

# 【波兰种可可吐司】好方子,放几天都松软的面包最好吃



自从长假中学会了做面食,最蛋糕,最近又迷上了做面包,面包的方子无数种,好的方子你只要掌握了一种,以后不愁自己做出好吃的面包来,所以面包能否做成功,方子很重要,经过我无数次的试验,今天终于找到面包最好吃的方子了,放几天都是软,还会拉丝。还是这款吐司最好吃,配方

经典,我家百吃不腻。

自己做吐司如何能一次性就成功,今天我就告诉大家一些经验吧,首先好的方子很重要,有了靠谱的方子那么离你做吐司就成功了一半,那么另一半是什么的,接下来我会一步一步将步骤详细的告诉大家。

【波兰种可可吐司】

波兰种面团材料:高筋面粉75 水75 酵母0.5

面团材料:粉175 可可粉15克 奶粉8克 酵母2克 盐3克 蜂蜜8克 糖20克 蛋液30克 浓酸奶90克 黄油20克

波兰种:面粉与水的比例为1:1,酵母为0.5-1%(时间越长,酵母越少)。酵头面粉量一般为主面团面粉量的25%,这种法子做出来的面包特别的松软,放几天都没有问题。

波兰种是要提前发酵的,一般你可以晚上放入冰箱冷藏发酵,发酵到有许许多多泡泡的状态,第二天再和面团的其他材料混合继续揉。

接着将波兰种加入到面团的材料中,我是用厨师机揉的,先用1档揉成团,然后转2-3档揉到面团光滑的样子,接着加入黄油继续揉,揉到这样撑开呈现薄膜的状态就可以了。

开始发酵,这个是第一次发酵,好吃松软的吐司经过2次发酵是最好的,第一次发酵的环境温度在28度左右,盖上湿布或者保鲜膜,发到2倍以上,用沾粉的手指搓下不会马上弹起来就好了。紧接着,我们将发

酵好的面团轻轻排气,然后分成3等分,盖上保鲜膜继续松弛15分钟,这样目的是为了下一步好操作。

然后,取一个松弛好的面团,擀开,接着2边往中间对折,按压下,卷起来,继续松弛15分钟。

再次用擀面杖擀长,从一端往另一端卷起来。记住每次擀之前都要让面团松弛到位,这样好操作而且避免断筋。

依次将3个面团都做好了,放入吐司盒,然后进行第二次的发酵。第二次发酵的温度和第一次是有分别的,这次温度在36度左右,环境温度在75%情况下,发酵到吐司盒9分满的位置就可以了。这次发酵我们可以放入烤箱,然后加入一杯水制作湿度进行。最后一步就是烤制了,将发酵好的吐司放入提前预热好烤箱,放入最后一层,上下管烤40分钟左右,温度是180度,中途上色可以盖锡纸。烤好去处放凉后吃是最好的,试试吧。这款可可吐司在我们家是非常受欢迎的,因为都喜欢可可味的,当然如果你不喜欢,那么可以将可可粉换成等量的高筋面粉那就是波兰种酸奶吐司了。

# 只需简单几样食材,就能制作出鲜美的日式味增汤

日本菜发展至今已三千多年的历史。据考证,日本料理借鉴了一些中国菜肴传统的制作方法并使之本土化,其后西洋菜也逐渐渗入日本,使日本料理从传统的生、蒸、煮、炸、烤、煎等基础上逐渐形成了今天的日本菜系。

味噌,又称面豉酱,是以黄豆为主原料,加入盐及不同的种麹发酵而成。在日本,味噌是最受欢迎的调味料,它既可以做成汤品,又能与肉类烹煮成菜,还能做成火锅的汤底。由于味噌含有丰富的蛋白质、氨基酸和食物纤维,常食对健康有利,天气转凉时喝味噌汤还可暖身。日本味噌汤是和韩国大酱汤齐名的经典料理,也是日本料理必不可少佐餐汤类,味道浓郁鲜美,种类多样。

传统的味噌汤是以鲷鱼、红白萝卜、鱼骨、味噌等材料制作而成的一道日本料理,是日本的“国汤”,分为赤味噌和白味噌。在日本街头,无论多晚你都能在街边的餐馆里喝到味噌汤。一碗汤清澈见底,用勺子轻轻搅动便马上从汤底蜿蜒而上出许多细小的“雪花”。据说那是日本人最爱的雪点,他们叫它“雪花”。

味噌汤的食材可以根据个人喜好或丰

或简,全凭做汤的人个人意志决定。我前段时间买了一盒日本的白味噌,还不曾开封,今天打开做一锅鲜美的汤来喝~

食材:蛤蜊适量、裙带菜适量、豆腐一块、木鱼花一大把

调味料:白味噌一大勺、盐、味淋、香葱各少许

1.豆腐切小块、香葱切碎、蛤蜊洗净备用

只需简单几样食材,就能制作出鲜美的日式味增汤

- 1.清水加木鱼花煮至下沉
- 2.把木鱼花捞出来扔掉
- 3.在鱼汤中放入白味噌,搅至溶解
- 4.放入豆腐、裙带菜煮熟
- 5.加盐、味淋调味
- 6.放入蛤蜊煮至开口
- 7.盛碗中,撒香葱花

你也可以根据自己的喜好放点儿白萝卜、胡萝卜、海鱼肉、海虾或者香菇什么的,可以做的很简单只有汤水,也可以做的很丰盛放很多材料进去。如果你做有很多料的那种就可以直接配米饭吃了,连做菜都省了。



# 想要猪肝吃的健康处理方法需要对,这样做不仅补血明目口感还鲜嫩

从小就喜欢吃猪肝,也不是只喜欢吃猪肝,动物中鸡肝、羊肝口感比较细腻,也是我所喜欢的。但仅仅限于卤制的,旧时资源匮乏经济紧张的时候,我家也只有过年的时候才能吃上这个东西。通常是和其他食材一起,一锅卤制出来,到过年待客用,也不是能敞开怀来吃,大多是待客下酒菜剩余下来能吃一些。或许因为吃的少,少食而多甜,总是感觉肝特别像特别好吃。

到后来,生活条件好了,也熟知一些生活常识,对于动物肝脏就食用的少了,因为肝为解毒功能的脏器,容易积存毒素,加之好吃的食物越来越多,吃起来再也没有旧时的香,便不再食用了。

其实猪肝中铁质丰富,是补血食品中最常用的食物,食用猪肝可调节和改善贫血病人造血系统的生理功能;它含有丰富的维生素A,具有维持正常生长和生殖机能的作用,能保护眼睛,维持正常视力,防止眼睛干

涩、疲劳。猪肝中还具有一般肉类食品不含的维生素C和微量元素硒,能增强人体的免疫反应,抗氧化,防衰老,并能抑制肿瘤细胞的产生。

作为美食人,不应该放弃对每一类食材的应用,食物没有优劣,只有合理运用,这是我的理解。所以偶尔也会吃一些,以平衡营养需求。

焗肝尖

主料:猪肝

配料:洋葱 青红椒 蒜 葱 淀粉 鸡蛋

调料:食用油 食盐 酱油 玖顺姜汁 白糖 白酒 鸡精 十三香

制作过程:

- 1.新鲜猪肝一叶备用。
- 2.葱洗净备用。
- 3.准备青红辣椒、洋葱和大蒜。
- 4.将猪肝放入淡盐水中浸泡三小时以

上。

5.将浸泡后的猪肝取出,切薄片,放入清水中,继续浸泡,去除血水。

6.切好的肝片,放入少许蛋清、白酒、食盐、十三香和淀粉。

7.搅拌均匀,腌制10分钟。

8.炒锅放油,烧热后,放入腌制好的肝片下锅过油。

9.将肝片烧熟后,沥油捞出备用。

10.葱斜切片。

11.将青红辣椒切片备用。

12.洋葱和蒜去切片备用。

13.炒锅留底油,放入葱和蒜片爆炒出香味。

14.放入洋葱炒出香味。

15.将青红辣椒片放入锅中,加入食盐、十三香、白糖、酱油翻炒均匀。

16.将猪肝倒入锅中。

17.放入玖顺生姜汁。

18.翻炒均匀入味,加入鸡精调味,即可

关火。

19.出锅装盘即可食用。

【小建议】

1.猪肝在烹调前要反复用清水浸泡,肝是体内最大的毒物中转站和解毒器官。猪体内的有毒代谢产物和混入饲料中的某些有毒物质都聚集在肝脏中,肝脏将这些物质解毒后,经肾脏随尿排出。若肝脏未能将毒物排净,或解毒功能下降的话,一些有毒物质就会残留在肝内,因此,在烹调前,应将猪肝在清水中反复浸泡两三个小时,以除去存留的有毒物质。

2.炒猪肝不宜过于鲜嫩,猪肝内可能留有寄生虫、细菌、有毒物质等,在食用时,一定要炒熟,不要为了追求口感,而吃炒得过于鲜嫩的焗肝尖。

3.加入玉米淀粉,用热油烧,一定程度上保持了猪肝的鲜嫩。

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各类寿司拼盘  
海鲜乌冬面  
日式鸡套餐  
鳗鱼饭套餐  
牛肉刀削麵  
生鱼片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡、冷(热)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

## 稻寿司 Inari Sushi

电话:301-315-8818

每晚6:30後 特價  
营业时间:9:30am-8:30pm

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

每碗6:30後 特價

营业时间:9:30am-8:30pm