

自制紫薯蔓越莓松糕



用紫薯做各样美食,除了健康营养,还平添了几分浪漫而神秘的色彩。最近受到一位姐妹的启发,紫薇决定做一款紫薯蔓越莓松糕。上周六通过直送群订购了粘米粉和紫薯,昨日礼拜天就完成了这款又好吃又好看又健康的紫薯蔓越莓松糕。第一次试做,感觉还算比较成功的,以后一定会越做

越好的。具体做法分享一下,供朋友们参考,你们试做时有什么心得,也欢迎交流。

食材用料:

白皮紫薯300克,粘米粉100克,白糖20克(我用的是Caster

Sugar,比较细,家里正好有,没有的话,用普通白糖也无妨),蔓越莓干50克,豆奶30克。

具体做法:

1、将紫薯洗净,去皮,切片,隔水蒸熟,大概蒸10分钟左右。取300克压成紫薯泥,加入白糖搅拌均匀。

2、将蔓越莓切碎,与一半的紫薯泥搅拌均匀。

3、将另一半的紫薯泥加入豆奶搅匀,然后加入粘米粉,搓细过筛,把最后剩下的颗粒,再加入20克粘米粉搓细,直到紫薯粉未全部过筛。

我这次用的两个筛子,看不出孔的大小;

杯状的孔较大,但有两层,用一会儿也会堵;

最后是二个筛子轮流用才完成了筛粉的任务。

4、在6寸小模具底部喷或抹一层油,松糕地铺上一半紫薯粉,轻轻地用铲子推平;将紫薯蔓越莓泥分数次按扁以后轻轻铺在上面,均匀覆盖一层;最后再铺上另一半的紫薯粉,用刮刀或铲子轻轻摊平。

上面两个工具这次用于把粉推平整形;最下面那个用于切开松糕,并且装盘。

5、放入蒸锅,模具上面盖一块笼布防水滴进去;冷水上笼,大火烧开,水开后改中火蒸25分钟,虚蒸5分钟后打开盖子,去掉笼布。

6、拿出松糕以后,取一个盆子盖在上面,迅速倒扣过来,然后趁热脱模,切快,就可以享用美食啦。

几点说明:

1、这款松糕不是很甜,如果喜欢吃甜一些,可以多加些糖。

2、紫薯不可能重量正好为300克,今天选的一个为700克,切开以后就不要留下,以免氧化变色。全部蒸熟以后,取300克做松糕,剩下的随意吃掉或作其它用途。紫薯想要去皮更干净的话,可以带皮切稍微大一点的块,煮或蒸10-15分钟,要省煤气的话,煮10分钟,关火以后再焖15分钟左右,然后

再去皮。

3、豆奶可以用牛奶或清水替代。

4、蔓越莓也可以用葡萄干或杏脯等其它干果替代,随自己的喜好或根据家里现成的食料。

5、假如没有6寸小模具,可以用其它差不多大小的容器替代,可以在底部和边缘喷或抹一层油,以方便脱模。

6、这款紫薯松糕难度不大,但需要有一点耐心,特别是在过筛的时候,因为是略微潮湿的粉,所以过筛没那么爽快,也许是我的筛子网眼太细的缘故,花了半小时以上才搞定的。感觉用网眼较细的筛子,松糕会更加细腻漂亮,缺点是筛的过程相对需要花较长时间。

7、松糕的特点是口感比较干,可以与咖啡或茶搭配,是不错的下午茶点心。自制紫薯蔓越莓松糕自制紫薯蔓越莓松糕

只有做过、吃过、才可领略它的美妙,紫薯那一抹吸引眼球的神秘而有魅力的色彩,会让每一个爱浪漫的女士心动。爱做美食的女士们,可以亲自动手做一次,看着自己亲手制作的天然食材组成的漂亮的紫薯松糕出现在眼前,一定会有几分成就感的。

这菜儿子两天不吃就馋,不加一滴水,香到舔盘子,一口一块吃嗨了

这菜,儿子两天不吃就馋,不加一滴水,酥脆鲜香,一口一块吃嗨了。开学了,小朋友每天准点上下学,做家长的,也是每天准点接送并备好一日三餐,对于无肉不欢的小朋友而言,每一餐自然是少不了肉菜,当然蔬菜也要有,荤素搭配营养更全面,才会更健康。关于吃肉,我们家每天也是换着花样来做,肉菜食材的选择也有不少,猪肉最近价格稍微好很多了,因此也成了我们家餐桌上最常见的肉菜食材之一。选择一些比较瘦的肉,脂肪含量少的,多吃给身体补充能量的同时也不会担心会容易长胖。

猪肉的吃法也是花样百出了,蒸、炖、煮、炸、煎、炒等等,每一种做法都各有风味。最近我们家小朋友就迷上了我做的锅包肉。锅包肉的外表色泽金黄,口味酸甜酥脆,备受食客们的喜爱,我们家每回下馆子吃饭都会必点的一道菜,后来学会了自己做,不仅做法简单,味道还一点不比餐厅里的差,关键是自己在家里做更实惠。我们家小朋友就特别馋这口,两天不吃就嘴馋,天天喊我做,虽然很好吃,

但因为是油炸的,担心吃多了上火,所以我们家也是偶尔做一次。

锅包肉看似很简单,其实想要做得好吃,也是讲究方法的。做锅包肉用的肉建议选择里脊肉,瘦而不柴,脂肪也不多,多吃也不会腻。切肉片的厚度不要切太薄了,大概一厘米的厚度最佳,裹肉用的粉糊,建议选择土豆淀粉,有的人会用面粉,那样是不正宗的,口感要差很多,选用土豆淀粉炸出来的口感更酥脆。在炸锅包肉的时候,建议分2次油炸,第一次炸定型,第二次高温复炸至表面金黄酥脆,这样吃起来口感才更香。最后在酸甜料汁上,大家可以根据个人口味来调。裹上淀粉糊炸一炸,全程不需要加一滴清水。这菜,儿子两天不吃就会馋,酸甜酥脆,香到舔盘子,端上桌盯着抢,一口一块好吃停不了嘴,吃嗨了都。接下来一起来看看详细做法吧。

【家常锅包肉】

准备食材:猪里脊500克、土豆淀粉200克、姜丝适量、红萝卜丝适量、葱丝适量、香菜适量。

准备配料:油盐适量、水100克、糖80克、白醋40克、生抽15克、

料酒15克。

1、姜洗净切丝、红萝卜切丝、葱洗净切段、香菜洗净切碎装碗待用。碗里加入糖、醋、生抽和料酒搅拌均匀待用。

2、猪里脊洗干净切成约一厘米的厚度的肉片待用。

3、土豆淀粉加入水搅拌均匀,加入切好的猪里脊。

4、把肉片和淀粉充分拌匀,让里脊肉完全被淀粉包裹着。

5、锅烧热,锅里加入油6成热加入肉块下锅炸。炸至微微金黄捞出来。油温继续加热至8成热,加入肉块下锅复炸。

6、炸至表面呈金黄色,放在厨房纸上吸油待用。

7、锅烧热,加入少许油,把提前调好的料汁(搅拌的醋、生抽和料酒),料汁煮开加入姜丝、红萝卜丝,和香菜葱丝煮至有点粘稠。

8、倒入提前煎好的肉块下锅翻炒均匀,让每一块肉片都裹上酱汁,即可。

出锅装盘即可上桌享用,这样一道家常版的:锅包肉就做好啦。这样做出了的锅包肉外表酸甜酥脆,里面鲜香,非常开胃好吃又下



饭。做法也并不难,我们全家人都馋这一口,每回做一盘,上桌准被光盘,一口一块好吃停不下筷子,香到舔盘子。尤其是无肉不欢的小朋友,每回做这道菜都吃饭特别乖,两天不吃就嘴馋了。简单好吃的做法分享给你,喜欢可以试试哦。

烹饪小贴士:

1、做锅包肉建议选择里脊肉,

没有肥肉,吃起来口感更好不油腻。

2、炸锅包肉建议选用土豆淀粉,炸的时候重复两次复炸,这样炸出来的肉表面更酥脆,吃起来更香。

3、锅包肉料汁的口味可以根据个人喜好来调,喜欢酸甜口的糖和醋的比例可以根据口味来增减用量。



CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

11333 Woodglan Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

6-122

大华府地区 最富丽堂皇的大酒楼

6-122

yanzinoodle.com

燕子螺蛳粉

柳州

华府首家正宗柳州螺蛳粉店

万里寻家之味,燕子翩然提来

电话:301-777-8888

***本店另有广西其他风味特色小吃,燕子私房菜供君选择

New York Mart MD(中国城超市内)15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

OPEN HOURS:
10:00am-8:00pm
全年无休

6-121

现有充值优惠活动!

具体折扣详情请扫码咨询