

谷雨节气,多给孩子吃这菜,加点它一拌钙铁都高,补钙又补脑

谷雨节气马上到了,谷雨是春季的第6个节气,也是春天的结尾,意味着夏天就要到了,这个时候要抓紧时间调理肝血。

谷雨节气最该吃的菜是菠菜,因为菠菜是最适合养肝的蔬菜,也是谷雨季节的时令蔬菜。按照春养肝的观点,要养肝清肝,滋养明目,而在众多的蔬菜中,最适宜养肝的是菠菜,中医认为菠菜性甘凉,入肠,胃经,有润肠滋阴平肝助消化、清理肠胃热毒的功效,菠菜中所含的胡萝卜素在人体内转变成维生素A,能维护正常视力和上皮细胞的健康,促进儿童生长发育。

菠菜中富含的维生素K是骨钙的形成要素,如果在补充钙的同时增加维生素K,可以大大提高补钙的效果,促进钙沉积在骨骼当中。芝麻酱、花生酱拌菠菜,香而不腻,是完美的补钙凉菜。

菠菜的做法很多,凉拌热炒煲汤都好吃,给大家推荐一道我家小朋友最爱吃的凉拌菠菜,加点花生酱一拌,太香了,建议老人孩子要常吃。花生酱中含有丰富的维生素A、维生素E、叶酸、钙、镁、锌、铁、纤维素和蛋白质,含有大量的单不饱和脂肪酸,营养成分比较全面且相对均衡,具有降血压、降

血脂的功效,和菠菜一样对再生性贫血,糖尿病都能起到一定的辅助治疗作用。还能促进人体的生长发育,提高智力,增强大脑的记忆能力,对促进儿童智力发育非常有好处。且有益于人体延缓衰老,所以花生又有“长生果”之称。

【花生酱拌菠菜】所需食材:菠菜1捆;花生碎适量;蒜适量;花生酱适量;蚝油适量;盐适量;糖适量;生抽适量;醋适量。

做法及步骤:
买回来的菠菜去掉老根老叶,清洗干净。

锅中加入适量的水,点几滴油,加点盐,这样焯出的菠菜更翠绿。水开下入菠菜焯水,菠菜含草酸较多,有碍机体对钙的吸收,所以吃菠菜时宜先用沸水烫软,捞出或炒或拌。

菠菜焯水后,捞出过冷水,攥掉水分。喜欢的可以切段儿,不切也可以,我选的都是菠菜叶。

大蒜去皮洗净,切碎,准备一盒四季宝花生酱,这花生酱细腻柔滑,小朋友特别喜欢,还是0蔗糖0盐0添加,0反式脂肪酸,老人孩子都可以放心吃。



将所有食材放入盆中,加入蒜碎、花生碎、少许盐、醋、生抽、糖、适量的蚝油、加两勺花生酱,拌匀。喜欢辣口味的可以加一点小米辣。
装盘,超级爽口的凉拌菠菜端上桌,好吃又营养,瞬间就光盘。

超赞的墨西哥芋泥面包,形状好像小草帽,外皮酥嫩香甜早餐吃2个



今天跟大家分享一款好吃的墨西哥芋泥面包,馅料无所谓,可以根据自己的喜好来调整,只要是甜的就成。为嘛一定是甜的呢?因为要和外层的墨西哥酱相呼应,如果把馅料整成辣的咸的,恐怕这味道有点儿怪

怪的。

墨西哥酱的由来咱先不追究了,肯定是有典故的。原味墨西哥酱很经典,在这基础上可做出多种颜色和口味,大家自由发挥吧。酱料受热融化流下来,整体像个可爱的小草帽,只可惜烤盘太小,彼此粘连在了一起,要不然,更美!

面包烤好已是晚上,将就着在灯光下拍摄,如果在自然光下拍,那色诱更加诱人。连不爱吃甜食先生都吃了两个,大呼“太好吃了”。嘿嘿,能让男人说出这话来,可见这面包有多不一般了吧!

---【墨西哥芋泥包】---

【面团】高筋面粉250克,盐2克,细砂糖15克,干酵母2.5克,牛奶180克,黄油20克,芋泥240克

【墨西哥酱】黄油80克,盐1.5克,糖粉80克,鸡蛋60克,低筋面粉80克

【数量】6-8个

【烘烤】中层,上下火190度,18分钟

【制作】

1. 面包材料大合影,芋泥可用其它甜味馅料代替;
2. 除黄油、盐、干酵母外的材料全部入揉面桶中;面粉的吸水性和牛奶的稀稠度不一样,可预留20克左右的牛奶,看面团状态再酌情添加;
3. 低速搅拌成团,面团柔软滋润,加入

盐和干酵母;

4. 低速搅打1分钟转中高速3分钟,面团能撑出粗膜,加软化的黄油;
5. 先低速搅打使黄油完全融入面团,再转高速搅打,面团柔软不粘盆壁,能撑出透明有弹性的薄膜;
6. 面团团圆放盆中,蒙保鲜膜放温暖湿润处基础发酵;发酵箱28度,湿度75;
7. 发酵面团时来做墨西哥酱:软化的黄油80克,盐1.5克,糖粉80克,鸡蛋60克,低筋面粉80克;
8. 糖粉和黄油先用搅拌棒搅拌均匀,防止打发时糖粉飞扬;
9. 低速将黄油打发蓬松后,分次加入鸡蛋,每次都要等蛋液完全被黄油吸收再加下次;
10. 倒入低筋面粉;
11. 用刮刀混合均匀即可;
12. 芋泥揉成30-40克一个;
13. 发好的面团是原来的2倍大,手指蘸面粉在面团顶部戳洞,不塌陷、少许回缩;
14. 面团倒在案板上,轻轻拍打排气,称重分成8等份;
15. 分别揉圆,用保鲜盒盖住,松弛15分钟左右;手指按面团,指坑不回弹,即为松弛到位;
16. 将面团拍扁,放芋泥球,四周面皮向中间聚拢,捏严;

17. 封口朝下放在铺了油布的烤盘里;放温暖湿润处二次发酵;发酵箱38度,湿度80;

18. 墨西哥酱入裱花袋中,裱花嘴选用圆形的,或者直接剪袋子也可;

19. 面坯发至近2倍大时,将墨西哥酱以漩涡状挤在面包顶部;多说一句:如果有大烤箱或者大烤盘,面坯之间要留出至少6公分的间距,以使酱料融化流淌后不粘连;

20. 入预热好的烤箱中层,上下火190度18分钟左右,根据所用烤箱的实际情况来调整;

21. 这是烤了5分钟左右时的状态,酱料已经完全融化并流了下来,但遗憾的是,彼此太靠近都要粘在一起了;

22. 这是烤了15分钟时的状态,面包非常饱满,酱料的颜色非常诱人;出炉后稍晾晾再转移到晾架上,当天食用,口感非常棒,外皮酥嫩香嫩,内层柔软,芋泥也散发着独特的香气。

【小提示】

1. 如果烤箱小,为了保持每个面包的完美造型,可以将食谱中的材料减掉1/3或者1/2;
2. 这种小面包无需揉出完美手套膜,只要面团能撑出透明有弹性薄膜即可;
3. 用不完的酱料入冰箱冷藏,一周内使用完即可。

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各類壽司拼盤
海鮮烏冬面
日式鷄套餐
鰻魚飯套餐
牛肉刀削麵
生魚片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡,冷(熱)飲
地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻壽司 Inari Sushi

每晩6:30後 特價
營業時間:9:30am - 8:30pm

电话:301-315-8818

Gift Certificate
凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠
10% off on purchases above \$100

Great American Buffet

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

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

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

5902 RICHMOND HWY ALEXANDRIA, VA 22303 703-329-1555
新店隆重开业
1730 Carl D Silver Pkwy Fredericksburg, VA 22401
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)

COUPON 15% off
65岁老人额外10% off