

# 入秋,多吃汤汤水水,热乎简单又好做,分钟上桌,好香啊!



入秋后,多吃汤汤水,热乎又简单好做,分钟就上桌,好香啊!

送你三款面条,换着吃一个星期都不会腻歪。有风味武汉热干面,家常手擀面。款款面都会吃不够,高蛋白养胃易消化。

食谱:热干面

食材:新良品钻雪花粉2杯,食用碱面15克,盐5克,黑芝麻酱适量,酱油,麻油,萝卜干适量,咸菜适量,酸豆角适量,咸菜适量,植物油一勺。

制作:1,准备好做碱面条的主要食材,将碱面用水溶解,热干面的特色味道之一就是碱水味道。这步骤不可忽略哈。做武汉热干面,加一勺碱,口感劲道又鲜香。

2,将2杯晶钻面粉倒入面条机,热干面是圆形条,装好圆形花片模具,开机压制面条。

3,面条机里已经备好面粉,开启机器,加水孔内加入溶解好的碱和盐的水。

4,掌握好水分和面粉的比例,压出来的面条是不会粘连的。

5,开水煮面,看着水翻滚了再下面哈。煮4分钟左右停火。

6,开水煮面,看着水翻滚了再下面哈。煮4分钟左右停火。

7,捞出来的面条放进容器里边,加点香油拌面条,自家吃加的量随意,让每一根面上都沾上油哈。吃的时候,放进热水里烫一下就把面条捞出来。不然面条放置着会粘哈,关键的重点哈。

8,我用的自家腌制的萝卜干,非常的有咬劲,口感清脆味道甜甜的超级爽,用冷冻的方法保存起来很不错。做热干面的第一小菜必须得,切碎和下图的菜一起炒。植物油一勺炒小咸菜。一定要切碎了再炒。加点点的酱油调味就行了。炒好的小咸菜搭配热干面吃味道超级好,如果没有小咸菜买点榨菜之类的也可以,毕竟是自家做的热干面,不会有那么多小店里的青菜和配料,好吃就是硬道理。

食谱:手擀面条

食材:高筋面粉400克,鸡蛋适量。青

菜适量,味极鲜酱油适量,陈醋适量,猪油适量,盐适量。

步骤:1用清水和面,做面条和面的比例要比平时做饼和面硬一些。基本就是400克面粉170克的水。

2将松弛好的面团擀成大面皮,擀面条都面硬,也是很吃力的哈。

3擀好都大面皮,需要折叠一下面皮好像风琴状。宽窄要看自家的菜刀了,注意安全哈。不管切的粗细一定要切均匀。

4我这边和的很硬,所以在擀面条的时候基本没有用干面粉,面皮就折叠了,也不会粘在一起。将切好的面条抖一下干粉就都掉了。

5开水下锅煮面条,开锅就可以吃了,不要煮太久的,免得影响口感。

食谱:手擀面条

食材:高筋面粉500克,鸡蛋适量。青菜适量,味极鲜酱油适量,陈醋适量,猪油适量,盐适量。

步骤:1,清水和面,面条的面要和的比

平时做饼的面硬一些。500克面粉160克的水。这样和面比较适合做面条,重要的秘籍就和面,很多人做面条失败就是面和的不好。面胚要松弛30分钟以上,期间多揉几次面胚。松弛好的面团擀成大面皮。

2,折叠一下面皮入手风琴状,然后切面。注意安全哈。不管切的粗细一定要切均匀。

3,面硬,所以面条没怎么用干面粉,将做好的面条抖一下干粉就掉了。

4,开水下锅煮面条,开锅就可以吃了,不要煮太久的。

5,在装面条的碗里加喜欢吃的各种调料。

贴士:

1,面条下锅不易煮久了,一下口感。

2,和面不要太软了,面条切不成会粘成一团。

3,擀面皮的时候多加干面粉,煮面条之前抖抖干面粉。

## 入秋,遇到这饭别错过,多吃气色好,滋润香甜,不懂很可惜

入秋,就该这么做饭,简单好吃别错过,不懂得吃很可惜

夏天转眼入秋接下来就是冬季了。一晃太快了,每天感觉这时间都不够用了。除去做吃吃喝喝以外,收获最多就是做面食了!

说起面食,我最爱吃饼了,外皮酥脆内心绵软,加点馅料太好吃了。尤其是糖饼,口感更棒了。能够吃到撑得慌了!

在北方饼也是分很多种了,烫面饼,发面饼,葱油饼,酥饼,烧饼,酱香饼。其实我最喜欢吃的就是用发面做的红糖麻酱烧饼。发面做饼好吃还容易消化,烙饼比烤的饼内心柔软。注意血糖高就要慎重吃哈,红糖对于女人是好东西多吃很滋补,口感比白糖饼香甜。

每次做糖饼都会多放点糖吃起来更香甜。如果怕烙饼的时候糖流出来,做馅

料的时候加点面粉就行了。如果吃的更香就加点植物油混合一下。

我们知道红糖中含有丰富的维生素、氨基酸、果糖、叶酸以及铁、磷等微量元素,具有美容养颜、促进新陈代谢、抗衰老等效果。

经常的喝点红糖水也不错,肚子不舒服着凉的时候,记得喝一碗是非常温补的食品。补血养气红糖常被用于女性身上,女性生理期的最佳拍档。主要的原因就是因为红糖能够帮助女性恢复气血,从而达到补血养气的效果。所以我经常的做饼或者馒头都放点。

食谱:发面红糖饼

食材:面粉500克,酵母粉5克,红糖适量,植物油2勺。

制作步骤:1,酵母粉用温水溶解和面,揉光面团发酵1个小时左右。发酵的

面团需要排气,揉一下。

2,将面团分割成大小一致的面团。

3,红糖如果结块了,需要捏开混合面粉,加2勺植物油,香甜好吃。

4,面皮不用擀的太薄了,四边薄中间厚就行了。

5,包好了,看看包的严实么。

6,反扣过去用手按压一下,就可以了。

7,放进机器开小火烙饼,把盖子合上。

8,可以随时把锅翻个,饼双面都烙好了。

红糖饼太好吃!喜欢的来一个尝尝吧。味道好适合女人吃很滋补。它是一种常见的食品和药品,主要是益气补血,健脾暖胃,缓中止痛,活血化瘀作用,对于女性有很大的补益,一定要经常的食用。



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

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

每晚6:30後 **特價**

营业时间:9:30am -8:30 pm

**GREAT AMERICAN BUFFET**

6-101 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

# Great American Buffet

## 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

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

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