

# 用荔浦芋头做几个红豆小吐司,低糖低油酥香柔软,早餐不用愁了



最近网购了不少荔浦芋头,怎么吃都吃不腻,细品那芋头,还有股独特的香气。把它做馅包进小吐司里,也着实好吃。

用的学厨12连方模模具,烤出来的小立方吐司烙上HelloKitty的图案,将“可爱萌”又提升了一级。

面包低油低糖,外皮酥香,内部柔软,麦香浓郁,特别耐嚼。原本是提前烤出来第二天早餐吃的,却不成想让我吃上了瘾,一口气吃了两个。

如果你喜欢,跟我一起做吧。

-----【芋泥红豆小吐司】-----

【面包材料】日式吐司粉300克,老面60克,干酵母2.5克,盐6克,白糖30克,鸡蛋60克,凉水150克,黄油30克

【夹馅材料】荔浦芋头,低糖红小豆,炼乳

【数量】12个,学厨12连方模

【烘烤】卡士540烤箱,中层,全程25分钟;先上下火180度20分钟,上压平底烤盘,

去烤盘后烤5分钟

【制作】

1. 面包材料和蒸熟的荔浦芋头丝准备好;
2. 除黄油外的所有面包材料入揉面桶中;
3. 先低速搅拌成团,再转高速搅打8分钟左右,能拉扯出粗膜;
4. 将室温软化的黄油加入面团中;
5. 先低速将黄油完全融入面团中,再转高速搅打约8分钟,面团柔软光滑且不粘盆壁,揪一块面团,能撑出透明有弹性的薄膜;
6. 面团收圆放在大盆里,蒙保鲜膜放温暖湿润处基础发酵;如用发酵箱,温度28,湿度75;
7. 发酵面团的时候来处理馅料:用压泥器将芋丝压成颗粒状;
8. 加入适量蜜红豆和约20克的炼乳;
9. 用勺子拌均匀,捏出12个30克芋泥红豆球,盖保鲜膜防水分蒸发;
10. 面团是原来的2倍大,手指蘸面粉在面团顶部戳个洞,不塌陷不回缩,发酵成功;
11. 称重,将面团分出12个小面团,每个重40克,剩下的面团揉成一个大面团;
12. 光滑面朝外,将面团包成光滑的小面球;
13. 盖保鲜膜松弛10分钟左右;
14. 多出来的大面团分两半,整形成橄榄形面包生坯,放在烤盘里;
15. 取松弛好的面团,拍成小饼状,将芋

泥红豆球放在面皮上;

16. 将四周的面皮向中间聚拢,封口捏紧;
  17. 其它11个面团依次处理,光滑面朝上,放在学厨12方连模的模具中,模具中无需抹油;生坯表面用手指背按一按,使面球变成面饼;放在温暖湿润处二次发酵;如用发酵箱需温度35,湿度80;或者用烤箱发酵,温度35,放一碗热水;
  18. 面坯涨到模具9分满时,烤箱预热180度;
  19. 将烤盘放在中下层,顶部再放一张烤盘,这样可以使小吐司表面是平整的;多出来的两个橄榄形面包放在最上面的烤盘里;烤到20分钟时,去掉烤盘,上下火180/180度烤5分钟,使表面均匀上色;待小面包出炉后,将多出的2个橄榄形面包烤盘重新入烤箱下层,上火降到80度,下火180度,烤5分钟,使底部均匀着色;
  20. 出炉后脱模,晾架上晾凉入袋保存;
  21. 还可以将铜烙模加热后在面包表皮上烙图案,增加萌趣。
- 【小提示】
1. 老面不是必须的,加了老面后,面团稍柔软些,而且有浓郁的风味,老面的用量一般是主面团面粉量的20%;
  2. 荔浦芋头切丝后蒸熟,加适量蜜红豆和炼乳混合均匀,也可以加淡奶油和白糖,用量随口味调整;
  3. 烤箱的温度和时间根据烤箱实际情况、模具的材质等来调整。

# 「多彩蔬菜卷」-春日必吃的养生蔬菜卷,做法简单味道美!

春天一来,大自然就像打开了调色板一样,五彩缤纷,绚丽夺目,各色新鲜的蔬菜到处可见,红的,绿的,青的,紫的,让人忍不住下手。

进入春天,饮食当先,在我们生活中,有春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根的说法,具体来说,春天适合吃芽菜、夏天适合吃瓜类、秋天适合吃果类、冬天适合吃根部。在春天里,万物复苏,度过了漫长冬天,春天需要迸发出身体的生机活力。顺应时令食用芽菜,对调节身体、保健身体非常好~

绿豆芽是绿豆经过浸泡发出的嫩芽,在这浸泡、发芽过程中,能使得其中的维生素C含量不断增多,这些维生素C更多的是适合身体需要的,其中的蛋白质,在浸泡过程中,也会增多。配以韭菜,胡萝卜,豆皮卷制而成,清爽又美味!

整体上这道菜属于简单菜系列,烹饪时间大约需要15分钟左右,在家里做也非常方便,接下来就仔细和你们分享做法和操作步骤

绿豆芽 150克  
豆皮 一张

- 胡萝卜一根  
韭菜少许  
生抽1勺  
麻油1勺  
盐少许
1. 豆皮洗净后切成大小均等的方片
  2. 胡萝卜切丝,韭菜切长段
  3. 煮锅里加入清水和少许盐,下豆皮煮熟后捞出
  4. 接着依次烫熟绿豆芽,胡萝卜丝和韭菜段
  5. 烫好后全部放入同一盘中
  6. 调入生抽和麻油拌匀后待用
  7. 烫熟的豆皮摊开,把拌好的韭菜段,胡萝卜丝和绿豆芽放入豆皮中
  8. 从下往上卷起来即可完成,口味偏重的,食用时沾少许蘸料
- 海燕的厨房料理小贴士:
1. 豆皮要在开水里烫熟,口感绵软
  2. 绿豆芽和韭菜烫的时间要短,水温要高,这样口感才比较脆
  3. 烫完后调入生抽和麻油,吃起来更入味,香气十足



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 **Great American Buffet**

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

## 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)