

青团:清明传统小吃

清明时节雨纷纷,伴随着淅淅沥沥的春雨,吃时令美食——青团的时候到了。

青团是江南地区一带清明时节的传统小吃,青色,用艾草汁或者小麦草汁拌进糯米粉里,再包进豆沙馅或者莲蓉蒸熟,不甜不腻,带着清淡悠长的青草香气,糯韧绵香。

这两年青团成了网红食品,除了传统的豆沙和莲蓉馅以外,蛋黄肉松馅是时下最为热门的馅料,这也是我第一次做这个馅料的青团,果然鲜香,当然也包了传统豆沙馅,皮Q弹软糯,馅料香甜不腻,好吃极了。

青团是一种不易消化的食物,吃的时候最好和其他食物搭配食用,能促进消化吸收,比如山楂,绿茶等。专家说,吃青团最好加热后食用,因为青团中的糯米冷却后更不利于消化,而且其中的营养结构也会被破坏,另外,青团不要和肥肉混合着吃,不然后加重肠胃负担,正所谓,美味不可多得哈!

【青团】

面皮用料:

糯米粉200克、细砂糖30克、大麦清汁粉25克、温水200克、融化黄油15克、澄面(小麦淀粉)60克、100度开水120克

蛋黄肉松馅用料:

咸鸭蛋12个、肉松120克、沙拉酱95克

其他:

玫瑰豆沙馅适量

做法:

1.蛋黄放入烤盘中,在表面烹入高度白酒。

2.放入预热好的烤箱180度烤10分钟。

3.烤好的蛋黄用工具碾碎放入容器中,再放入肉松和沙拉酱。

4.搅拌均匀。

5.分割成30克一个的圆球,放入冰箱冷冻半小时备用。

6.将糯米粉,砂糖混合均匀,在大麦清汁粉加水拌匀成汁倒入糯米粉中。

7.再倒入融化黄油。

8.揉成面团备用。

9.将澄面倒进容器中,倒入100度的开水。

10.快速搅均匀成透明状。

11.将澄面团放入糯米面团中。

12.将两个面团充分混合均匀。

13.再将面团分割成45克一个小面团揉圆备用。

14.取一个糯米面团按扁成厚皮子,包入一个馅料。

15.包好后滚圆垫上油纸。

16.将所有包好的青团生胚放入蒸锅中,上汽后蒸10分钟。

17.关火后开盖,在青团表面薄薄刷一层植物油(最好刷上玉米油之类没有特殊味道的油)。

18.放至温热后用保鲜膜包好,放凉后放入保鲜盒保存,尽快食用。

经验分享:

澄面用开水烫一下这一步很关键,能使成品外皮更加Q弹软糯。



跟王子文做醪糟蛋,简单又暖胃,每天一碗,脸色红润气质绝佳



跟王子文做醪糟蛋,简单又暖胃,每天一碗,脸色红润,气质绝佳。最近在看《怦然再心动》,被王子文和吴永恩这对,圈粉了,颜值高,又甜蜜,还会做饭。吴永恩的煎牛排,只撒盐就很好吃,大家赞口不绝。王子

文还说,她就喜欢吃只撒盐的牛排,随时随地,撒狗粮,实在太甜蜜了。

王子文不仅勤快,还很会照顾人,演员白冰,晚上约会受冷,感冒了。第二天一大早,王子文收拾房子,给大家煮早餐、特意给

白冰做了醪糟蛋,还有小米粥、鸡蛋。倪萍都夸赞王子文勤快,煮得早餐好吃,每个姐姐吃完都赞口不绝。

醪糟蛋,在广东坐月子的经常吃,淡淡的甜味,很暖胃。醪糟蛋,尤其适合女生,受寒或者来例假的时候,可以吃一碗热乎乎的醪糟蛋,缓解肚子痛。醪糟,在广东客家,也叫甜米酒。味甜,清洗、可以加热喝,还可以煮鸡蛋、炖猪蹄。醪糟蛋,食材普通,做法也简单,但是好吃需要掌握3个技巧。第一:优质的醪糟有淡淡甜味,闻起来有清香。糯米做的醪糟比粘米做的醪糟要好吃。第二:煮醪糟要用小火慢煮,煮沸之后再放鸡蛋。还可以加枸杞,暖胃又养颜,淡淡的甜味,太适合女生吃了。第三、关于醪糟蛋,什么时候吃?早上或晚上都可以,早上可以当早餐吃,如果不喝酒的人,可以晚上吃。微醺的状态,可以睡一个好觉。

【醪糟煮鸡蛋】食材:甜米酒(醪糟)、土鸡蛋、枸杞。其中甜米酒是糯米做的,味道甜甜的米酒,还带有糯米粒。醪糟和枸杞都是甜味,所以不需要加糖,淡淡的甜味,更

健康。

步骤1:煮锅清洗干净,把醪糟倒入煮锅,用小火慢煮,千万不能用旺火,会有很多气泡,容易溢出。

步骤2:醪糟煮沸之后,把鸡蛋打入,建议一碗醪糟,可以放2个鸡蛋。

步骤3:鸡蛋煮熟,蛋黄凝固状态即可。醪糟蛋,有一种是蛋花形状,甜米酒放入鸡蛋,用勺子或筷子,搅拌均匀,煮熟形成蛋花。我是喜欢荷包蛋形状的醪糟蛋,小火煮,不需要搅拌,蛋黄煮熟和蛋白连在一起。

步骤4:枸杞清水干净,沥干水,放入枸杞,搅拌均匀,热乎乎的醪糟蛋就做好,甜而不腻,淡淡的酒香,很好吃。

【小贴士】1.醪糟,可以自己煮,蒸熟的糯米,按照比例放酒曲,加冷水,搅拌。用陶瓷器皿装好,放阴凉通风处,6天就可以发酵完成,清香味甜的米酒就做好。2.甜米酒怎么保存,放阴凉通风处,开盖之后需要密封,放冰箱。这样可以保存一年也不会坏哦。3.醪糟蛋,还可以加生姜、红糖。这些都可以暖胃,很适合女生吃。

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

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

OPEN HOURS: 10:00am-8:30pm
凡购买礼品卡\$100以上有10%~15%优惠
全年无休
6-121

*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)

DC, MD, VA 各地都可送餐!