

明早,烙张馅饼就粥吃

有咸有甜,有传统有新潮

馅饼在刷了油的锅中烙得微黄,滋滋的响声加上馅料遇热散出的香气是早上的最佳闹钟。不论是最家常的鸡蛋韭菜馅饼,还是老妈的千层肉饼,或者是女孩们最爱的糖饼,只要在蒙蒙亮的早晨咬上一口,心情也就伴随着朝阳一起变美!

妈妈的拿手好戏:千层馅饼

用料:喜欢的肉馅、低筋面粉、葱、姜、鸡蛋、酱油、香油、胡椒粉、料酒、盐、花生油

做法:1.准备好肉馅。

2.面粉过筛后加水成面团,包上保鲜膜醒10分钟。

3.葱姜都切碎。

4.醒面时,将鸡蛋、姜末、适量的酱油、香油、胡椒粉、料酒、盐、油加入到肉馅中,待用。

5.将醒好的面团擀成圆形,将肉馅均匀抹在面饼上。

6.均匀地撒上葱花,在饼的两边各切两刀,不要切断。

7.然后将面饼包好。

8.用手轻轻按扁按薄。

9.平底锅中放少许油,将薄饼放入锅中煎熟即可。

丝丝连连真诱人:奶酪馅饼

用料:面粉、酵母、白糖、牛奶、马苏里拉奶酪、香菇粉丝肉末馅、食用油、水

做法:1.把牛奶加热到30℃-40℃,加入酵母粉,搅匀后静置5分钟。往面粉里加少许白糖和牛奶酵母和成团。

2.将奶酪刨成丝,加入香菇粉丝肉末馅拌匀。

3.把面团分成30克大小的剂子,擀皮、加馅,包成包子,盖上保鲜膜放冰箱冷藏发酵。

4.第二天早上,让包子有褶的一面朝下,用手掌压平,放在平底锅里稍煎一下。

5.待底面煎黄后,加少许水,盖上盖子,用水蒸气蒸熟馅饼。

6.水干后翻面煎黄起锅。

健康糖饼巧搭配:黑麦豆渣红糖馅饼

用料:豆渣260克、黑麦粉或普通面粉200克、酵母两小匙、温水1大匙、红糖两大匙、熟核桃仁和熟芝麻各一小把、面粉1大匙

做法:1.做豆浆剩下的豆渣260克,加200克黑麦粉、两小匙酵母,用1大匙35℃左右的温水调开。与豆渣和黑麦粉和成光滑的面团(豆渣的含水量不太一致,大家根据情况调整,干了就多加水,湿了就多加面粉)盖上保鲜膜醒半个小时。

2.熟核桃仁捣碎,与红糖芝麻和1大匙普通面粉和匀做馅待用。

3.醒好的面团分成四份,取一份擀成饼,如果粘的话就撒一点面粉,然后在饼上撒1/4刚才调好的红



韭菜鸡蛋馅饼



黑麦豆渣红糖馅饼



千层馅饼



奶酪馅饼

糖核桃混合物,饼边缘留1-2厘米不要撒。像包子一样将饼边缘向中间捏起封口,压扁,撒少许面粉防粘,继续用擀面杖擀成薄饼。

4.平底锅烧热刷薄一层油,将饼放入小火加热,一面金黄上色翻面烙另一面即可。

朴素馅料最经典:韭菜鸡蛋馅饼

用料:韭菜、鸡蛋2-3个、虾皮、盐、香油、食用油适量

做法:1.韭菜洗净控干切小段放入碗中,鸡蛋打成蛋液。

2.热锅凉油炒鸡蛋。用筷子或铲子不停搅拌,炒成鸡蛋碎。

3.将鸡蛋碎、虾皮放入韭菜碗中,加香油轻轻拌匀,包馅后再加盐调味。

4.温水和面,水要分次加入,用筷子搅拌成面絮,再和成面团。和好的面团盖上保鲜膜醒20分钟左右。

5.案板上撒适量面粉,将醒好的面团揉匀。分成大小适中的剂子,擀成圆形面皮。

6.在面皮中放入馅料,捏合边缘,褶皱尽量捏小、捏紧。

7.包好的馅饼平放在案板上,轻拍几下,用擀面杖在有褶皱的一面轻轻擀制成圆形薄饼,反面轻擀,不要擀破。按上述方法做其他馅饼。

8.平底锅加热,放入少许食用油,将馅饼放入锅中小火烙制。

9.记得及时翻面,待两面金黄后出锅。

小贴士:

韭菜入馅保持鲜嫩不出水的3个小窍门:

1.清洗动作要轻,避免在清洗过程中韭菜损伤打蔫。

2.用快刀切断,避免反复切割易出水。

3.调馅时最后放盐,最好在包馅前放盐调味。

(生日)

家常番茄鱼

酸酸甜甜似初恋

用料:黑鱼1条、西红柿两个、姜两片、小葱两根、料酒两勺、盐适量

做法:

1.黑鱼请菜市场师傅料理成鱼骨和鱼片,洗净沥干后分别用1勺料酒、少量盐腌制15分钟。西红柿去皮切小块。姜切片,葱切碎。

2.油锅烧热,入姜片爆香,入鱼骨煸炒一下,全部变色后捞起。

3.为了控油,可以接着用煸炒完鱼骨的油锅,将西红柿煸炒至变软出沙。

4.往锅中加两小碗清水,煮沸后入鱼骨同煮。

5.煮至汤汁浓稠后加1大勺番茄酱。加适量盐调味。

6.用筷子夹起鱼片入锅(防止腌鱼的汁水一起倒入)。用筷子拨散,煮至鱼肉全部变色。关火,撒葱花。

小贴士:

1.此处用了黑鱼,如果你怕刺多,也可以试试超市里卖的龙俐鱼鱼柳,据说做这道菜的效果也相当好,还能放心地让宝宝吃。

2.平常吃洋快餐时剩下的番茄酱也可以攒着,做这道菜刚好能用上。

(小生)

自制“小馒头”

宝贝对“小馒头”特别感兴趣,可外面卖的有添加剂,而且特别甜。在网上找了几个方子,尝试着做了几次,今天算是成功了,亲们不妨也试一试。

用料:马铃薯淀粉140克、低粉20克、糖粉25克、植物油25克、鸡蛋1个(大点的)、泡打粉2克、奶粉20克

做法:

1.鸡蛋打散,加入糖粉,糖粉打化,搅拌均匀,加入植物油,搅拌均匀。

2.将所有粉类称好,放在一个盆里拌匀,然后过筛到有蛋液的盆里,用手和面。一开始可能会觉得面团比较干,揉不到一起,慢慢揉两三分钟后面团就变湿润了。

3.面团放在一旁,盖上保鲜膜醒10分钟。然后就能搓小球球了!要有耐心。

4.烤盘上铺上油纸,将团好的小球球放在上面。摆放要有间隙,因为小馒头烤制时会长胖。

5.烤箱预热两分钟,上下火140℃烤13分钟,若觉得颜色差点,可以再焖3分钟。烤箱不同,记得自行调节。

(生日)

自酿柿子醋

将柿子酿成柿子醋,能直接喝,也可以作为调味品拌蔬菜吃。选购一些较硬的柿子,洗净后擦干,直接放到瓶子内密封。然后放在室温条件下自然发酵,大概半个月后,柿子醋就酿好了。用纱布过滤固体,留下的液体即柿子醋,可倒在瓶中保存。(综合)

柚子排骨汤

柚子含糖量低,对于糖尿病人来说是一款很好的水果。另外其富含膳食纤维,可防治便秘。天冷吃柚子怕凉的话,可将柚子肉和排骨一起炖成排骨汤,很适合脾胃不好的人吃。还可以尝试一道柚子蜂蜜汁:将适量柚子肉用榨汁机榨成汁,再加入两勺蜂蜜,不但味道酸甜可口,也可以润肠通便。(上厨)

蒸食苹果、梨

把梨洗干净,去掉果核,梨里边搁三到五块冰糖,放到凉水锅里蒸至水开即可,有滋阴、润燥、改善皮肤干痒的效果。

消化不良的朋友可以蒸苹果,苹果里的果酸可助消化,而苹果中的维生素可提高机体抗病能力。蒸苹果时别超过1分钟,因为蒸久了容易破坏维生素。(晚宗)

如何把速冻羊排煎出西餐厅的味?

过了霜降,天气越来越冷,又到了一年一度吃羊肉的季节。

按照中医的说法,羊肉味甘而不腻,性温而不燥,具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效,所以秋冬吃羊肉,既能抵御风寒,又可滋补身体。

羊肉除了炖汤,还有更加时尚的吃法,就是煎。今天就给大家推荐一款菜品——香煎小羊排。

好的羊排,肉质嫩而多汁,吃起来香味扑鼻,更是没有任何膻味,几乎人人都爱。在餐厅里,这样一块带骨的小羊排价格不菲。

在很多生鲜超市和购物网站,都可以买到速冻的小羊排,买来在家做,其实也可以

做出高级西餐厅的味道。今天就教大家一种自己煎羊排的方法,据说是网友亲自实践多次后总结出来的哦!

香煎小羊排

食材:羊排1块,黄油1小块,蒜两瓣,黑胡椒、孜然、盐、红酒或料酒适量。

做法:

1.把冷冻的羊排放到水中解冻,泡出血水,中间可以更换几次水。解冻好的羊排用厨房纸擦干。

2.羊排用红酒或料酒、黑胡椒、孜然或者其他喜欢的调料腌半个小时。

3.蒜剥皮后切片备用。

4.平底锅放黄油,小火融化,放入蒜,煎到有香味。

5.转中火,放入羊排,煎一分钟,然后盖上盖再煎两分钟。

6.开盖翻面,撒盐,可以再撒点黑胡椒和孜然,再煎3分钟。

肉肥的地方可以重点煎一下,煎到有点焦黄则会很香。

(柳扬)

