉在顶部戳洞，不塌陷不回缩；

7. 面团放在案板上，轻轻拍打排气，称重分成6等份，分别揉圆，松弛15分钟左右；

8. 擀成椭圆形，卷成卷，松弛20分钟左右；

9. 面卷轻轻按扁，光滑面朝上，擀成长约40公分的细长条，再翻过来擀两下；

10. 从上向下卷成卷，码放在450克吐司盒中，二次发酵，温度35，湿度80；

11. 发至8、9分满时，烤箱预热180度；表面可刷蛋液也可不刷；

12. 送入预热好的烤箱中下层，180度，35分钟，表面上色满意后加盖锡纸；出炉后震几下，脱模，晾凉后再入袋保存。

【小提示】

1. 波兰种的面粉用量是总面团面粉量的20%左右；冷藏发酵后使用，风味比室温下发酵的要浓郁一些；用波兰种做的吐司或者面包，可延缓老化，放三天都不干硬；
2. 烤的温度和时间根据使用的烤箱实际情况和模具的材质来调整。

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



請扫码入稻壽司群

每晚6:30後 特價

营业时间: 9:30am - 8:30 pm

电话: 301-315-8818

Gift Certificate

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



Great American Buffet 经典丰富美国大型连锁自助餐厅

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

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

新店隆重开业

1730 Carl D Silver Pkwy
Fredericksburg, VA 22401

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

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