

3个鸡蛋1碗面粉,做出12个海绵杯子蛋糕,0添加剂香甜柔软蓬松

离春节还有不到一个月了,置办年货是家家的头等大事,吃、穿、用、玩,哪一样都要提前准备好。

喜欢烘焙的我,每年家里招待客人的糖果、蛋糕都是自己动手做的,比如今天的海绵蛋糕,不管是待客或日常经常食用都是不错的。用杯子烘烤,比用大模具成熟得快,还可做多种造型,而且拿取食用都方便。

再将面粉替换成一部分杏仁粉,带着浓郁杏仁香气的海绵杯子蛋糕就做好了。

传统的海绵蛋糕需要用黄油,在制作上会有些繁琐,所以我用植物油代替,制作简单了,口感也清爽了不少。刚出炉的蛋糕口感会有些燥,经过冷藏过夜之后口感更加香润。

-----【杏仁味海绵杯子蛋糕】-----

【材料】鸡蛋3个,细砂糖60克,低筋面粉60克,杏仁粉20克,玉米油30克,牛奶40克

【数量】12连模之12个

【烘烤】上下火150/160,35-40分钟

【制作】

1. 材料准备好:鸡蛋打入打蛋盆中,细砂糖、牛奶、玉米油、低筋面粉、杏仁粉称重;
2. 细砂糖倒入鸡蛋液中;
3. 用电动打蛋器先高速打发,看不到蛋

清液时转中速,直到蛋液打发到体积膨胀,颜色变浅,提起打蛋器,蛋糊划8字10秒不消失;

4. 用电动打蛋器在蛋糊中低速打发60秒,要以不易察觉的速度打发一圈,这样能将大气泡整理掉,蛋糊更加细腻,稳定性更好;

5. 将低筋面粉和杏仁粉筛入蛋糊中;

6. 用刮刀从下向上翻拌均匀;

7. 牛奶和玉米油同一碗,用蛋抽搅拌均匀,无油水分分离状;

8. 取少许面糊入牛奶玉米融液中,混合均匀后倒入面糊中,翻拌均匀;此时烤箱开始预热160度;

9. 将蛋糕糊舀入纸杯中,8分满即可;端起烤盘轻震几下,震出大气泡;

10. 送入预热好的烤箱中层,上下火150/160度,35-40分钟;

11. 判断蛋糕是否烤熟,看蛋糕表面,由涨发的最高处时回落并且持续10分钟不塌不缩,即为烤熟;

12. 烤好的蛋糕立即出炉,倒在晾架上,无需倒扣,晾凉后食用或者做装饰。

【苹果私房话】

1. 鸡蛋是超市中普通的鸡蛋,带壳称一般都在65克左右,有的甚至更大一些;如果



使用柴鸡蛋,清大黄小,总重量也少,所以要用4-5个才能抵得上食谱中的3个;

2. 想要全蛋打发快速且稳定性强,可将鸡蛋液的盆放在40-60度的热水中打发;最后60秒的整理蛋糊很重要,可以使蛋糊更

加细腻、稳定;

3. 杏仁粉可以用等量的低筋面粉代替;

4. 烘烤的温度和时间根据使用的烤箱实际情况来调整。

【燕麦牛肉丸】——冬天必备肉丸子



天气冷最喜欢做肉丸子吃,不论是猪肉丸还是牛肉丸吃火锅一定少不了。这道牛肉丸添加了燕麦片,口感特别细嫩,香而不腻,低脂健康。制作更是超级简单,只要把所有食材放入搅拌机搅打成馅,然后团成丸子煮熟即可。一次可以多做些,煮熟后放入冰箱冷冻保存,平时下班太忙可以用丸子吃火锅,或者早上煮面条放几个都很赞。

用料:牛肉200g、燕麦片10g、鸡蛋1个、胡萝卜20g、枸杞少许、姜5g、干淀粉5g、鲍鱼汁10ml、水淀粉15g、料酒5ml、植物油5ml、盐少许

做法:

1. 牛肉洗净,切成小块,胡萝卜和姜洗净分别切碎;
2. 将牛肉块放入食物搅拌机中,加入燕麦片、胡萝卜碎、姜末、鸡蛋、干淀粉、料酒和盐,盖上盖子,搅打成肉馅;
3. 双手涂抹少许油,取适量肉馅搓成圆球,摆入盘中,在上面放一颗枸杞,入锅大火蒸10分钟至肉丸熟透取出;
4. 锅中倒入一小碗清水,加入油和鲍鱼汁搅匀,煮开后倒入水淀粉勾芡,淋在蒸好的牛肉丸上即可。

【燕麦牛肉丸】——冬天必备肉丸子

煮妇心得:

**做好的牛肉丸可以蒸、煮、煎、炸,或吃火锅都很美味。

**牛肉丸里还可以根据喜好加入香菇等其他蔬菜。

**牛肉可以换成猪肉。

**燕麦肉丸口感鲜美软嫩也非常适合老人和孩子食用。燕麦具有降低胆固醇和降低血糖的功效,中老年人经常食用可以对心血管病起到一定的预防作用。



CHINA GARDEN RESTAURANT

11333 Woodglen 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)

6-122

大华府地区
最富丽堂皇的大酒楼

6-122

yanzinoodle.com
New York Mart MD(中国城超市内)
15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

发美食秀,晒朋友圈八折优惠券!
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
*外卖平台点餐: freshgogo, chowbus, hungrypanda, 饭团外卖
*店内订送餐: 10-20mile 以内,需消费满\$60-\$100 以上
*定点送餐: 周三、周六、周日(取餐地点详情扫码或电话咨询)

OPEN HOURS: 10:00am-8:00pm
凡购买礼品卡\$100 以上有10%~15%优惠
全年无休

6-121

DC, MD, VA 各地都可送餐!