

给清粥馒头配些彩头



如今风靡可丽饼 健康早餐元气满满

可丽饼其实在不同地方有不同叫法,起源于欧洲,面粉混合牛奶、砂糖和少许盐,混合打匀后煎成薄薄皮。后来传入不同地方,按照各自的饮食文化和习惯对内馅进行改良。现在可丽饼风靡全世界,味道也千变万化,有咸的、有甜的,甚至还加入不同的餐酒或高汤煮成经典甜品或主食。可丽饼老少皆宜,所需材料简单,方便在家制作,适合早餐或者下午茶和餐后甜品。早上来上一个夹馅丰富的可丽饼,就能元气满满度过一整天。

●可丽饼饼皮

材料:低筋面粉80g、砂糖10g、盐少许、鸡蛋2-3个、纯牛奶250ml、牛油适量

做法:1.面粉过筛后混合盐搅拌均匀备用。
2.鸡蛋混合牛奶,砂糖打均匀后,分两次或三次倒入牛奶搅拌均匀,静置半个小时。
3.平底锅烧至滚烫后,抹上适量牛油。
4.调至小火,缓缓倒入适量面糊,摊平,慢火煎至凝固,表面金黄色,慢慢铲起翻面再煎片刻即可铲起摊凉备用。

●草莓奶油可丽饼

材料:饼皮1片,草莓、巧克力豆豆适量,甜奶油100-150ml

做法:
1.甜奶油打至九分化放入冰箱冷藏1个小时。
2.草莓切片或切粒。
3.把饼皮铺在碟子上,涂抹上奶油,放上草莓,撒上巧克力豆豆即可。

●紫菜肉松可丽饼

材料:饼皮1片,紫菜、肉松、沙拉酱适量

做法:
1.紫菜剪碎或剪丝备用。
2.把饼皮铺在碟子上,涂抹上适量沙拉酱,撒上紫菜和肉松即可。

吃货提示:

- 最好用平底锅操作。
- 煎第一块皮容易失败,权当测试,不要紧。
- 馅料可按照个人喜好更换,可以夹蔬菜、香肠、培根之类,也可以换成自己喜欢的水果。做甜味的可丽饼除了混奶油外还可加入雪糕,味道更好。
- 多煎几个饼皮,抹上奶油和水果层层叠起,用保鲜膜包着放入冰箱冷藏定型,就变成现在流行的千层蛋糕啦!

火辣辣的夏天 热辣辣小米椒下饭菜

火辣辣的夏天热浪围城,随便一动就满身大汗,整日灌冰水饮料躲在冷气房也不是个事儿,一不小心一冷一热闹得人头昏脑涨,要不就是整天

提不起劲昏昏欲睡的,饭也不能好好吃了,怎么办啊?好吧!来点刺激的,让大家振奋一下充电回血!小米椒下饭菜来啦,简单易做哦!



小米椒爆炒牛肉

材料:芹菜250g,牛肉400g,小米椒10-15个,洋葱半个,青椒1个(可省),油、料酒、生抽、蚝油、砂糖、胡椒粉、生粉适量

做法:
1.小米椒切碎,青椒对半切去籽洗净切小块。
2.芹菜择好洗干净备用,洋葱切块。
3.牛肉冲水沥干后加入少许油、料酒、生抽、砂糖、胡

椒粉、生粉混合搅拌均匀,腌半个小时。
4.牛肉下锅过油捞起备用。
5.小米椒下锅炒出香味,倒入洋葱、芹菜,撒少许料酒爆炒片刻后倒入牛肉一起翻炒,加入少许蚝油爆炒片刻熄火即可。
提示:1.想牛肉更滑嫩可加少许蛋清。2.全程要保持大火快速爆炒。

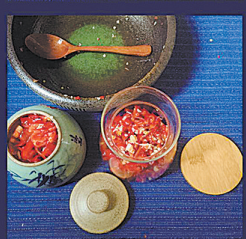
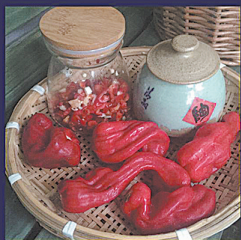
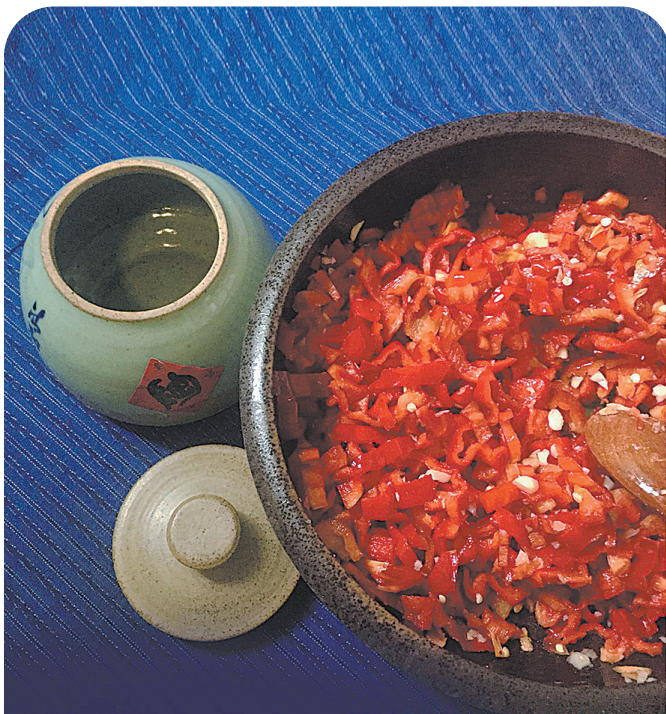


小米椒炒鸡杂

材料:鸡杂1盒(约300-350g),小米辣10-15个、青红椒各1个,芹菜200g,姜3-5大,蒜2-3个,料酒、油、生抽、胡椒粉、砂糖、鸡精、黑醋适量

做法:
1.鸡杂冲洗干净沥干水切成小块,姜蒜切碎。取部分姜蒜混合鸡杂,加入少许油、料酒、生抽、胡椒粉、砂糖、生粉混合搅拌均匀,腌半个小时。
2.青红椒对半切去籽

冲洗干净切块,芹菜择好洗干净备用。
3.鸡杂下锅过油捞起备用。
4.姜、蒜、小米椒下锅爆炒出香味后,倒入芹菜、辣椒,放少许料酒和鸡精爆炒片刻后倒入鸡杂翻炒。
5.翻炒片刻后倒入适量黑醋、少许生抽和砂糖调味,爆炒均匀熄火即可。
提示:能吃辣的,可以用泡小米辣的辣椒水代替黑醋。(王乐)



天越来越热了,当食些辣,一来除除体内湿气,二来给暑天淡白的清粥馒头添加些色彩,让清淡的舌尖来点重口味。于是,洗手备料,自己动手做剁椒啦!

剁椒的腌制步骤:

- 将红椒或者青椒洗净,用干布将每个辣椒上面的水擦干(有生水剁椒容易腐烂)。
- 将辣椒切成丁,再准备些剥好的蒜瓣,切碎备用。

3.将辣椒丁、蒜末盛入容器,依照个人口味加精盐拌匀。

4.将拌好的辣椒装入玻璃瓶或者密封罐,放入冰箱,三天后就可以食用了。

大热的天,当你腻烦了鸡鸭鱼肉美味珍馐,此时腌制好的剁椒,正好佐以清粥馒头,这将是您最朴实妥帖的味蕾记忆。

(婉综)

小广告 大市场 小投入 高回报

分类广告

(本栏目广告内容同步在平顶山生活资讯网微信平台发布)

广告热线:6123600 QQ 办理:2775197040
地址:市区建设路西段268号(鹰城广场对面)

A 商务资讯
设计印刷
●要印刷,找龙发 8861818
商标专利
●商标注册 13803757329
工商代理
●注册 2229969
●注册 18737535133
●注册代账 18603750868
●及时雨工商代理13303903799

律师服务
●刘耀武律师 15836966966
●华英调查中心 13837531927

金融资讯
银行信用贷款1小时到账
利息低至7厘8,1803797311王
股票、期货一对一账户配资
18837519993
●刷·贷 15539792519
●刷·还·低 1307177253

许昌明仁中医皮肤科医院
平顶山分院
荣获四项国家治疗牛皮癣、白癜风、脱发、手足癣专利
地址:开发二路中段3700120

刷卡代还可积分
15803758228

B 房产资讯
求购
●急!急购住房 13781836077
出售
新程街四十三中学学区房,
豪装水电气暖无电梯
6楼+7复式现房急售 18637548888
●急急租房售房 8978882

招租出租
求合作
人民电影院一楼
1200m² 寻合作伙伴
电话:13343753811

出租
仓库,160m²和
360m²,地址:开源
路与新南环交叉口
西侧13837559538
15837538176(广告长期有效)
出租
锦绣花园450m²带院一层平房,
15间房,适合办公、培训等
无物业费无水电费15203750977
招租
南浦办公仓库出租
18603750966
●急急租房售房 8978881

整层出租 火车站精装380m²
13103753100

转让
一楼200m²位置绝佳,另售
京德啤酒设备1588678996

转租
C 教育资讯
●专业职称CN论文发表7186168

招生
清大高中数学
英语·物理·化学
10年品牌万人受益
15238282266

市电讯职业学校
电工、焊工、钳工、制冷等资格
证、操作证、双证培训和考证。农
民工免费培训! 电话:2963913
地址:市劳动就业局训练中心院内

鹰城网球 免费畅享
免费试课 15993585945 ITF一级教练

英语
假期纯口语听力班
初中高中语法特训班
15093879518

美术高考集训
赵春明教授美院班 13939952061
崔妈十余年金牌感统
智慧全脑,尊重绘画 13783283381
形体模特 13781819191

名师导学 数理化英
15038868536

D 招聘资讯
聘 车间电工、维
修全能人才
18837550007
高薪 聘医师、全科医师
15886718727
招工 津华机械数控车
工、加工中心操作工、
钳工、磨床工。13703751981
招聘 电子商务业务员,提供住宿,
待遇优越。王经理 18937565505
管理干部、文员、助理,月薪
5000-12000元15037536390
男、女教师各10名
13233711112

E 生活资讯
开锁换锁
●张氏开锁行 2222110
老年公寓
●阳光老年护理 13937583730
心理咨询
●婚姻家庭调解 13937507536
助听器
●耳聋咨询助听器 13087062226
特色美食
●鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983
生活服务
●温馨专业保洁 1513752068
●二手空调,家电维修 3881111
名医名院
高药 治疗骨折,颈肩腰腿痛,卫医生
13569568365 15937516496