

## 【大米面发糕】用来做主食的小点心

我们家爱吃发糕，一是因为发糕属于发酵食品易消化，粗粮细作易健康，质感暄软口感好；二是发糕制作相比其他主食要简单的多：无需二次发酵，无需揉面，所以经常变着花样做发糕。

发糕的做法各有不同，很多人习惯把食材搅拌成糊状；我更喜欢把食材搅拌成软一点的松散面团，这样蒸出来的发糕内部组织暄软蓬松，口感不易发粘。

去年，我们去南方自驾游，一路上尤其喜欢各种口味的米糕。

我做的“大米面发糕”配方是根据自己的喜好搭配的。没有加糖，利用蔓越莓的自然甜味，结合大米的香味，这样蒸出来的发糕口感清新自然，更有利于健康。更像是用来做主食的小点心。

原料：  
大米粉 200克  
普通面粉 100克  
蔓越莓干 60克

酵母粉 3克(加2克白糖)  
小苏打 2克  
牛奶 约220克  
做法：  
1、蔓越莓冲洗干净，备好大米面和面粉。  
2、先用少量牛奶溶解酵母粉，大米面、面粉、小苏打拌匀。  
3、加入酵母水拌匀，分次加入牛奶搅拌成湿软的面坨状，加入蔓越莓搅拌成软面团。  
4、面板上撒上适量的面粉防粘，将软面团整理成圆形。  
5、笼屉上铺好略湿的纱布，将软面团直接放到笼屉里盖好进行发酵。  
6、面团发至两倍大，盖好用中火烧开后，继续用中火蒸25分钟。  
制作提示：  
1、蔓越莓可换成葡萄干或红枣碎。  
2、面团要软软的，不可太硬。  
3、大米粉里加入适量的面粉，口感会更好。



## 给我一个馍，我可以夹起全世界



有人说，明明是“馍夹肉”，为啥要叫个“肉夹馍”呢？

原来，“馍夹肉”在方言里，听起来像是没夹肉的意思，没肉还吃个锤子？  
陕西人当然不干啊！  
所以就叫肉夹馍了。  
今天就来尝试一下这道美味料理。

材料：  
五花肉  
料酒  
盐  
冰糖  
生抽  
老抽  
姜  
大料

桂皮  
香叶  
香菜  
中筋面粉3杯  
酵母1大匙  
盐1小撮  
温水适量  
食用油少许  
做法：  
将肉洗净，切成大块。  
将肉热水下锅，撇净浮沫。  
下所有的调料，炖煮1个半小时。  
面粉中加入酵母，混合均匀。  
慢慢倒入温水，活成表面光滑的面团汤

发约1小时。  
将面团均匀分成小剂子，表面刷少许食用油，松弛15分钟。  
将松弛好的面团搓成长条。  
用擀面杖擀开成长条形。  
将面沿长边方向对折。  
从一侧卷起，收尾压在下面，制成饼坯。  
将做好的饼坯松弛10分钟。  
将饼坯擀成圆形薄片。  
平底锅中放入饼，盖上锅盖，中小火烙至两面金黄即可。  
煮好的肉取出切碎和切碎的香菜，肉汤拌匀。  
夹入做好的馍中，开吃吧！

## 经典的意式小吃一学就会【意式脆饼】

意式脆饼又叫意式烤饼，可以说是最经典的意式美食之一，快手又美味。近来一直想办法消耗天然酵母，灵机一动，发现用它来做这个意式脆饼也很不错。

做法是用T45糕点粉取代通常的低筋面粉，多了营养和麦香味，然后用天然酵母取代原方中的全蛋液部分，试做的结果的面团，延展性变差，成品口感偏硬，所以建议仍保留部分全蛋液的比例，一个是有助于塑形，也能够改善口感。

意式脆饼烤制的时候会分成两次来考，第二次切片的时候的厚度需要把握好，1cm左右的厚度较佳，可以很容易将它烤脆，我因为贪图多消耗天然酵母，蛋液替换太多，

面团延展性差了，只能切厚一点，否则很容易碎，后果是饼烤出来硬多过脆的感觉。  
做好的意式脆饼配咖啡或者红茶都非常棒，是一款健康又好吃的小食。

食谱分享  
【面团材料】  
低筋粉(王后伯爵T45粉) 120g  
杏仁粉 50g  
泡打粉 2g  
天然酵母弃种(或者用全蛋液) 100g  
全蛋 55g  
糖 20g  
椰子油 20g  
酒渍葡萄干 50g

综合果仁 40g  
【手粉】  
黑麦粉 适量  
【做法】  
1、全蛋和糖先放入料理碗，搅拌  
2、加入椰子油搅拌均匀  
3、加入天然酵母搅拌均匀  
4、筛入面粉和杏仁粉、泡打粉  
5、加入事先准备好的综合果仁和酒渍葡萄干混合成团  
6、案板上撒适量黑麦粉，将面团擀开成长方形，上下折叠，并将左右折边成如图长方形，放入垫了油纸的烤盘  
7、烤箱预热180度，烘烤25分钟



8、取出，稍放凉，切成1cm左右的厚片，摆回到烤盘上  
9、继续180度烘烤15-20分钟完成  
10、成品

# 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)

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

# 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

现有充值优惠活动！  
具体折扣详情请扫码咨询