

## 【抹茶红豆卡仕达酱夹心面包】冷藏更好吃

卡仕达酱细腻顺滑、香甜可口，冷藏后更加冰爽，而且它的用途也很广，可以做面包、蛋糕、泡芙、塔类的内陷也可以加工成巧克力、抹茶焦糖味。天热了面包的发酵很快，很适合做揉面时间短的甜面包，挤上冷藏过的卡仕达酱，面包的口感会非常好。

### 【食材】

卡仕达酱：蛋黄2个、牛奶200克、绵白糖20克、黄油15克、玉米淀粉15克

面包：高粉200克、抹茶粉10克、全蛋2个、牛奶40克、糖20克、盐1小勺、酵母2.5克、黄油12克、蜜红豆15克

### 【做法】

1、卡仕达酱的做法：蛋黄加入绵白糖打发至蛋黄略发白，筛入玉米淀粉至充分融合。牛奶加糖加热融化，至牛奶微沸，分三次加入蛋黄糊中拌匀，过滤两次后倒入奶锅中小火边搅拌边加热，至粘稠，关火加入黄油拌匀，至室温后密封冷藏。

2、后油法将面团揉至扩展阶段，加入蜜红豆揉匀成团后室温(盛夏)至两倍大小。

3、发好后的面团按你自己的模具大小分成4个或者6个小团，依次卷成橄榄形，表面刷牛奶撒点椰蓉。于温暖湿润处发成1.5倍大小。

4、发好后入预热好的烤箱，190摄氏度18-20分钟左右，烤好后晾凉中间切开，挤入冰爽的卡仕达酱即可。



## 凤爪石螺焖玉米笋，一道被忽略了的营养汤羹



今天上市，发现又有玉米笋售卖，萌发了做一道凤爪石螺焖玉米笋的念头。市场上兜售的玉米笋，又称珍珠笋，外形美观，味道清香，食之脆嫩，还比较百搭，与肉嫩味美的凤爪和石螺搭配起来，不仅富有营养，十分开胃，鲜美的汤羹中还有一种清甜的口感，是普通家庭忽略了一款美味佳肴。

玉米笋形状如嫩竹笋尖，是甜玉米籽粒尚未隆起的幼嫩果穗，有人又称之为“娃娃玉米”，含有丰富的维生素、蛋白质、矿物质，还含有多种人体必须的氨基酸，营养含量丰富，具有独特的清香，吃起来非常脆嫩，味道非常鲜美，是国际上新兴的一种高档蔬菜，最近几年还成了潮

汕许多餐厅中的特色菜品。

凤爪也称鸡掌、鸡爪、凤足，多皮，多筋，富含谷氨酸、胶原蛋白和钙质，不但好吃，对身体也特别好。凤爪中的胶原蛋白在烹调过程中可转化成明胶，能有效改善机体生理功能和皮肤组织细胞的储水功能，防止皮肤过早褶皱，延缓皮肤衰老；凤爪中含有大量的矿物质，尤其是钙质和铁质的含量最高，经常食用凤爪，能为机体补充大量的钙质和铁质，对预防骨质疏松、提高骨峰值、预防贫血等都有很大的功效。

很多人常吃石螺，却不一定了解这种廉价的食物还有很好的保健食疗功效。石螺中含有丰富的蛋白质、各种维生素以及矿物质元素，是人们喜爱的水产品之一。潮汕人，早已把它作为席上佳肴。中医认为，石螺味甘成性寒，适合在夏季食用，有清热降火、消肿解毒的功效与作用。

从市场上买来凤爪后，要用剪刀剪去其爪尖的指甲，焯水备用；买来的石螺要用夹子夹去其螺尾，放在清水中养一段时间；烹调前，个子适中的玉米笋可以不切，但是也要焯水，并取一段胡萝卜去皮切成条状。砂锅洗净后，将它们逐一放入，大火煮开后改为中火焖煮四五分钟，见凤爪已熟透，加入鸡精调味即可食用。

夏天喝汤，有些人对时间很考究，这就是挂在嘴边的一句“饭前喝汤，苗条又健康；饭后喝汤，越喝越胖”；还有，有些人认为晚餐不宜喝太多的汤，容易导致体重增加，最好是选择中午喝汤，并且最好是荤素搭配的低脂肪汤料，因而，这道汤羹非常适宜。

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 - 8:30 pm

请扫码入稻寿司群

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

6-101 **Great American Buffet**

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

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

# 经典丰富美国大型连锁自助餐厅

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

生日聚会 大型团体  
周末丰富多彩的早餐

**COUPON**  
15% off

65岁老人额外10% off

新店隆重开业

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

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