

宅家战“役”，只要有面粉不出门就能做全家都爱的花样面包



转眼,已经是正月十八了,宅家二十多天了,其间走出家门最远的地方就是门外自家的院子了。家里有老人和孩子,我们算是中流砥柱。看护着老的和小的不要出门。

孩子们很听话,这么多天在家玩的很嗨,没有一个提出要出门溜达的。倒是老人坐不住,大概经历过太多的苦难,对眼前的病疫缺乏认知性,偶尔还是会偷偷的溜达出门,当然,出门的目的也是为这一大家人的生计考虑。父亲是家里的主厨,每日吃喝全他一人做主,在食材采购上,总是不放心孩子们去。当昨天他再次出门回来只买回一根茼蒿的时候,遭到全家围攻,为了一根茼蒿,冒着全家风险,哪轻哪重要掂量清楚。

到了昨天下午,家人群里有条不确定的信息,说是小区里有人发热被救护车带走,于是,良好的教育范本对着父亲又展开了“教育战”,父亲终于“认错”以后再也不出门了。

在整个宅家战役中,制作最多的就是面包了,几乎每天两炉,做全家人的主食。还没有到最困难的时候,物资除了口罩酒精等防疫奇缺外,其它还没有出现却是现象,真正到了物资奇缺,我感觉最要囤积的倒不是

什么蔬菜,主要囤积的便是粮食。没有蔬菜我们可以活,缺了粮食就活不好了。所以,在刚刚号召宅家隔离的时候,经历过困难日子的父亲便说,我们不怕,我们有面粉有大米。

面粉在抵抗灾难的时候,的确是好东西。最近网络风靡起制作凉皮,也是面粉的产物,只有有它在,宅家时间再长,我们也有信心过好疫情生活。

除了把面粉发酵蒸馒头当做主食,用烤箱烘烤制作成面包也是比较好的一种吃法,而且相较馒头来说,花样更多,可甜可咸,可做零食也可做主食,今天,给大家推荐两款花样的面包,制作方法是相同的,改变花样,满足不同层次人群需求。一款芝麻面包,一款核桃花朵面包,适合全家人食用。

面包方子根据自家体验,有些更改,比如原配方用的是奶粉和水,我这里换做了牛奶,原配方没有食盐的添加,我还是按照惯例走了添加。奶油更换成了亚麻籽油,当然,用橄榄油、食用油都没有关系,就是风格和风味的问题,我不是那种认真做事的人,所以,也只适用于自己在家食用。此配方可以制作12个面包。这款面包,吃起来,我

同事说,还是有小时候那种面包的味道,小时候面包的记忆是珍贵的,因为毕竟能吃到的人有限,所以口味要求相对比较严厉,因为,记忆里的味道是最难超越的。所以,还是值得一试的面包方子。

核桃花朵面包

主料:面包粉 500克 糖 50克 牛奶 240ml 鸡蛋 1个 酵母:7克 食盐 7克 亚麻籽油 50克

辅料:核桃仁 芝麻 蛋液

准备核桃仁。

将主料里所有配料一起,称量之后,放入面包桶里。

和面程序用时33分钟,然后开启和面发酵程序用时1:30分钟。

面团发酵至2倍大后,可以关闭面包机,提出面包桶制作。

将面团排气后,分成6份。

逐个揉圆排气后,静置15分钟松弛。

松弛完毕的面团,擀成圆面皮。

用剪刀剪开5个口。

装入烤盘放入烤箱中二次发酵,发酵的时候,可以在烤箱里放一碗热水,营造湿润发酵空间。

发酵完毕后,将核桃仁放在面包上,刷一层蛋液或者水,撒入白芝麻,也可以省略这步。

烤箱180度,15-20分钟左右。中途怕颜色深,可以加盖锡纸。

烘烤完毕后,放烤网晾凉食用。

为了防止面包老化,放凉后装入保鲜袋,入冰箱冷冻室冷冻保存,可以随吃随取,放入烤箱烘烤后食用,如新做一般。

芝麻面包

1.与花朵面包制作配方相同。

2.和面发酵过程相同。这里只描述一下整形的制作方法

松弛完毕的面团,擀成圆面皮,从上至下卷起来。

将底部的面皮捏紧,防止后期散开。

整理成橄榄状。

整理好的面包胚刷一层清水,然后沾满白芝麻仁。

全部整理好,放入发酵箱进行二次发酵。二次发酵完成,烤箱预热180度,烘烤15分钟,取出晾凉食用。

满满的芝麻面包,是我最喜欢的。你喜欢哪一款呢?快来做做看。

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴





南京饭店

NANJING BISTRO

大华府首家淮扬特色餐厅

电话:703-385-8686 703-352-8686 地址:11213-C Lee HWY, Fairfax VA22032



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

新店隆重开业

5902 RICHMOND HWY
ALEXANDRIA, VA 22303
703-329-1555

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

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

生日聚会 大型团体
周末丰富多彩的早餐

COUPON 15% off

周一至周四 11 AM - 9 PM
周五 11 AM - 10 PM
周六 9 AM - 10 PM
周日 9 AM - 9 PM (节假日照常营业 圣诞节除外)

65岁老人额外10% off