

天冷早餐喝粥不如喝它,暖胃又舒坦,低脂低卡,女人常喝气色好

今天是2月的第一天,时间真快,再过几天就是春节了,今天社区要求7点以后做核酸检测,就在家门口,早早起床,早餐做了一份非常简单的南瓜杂粮羹,比喝粥可强多了,放了几枚大枣,甜甜的细腻顺滑,暖暖的温胃又养胃,搭配早餐面包,早早地填饱肚子,准备接受第二次核酸检测。

每日早餐,喝上一杯热腾腾的南瓜杂粮羹,既养胃又舒坦。虽说马上要立春了,可是大寒节气的尾声还真是霸气,这几天那叫一个冷啊,又是下雪又是降温黄色预警,我们这边依然是冰天雪地,顺应自然规律,注意饮食健康,冬天要多喝水,多吃各种滋养脾胃保养肌肤的汤羹类食物,不仅可以驱寒保暖,还可以补充水分,滋养肌肤,喝出好气色。这道甜羹冬季我家常做,老人孩子都爱喝,食材简单,做法更简单,早餐来一碗,能量满满,精力充沛一整天,还不用担心长肉肉。

这道南瓜杂粮羹的做法非常简单,把几种食材准备好,丢进破壁机,启动开关,就等着出锅了,这期间还可以准备其他的早餐食物,一点不耽误事儿,我家人偏爱这一口,既适合早餐,也适合晚餐,南瓜与粗粮搭配在一起,口感嫩滑醇香,再加上红枣,香甜可口,都是粗纤维,重要的是低脂肪低热量,常食对脾胃有好处,容易消化,易于吸收,既补充营养,又完全不必担心发胖,还能促进消化,清理肠胃,达到减肥瘦身的目的。

【南瓜红枣杂粮营养羹】所需食材:南瓜60g;杂粮米50g;红枣6个;细砂糖少许。

做法及步骤:

准备食材,南瓜去皮去瓢洗净备用,红枣提前冷水浸泡20分钟左右,然后清洗干净。平常经常吃点红枣,能够补血养血,健脑安神,清理身体的垃圾,保护肝脏,尤其对皮肤有好处。

杂粮米淘洗干净,南瓜切丁,大枣去核切小块。我用的是大宇迷你破壁机,食材用量相对小,适合2人份早餐。

将所有的食材加入到破壁机中,加入纯净水,不超过600mL的位置,我每次都少欠一点,不宜满负荷,避免溢出。

壶盖对准把手部位扣上盖子,接通电源。轻按开关,旋转按钮,直至显示屏显示养生汤为止,再轻触屏幕启动开关,破壁机开始工作。这个功能既可以做养生汤,比如鱼汤、肉汤等等,也可以做羹类,口感非常好。大约需要30分钟左右的时间,此时可以准备其他早餐食物了。时间到,营养汤羹完成,倒入杯中即可开餐了,这颜色看着就有食欲,适合早餐和晚餐,老人孩子都爱吃。

早餐一碗南瓜红枣杂粮羹,口感细腻顺滑,老人孩子都爱喝,不但增强抵抗力,还有润肺去燥,健脾养胃的作用,特别适合冬日滋补,尤其适合女性朋友。



过年给孩子们做饼干,把橙子皮和水果糖放进去,满屋橙香好玩好吃



快过年了,总免不了要给家里的孩子们做些小零食,饼干利于保存,拿取方便,尤其做成糖霜饼干更充满了乐趣。

太过仪式感和正式的糖霜饼干,因为用糖量大,且需要各种色素调颜色,其实并不适合小朋友,用最朴素的蛋白色就挺好。

做着省事,吃着放心,双方都乐呵。要不然,费了几个小时才画出来的5、6块饼干,用不了3分钟就吃完,心里不免有些失落。

这个饼干的亮点有3个:一是废物利用,加了橙皮上面的那层薄皮,可别小看它,那么一撮就满屋飘香了;二是用糖果做了焦糖芯,饼干一下子就立体了;三是少许糖霜的装饰,让饼干多了灵动和过节的气氛。

-----【橙香焦糖芯糖霜饼干】-----

【饼干】无盐黄油55克,低筋面粉110克,鸡蛋液20克,糖粉30克,橙皮屑7.5克,水果糖4粒

【糖霜】蛋白粉4克,凉水25克,糖粉30克

【数量】20块左右,3mm厚

【烘烤】上下火170度,10-12分钟

【制作】

1. 饼干材料准备好:无盐黄油室温下软化,手指轻按能有指坑;橙子皮用盐搓洗干净;

2. 用擦皮刀将橙子皮黄色部分擦下来,称了一下有7.5克重;

3. 黄油用蛋抽搅打成顺滑状,倒入糖粉;

4. 搅拌均匀;

5. 20克鸡蛋液分4次倒入黄油糊中,每次都要完全融入黄油后再倒入下一次蛋液;

6. 搅拌至黄油体积有所增大即可,不要过度搅拌,将橙皮屑加入黄油糊中,搅拌均匀;

7. 将低筋面粉筛入黄油糊中;

8. 先用蛋抽搅成颗粒状,再用刮刀切拌成团;不要搅拌过度,防止生筋;

9. 将保鲜袋剪开使用,面团用保鲜袋包裹成方形,用擀杖擀成平整的黄油面片,放在烤盘里,入冰箱冷藏20分钟左右,黄油面片变硬再使用;

10. 冷藏面片时,把焦糖芯要使用的糖果准备好,尽量用水果糖,不管有无颜色,遇热溶化后都能成透明状;左侧的是咖啡牛奶糖,用这种只能起到装饰却没有透明状;

11. 将冷藏变硬的面片擀成厚约3毫米的面片,擀的时候也要用保鲜袋包裹着;

12. 将面片转移到铺了油纸的烤盘里,用饼干模具刻出图形来;此时的面片如果太软先不要着急脱模,只需将模具外的面片撕掉另揉面团;将生坯原封不动送入冰箱冷藏5分钟变硬;

13. 面片变硬后轻松脱模并码放整齐,饼干生坯中间用个花嘴刻出小洞;

14. 将饼干生坯送入预热好的烤箱中层,上下火170度,全程10-12分钟;5分钟之后,将烤盘端出来,把水果糖渣放在饼干的小洞里;

15. 重新送入烤箱中层,上下火170度,完成剩下的5-7分钟;

16. 出炉后先不要着急脱模,因为糖浆还是沸腾的,几分钟后,待糖浆变凉凝固后可轻松脱模;剩下的面团重新揉成团、擀片、刻模、烘烤;

17. 现在开始打蛋白霜:4克烘焙用蛋白粉、10克凉水、30克糖粉入碗中;

18. 用电动打蛋器打出有明显纹路的蛋白糊;

19. 将蛋白糊入裱花袋中,花嘴可放可不放;

20. 按自己的喜欢在饼干上画出血条或者图案,晾10几分钟,蛋白霜完全变干就能入袋或者入盒保存了。

【小提示】

1. 这是一个基础饼干的配方,去掉饼干材料中的橙皮屑就可当大部分的饼干基底使用;

2. 饼干中间的焦糖芯以水果糖为最佳,会有通透感,更增加了食用的乐趣;

3. 糖霜不是必须的,但有了糖霜的点缀,饼干就有了生动感和仪式感;蛋白粉是烘焙专用蛋白粉,晾干后即可食用;如果用新鲜鸡蛋清打成糖霜使用,会有卫生上的顾虑。

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 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

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)