

糖炒栗子轻松在家做



又到了栗子飘香的季节,每年到这个时
候,我都会忍不住的买回来很多,香甜糯
糯的板栗着实让人吃了停不住口,特别
是我家小朋友,非常迷恋糖炒栗子的味
道,一次性的能吃掉一大碗,得亏这消
化好。栗子的营养非常丰富,所有多吃
点儿也无妨,而且过了这个季节想吃也
难了。十一左右正是板栗大量上市的季节,回老家闲着的时
候就上山捡点儿栗子也蛮过瘾的,不仅
锻炼了身体,还顺便让孩子近距离的体
验了一下乡村生活,所以回来的时候带
回来很多野生小板栗,冷藏在冰箱里能
吃好久,相比市场上卖的那种大板栗,
这种小个儿的更香更甜,而且是纯绿色
食品

再加上有小朋友自己的劳动在里面,孩
子吃起来更香更美味糖炒栗子轻松在
家做
外面炒栗子一般会加石子儿来炒,这
样的受热更均匀,也不需要提前给板
栗来上一刀,在家炒没这么多工具也
没必要这么繁琐,出来的味道一样的
美味,就是需要点儿耐心,每个栗子
划上一道小口,这样才能避免在炒过
程中遭遇小炸弹。其实网上也有给
板栗要口的小工具,老爸在网上淘了
一个,还挺还用的,嫌麻烦的可以入
手一个
别看这栗子个儿小,可是味道却一点
儿不差
材料:板栗、橄榄油

做法:1.板栗用清水清洗一下沥干水份
2.用刀给每个栗子开个小口
3.栗子中倒入少许橄榄油充分拌匀
4.入平底锅开小火慢炒
5.期间不停的翻动以免糊掉
6.等栗子肉变成深色即可倒出
注:1.炒栗子用类似双立人等锅底厚点
儿的锅来炒受热会更均匀而且不
容易糊掉
2.栗子一次炒少点儿,这样吃起来
口感更好,放一两天北方的天气就
会干掉
糖炒栗子轻松在家做
炒熟的栗子更糯更香,刚出锅的
栗子味道最美,但消化不好的人
建议一次性不要吃太多。

红糖大枣开花馒头:馒头这样做宣软香甜还能补血益气

日食三枣,红颜不老。
喜欢吃枣,不管是脆脆的冬枣还是晒干的
红枣,每天都会吃上几颗。大枣是补气
血的食物,除了补气养血还能美容养
颜、安心养神,健脾养胃,增强免疫
力。尤其适合女性是一个很温补的食
品,不仅可以泡水还能熬粥、煮汤,或
者当小零食每天吃上几颗,但是也不
要过量,不是吃的越多补的越多,适
量就好。专家建议,每天吃4-5颗就
好,最多不要超过10颗。大枣每100
克含有250mg钾,对于肾功能受损的
患者,不宜一次性吃太多,不然容易引
发心脏骤停等后果。另外,患有肾脏
疾病,湿热重,舌苔黄,糖尿病,消
化功能弱的人群也不宜多吃。

最近迷上这款红糖大枣馒头,宣软蓬
松,香甜可口,枣味浓郁,营养丰富,
自己蒸的比外卖的好吃太多了!

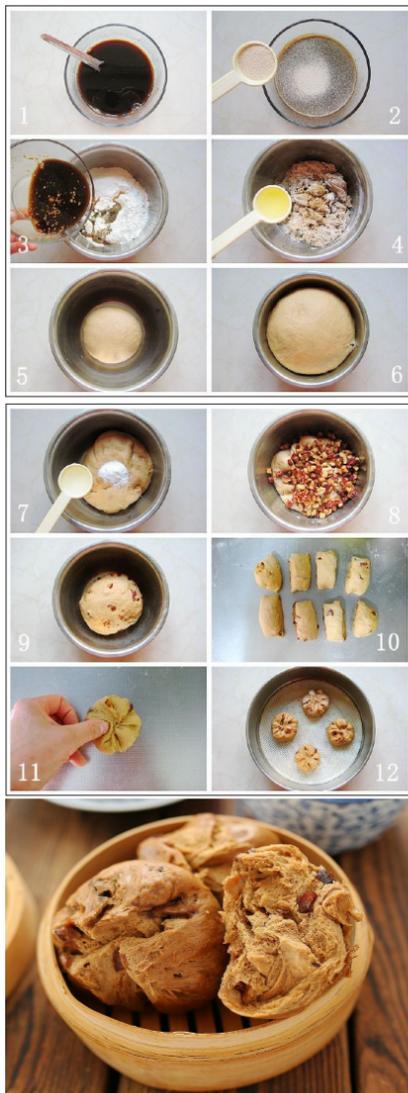
【红糖大枣开花馒头】

用料:

面粉250克、红糖45克、开水135克、
酵母3.5克、植物油15克、小苏打粉
3.5克、大枣碎适量

做法:

- 1.红糖倒入容器中加入开水化开放至温
热(约30度)。
- 2.倒入酵母搅拌均匀。
- 3.将红糖酵母水倒入面粉中用筷子搅
拌成絮状。
- 4.最后倒入植物油。
- 5.揉成光滑的面团滚圆放入盆中,将
盆放入发酵箱中进行发酵(没有发酵
箱可以在盆上盖上保鲜膜放在温暖处
发酵)。
- 6.发酵至原来的约2.5至3倍大。
- 7.将发酵好的面团按压排气,放入小
苏打粉,将约10克清水倒在小苏打粉
上稀释一下。
- 8.倒入大枣碎。
- 9.将面团与大枣、小苏打粉揉匀。
- 10.分割成小剂子。
- 11.取一个面剂子用大拇指转向中心
翻转,形成不规则的褶皱状,略微整
形揉圆(也可以揉成圆形在顶端用剪
刀剪个十字口,但是剪刀剪出来的不
如手指按压出来的开口美观自然)。
- 12.将褶皱朝上放入冷水蒸锅中醒发
5分钟开火,水开后蒸20分钟,关火
再焖5分钟开盖即可。



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

请扫码入稻寿司群

电话:301-315-8818

每晚6:30後 **特價**
营业时间:9:30am -8:30 pm

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

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

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)