

车轮饼(原味、抹茶味、可可味)——热乎乎的早餐带来一天好心情



最近在家里无聊,就在网上买了一台多功能早餐锅,货到后就忍不住就做起了车轮饼,用来当做早餐,热乎乎的一个小饼,再加上一杯热豆浆,吃的胃里也是热热的,一天都是好心情。
车轮饼做法简单,外皮的面糊可以根据

加入的原料变成不同的颜色,不同的口味,内里的馅料更是多姿多彩,红绿豆沙、蜜红豆、巧克力、麻薯、咸蛋黄、肉松、鸡蛋黄、奶茶珍珠、水果、果酱、奶酪等等,都可以自由的搭配,就看你的喜好。
原味车轮饼

材料:鸡蛋2个、融化黄油25克、牛奶160克、低粉160克、奶粉20克、泡打粉4克、细砂糖30克、红豆沙馅10克/个

做法:

1、在碗中加入鸡蛋,打散,加入融化的黄油,打匀,再倒入牛奶,打匀;
2、把低粉、奶粉、泡打粉、细砂糖混合,过筛,再倒入1中,拌匀,成为均匀的没有小疙瘩的面糊,备用;

3、多功能锅小火加热,刷上一层薄薄的玉米油,在上面3个模具孔中倒入面糊(8分满),用筷子稍微的拌一下,面糊5成熟的时候,再加入红豆沙馅,再在下面的3个模具孔中倒入面糊(8分满),大约5成熟的时候,把上面的带有馅料的面饼翻到下面的成饼中,盖上锅盖,等等面饼的成熟,中间翻两次,防止面饼糊了,到完全成熟就可以了。

抹茶味车轮饼

材料:鸡蛋2个、融化黄油25克、牛奶180克、低粉160克、奶粉20克、泡打粉4克、细砂糖30克、抹茶粉10克、黑芝麻汤圆3个

做法:

1、在碗中加入鸡蛋,打散,加入融化的黄油,打匀,再倒入牛奶,打匀;

2、把低粉、奶粉、泡打粉、细砂糖、抹茶粉混合,过筛,再倒入1中,拌匀,成为均匀的没有小疙瘩的面糊,备用;

3、多功能锅小火加热,刷上一层薄薄的玉米油,在上面3个模具孔中倒入面糊(8分满),用筷子稍微的拌一下,面糊5成熟的时候,再加入黑芝麻汤圆,再在下面的3个模具孔中倒入面糊(8分满),大约5成熟的时候,把上面的带有馅料的面饼翻到下面的成饼中,盖上锅盖,等等面饼的成熟,中间翻两次,防止面饼糊了,到完全成熟就可以了。

可可味车轮饼

材料:鸡蛋2个、融化黄油25克、牛奶180克、低粉160克、奶粉20克、泡打粉4克、细砂糖30克、可可粉10克、巧克力3份

做法:

1、在碗中加入鸡蛋,打散,加入融化的黄油,打匀,再倒入牛奶,打匀;

2、把低粉、奶粉、泡打粉、细砂糖、可可粉混合,过筛,再倒入1中,拌匀,成为均匀的没有小疙瘩的面糊,备用;

3、多功能锅小火加热,刷上一层薄薄的玉米油,在上面3个模具孔中倒入面糊(8分满),用筷子稍微的拌一下,面糊5成熟的时候,再加入巧克力,再在下面的3个模具孔中倒入面糊(8分满),大约5成熟的时候,把上面的带有馅料的面饼翻到下面的成饼中,盖上锅盖,等等面饼的成熟,中间翻两次,防止面饼糊了,到完全成熟就可以了。

关晓彤私家减肥餐,这款蔬菜三明治热量低,为了减肥吃它是正确的

最近,关晓彤,这个“国民闺女”,真的很受欢迎。关晓彤可以说是我们观众看着长大的一颗明星。童星出生,长大后变得更加美丽,关晓彤是一个非常自律的女孩,1.73米的关晓彤只有45公斤重,一双长腿也很迷人。给人留下了深刻的印象。娱乐圈里有很多身材好的美女,但是很少有女演员能有“美腿精”的头衔!另一方面,好身材绝对不是你可以随便拥有的。

为了保持健康,关晓彤付出了很多努力,这可以从她每天与大家分享的减肥餐中看出!她的食谱是绿色蔬菜和蔬菜三明治。绿色蔬菜的全屏幕让人赞叹:减肥真的不容易!谁不喜欢这么优秀的女孩?

母亲节关晓彤在直播间分享了“妈妈小食堂”独家的蔬菜三明治,这款减肥餐热量极低,营养均衡,味道鲜美。这个三明治是由肉和蔬菜制成的。它卡路里含量低,非常适合在减肥期间食用。所以为了减肥吃它是正确的。难怪关晓彤看起来苗条,身上没有赘肉。如果你也想减肥,用同样的方法,你也可以减肥!让我们来看看这个关晓彤蔬菜三明治是怎么做的。一起动手复刻起来吧!

1、先把鸡胸肉,洗净,想要将鸡胸肉煎的酥脆,可以从边上切下,切成薄片。它不需要太薄,而且可以方便地彻底煎炸。用刀背拍打肉片的两面,这样味道更好。然后将鸡胸肉片放入碗中,加入1勺生抽,1勺老

抽,1勺料酒、适量盐和胡椒,搅拌均匀,腌制一小时左右。在多功能锅里放一些油,把鸡胸肉煎到两面都是金黄色。

2、多功能不粘锅,用油刷刷少许油,打开中火,加入鸡蛋,煎至两面微黄,蛋黄凝固。

3、生菜洗净沥干水分,所以所有的原料都准备好了。在案板上铺上保鲜膜,沥干干净的生菜,然后铺在保鲜膜上。

4、最后依次放切好的西红柿片。

5、将一根黄瓜切成片,放在食材上面。

6、放入煎好的鸡蛋。

7、鸡胸肉放在生菜上,把生菜包起来,用保鲜膜固定。

8、切开看看是否诱人,一口,肉香蛋香,水嫩不腻,相当美味~如果你想健康减肥,又不想失去营养,别忘了把它收起来,有时间的时候再做。我相信你会越来越苗条~

这个蔬菜三明治做起来特别简单。我一直认为减肥餐很难下咽,但是这款生菜三明治却很好吃。在演示三明治制作时,关晓彤还提到了三种进一步减少卡路里的方法。我记录下来,对于那些想快速减肥的朋友,请参考:

- 1、不要涂抹或只放一点番茄酱;
 - 2、用煮鸡蛋代替煎鸡蛋;
 - 3、减去肉松。热量都远高于瘦肉。
- 小贴士:
1、鸡胸肉必须先腌制,才能变得美



味。切片应该更薄,这样不仅方便入味,而且更容易烹饪,以避免长时间煎炸后口感不好。

2、对于不方便煎鸡蛋的朋友,可以直接在水中煮鸡蛋。烹饪后,切片并放入其中。

3、准备好三明治,吃前放5分钟左右,

各种味道互相交融,味道更好哦~

为了减肥我不得不佩服关晓彤的超级创造力。蔬菜的简单组合就成为一顿美味的减肥大餐。学习这个蔬菜三明治,我觉得看到了今年夏天减肥的希望。可以在减肥的同时保持健康。

CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

11333 Woodglenn 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)

大华府地区
最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定
6-122

yanzinoodle.com

现有充值优惠活动!
具体折扣详情请扫码咨询

燕子螺蛳粉

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