

想吃网红松饼不用买, 方子给你, 只要一口平底锅谁都能做, 特简单



自从学会做这款网红松饼以后, 我家的早餐隔三差五就吃它, 不爱吃早餐的小朋友经常点餐, 有了它再也不赖床了。

网红松饼, 也可以说是蛋糕的另一种做法, 口感细腻, 甜度适中, 热量较低, 云朵般轻盈, 绵密松软, 做好以后, 配上各种水果, 淋上各种酱料, 别有风味。当早餐、下午茶, 做零食都超级好吃, 我家老人孩子都爱吃, 今天的松饼做得小点, 不等我装饰完, 孩子一口一个, 吃嗨了!

这款小甜品做法其实很简单, 只要会做蛋糕就会做它, 不用烤箱, 无需泡打粉, 一口平底锅, 一家人的早餐, 10多分钟就能搞定, 没有难度, 唯一的技巧就是要把蛋清要打发好, 搅拌松饼液时不消泡就成了, 就这么简

单, 方便又快手。即使你是烘焙小白, 用这个方子, 也能轻松学会, 自己做食材都是最好的, 无任何添加, 老人孩子吃得也放心。

这道松饼的食材很简单, 只需面粉、鸡蛋和牛奶就能搞定, 配上水果和酸奶, 少油低糖低脂, 健康美味又营养。鸡蛋和牛奶是我们每天必吃的食物, 而且两者都是属于比较物美价廉的高营养食材, 鸡蛋内含有人体所需的多种蛋白质、维生素、氨基酸, 能够迅速补充人体所需要的能量, 从而恢复体力和脑力。牛奶营养价值极高, 而且好消化, 消化率高达98%。适合所有的人群, 尤其老人孩子要多喝, 强健筋骨。二者搭配, 不但补充营养, 增强抵抗力, 还有美容瘦身的作用。喜欢的朋友一起试试吧!

【奶香小松饼】所需食材: 蛋糕粉45g; 鸡蛋2个; 牛奶65g; 白糖20g; 酸奶1盒; 火龙果适量; 橘子适量。

做法及步骤:
准备好材料, 先把准备好的蛋糕粉过筛, 称量好牛奶和白糖。
2个鸡蛋的蛋白和蛋黄分开。
2个蛋黄加入65g牛奶, 加入过筛的45g蛋糕粉, 搅拌至无干粉状态后静置一会儿, 让其充分糊化。
蛋白先挤几滴柠檬, 用东菱无线打蛋器打发至粗泡, 然后分两次加入20g白糖打发至提起打蛋器, 看到小尖角状态就OK了!
打发好的蛋白霜分三次加入到蛋黄液中, 以“之”字形切拌均匀, 记得是切拌而不

是搅拌哦。

取不粘平底锅, 锅底薄薄地刷层色拉油, 用小勺舀一勺倒入锅中, 一勺一个饼。

待面糊表面开始起泡后翻面把另一面也烙至金黄就可以了。

松饼做好后, 再加水果装点一下, 多吃水果有利于健康。火龙果、去皮洗净切片, 橘子去皮切片。

取一张小松饼, 放上一片火龙果或者一片橘子, 再放上一张松饼。以此类推, 直至完成。这个码盘可以按照自己喜欢来做。

再淋点酸奶, 撒点彩糖珠, 孩子更喜欢, 孩子爱吃的网红松饼不用买, 自己做有趣好吃又健康, 喜欢的朋友们, 周末的时候还可以和娃一起试试。

在最寒冷的时节, 用一碗酒酿蛋花汤来温暖你

酒酿蛋花汤是在中国南方地区广为流行的传统保健食品, 可以旺气血, 驱风去寒。是妇女产后调理的营养品, 也是很多爱美人士的美容佳品。还是中老年人、妇女、儿童的营养食品。

之前在北方人的食谱中酒酿几乎不存在, 但是这些年随着南物流的逐渐发达, 在北方的超市里也能看到南方的酒酿了。我在多年前曾买过一瓶, 尝了尝, 甜甜的, 很好吃。后来大多数时候我都是拿它来做菜的, 比如做川菜的时候酒酿作为调味品就必不可少。

最近冰箱里的那瓶酒酿让我犯愁, 记得是之前的某一次看电视介绍的时候老头子听说对身体好特地让我买了一瓶回来。结果我买回来他也不吃, 就一直这么放着。我想着他不吃我得想办法给解决了呀, 于是就想起了这道甜汤, 二话不说, 做起来~

食材: 酒酿一小瓶、鸡蛋一个、枸杞一小勺、水一大碗

1. 酒酿一瓶, 加一碗水, 煮开
2. 鸡蛋打散, 淋到锅里
3. 待蛋花凝固后, 倒入枸杞即可

酒酿本身很甜, 所以不需要加糖, 如果你酒酿放得少甜度不够的话可以另加。味道香甜, 酒香浓郁, 大冬天的趁热来上一碗真的是能让你浑身上下都暖洋洋~~





CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

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)

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
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!