

【木棉花薏米煲汤】祛湿通经络，春天要多喝



四月的天气温暖，城市也变得灿烂起来，福建这边到处都是美丽的花朵在盛开，在我家公园附近就种了很多的木棉花树，一到春天就有很多红艳艳的花朵盛开后掉落下来，想着广东人都喜欢用木棉花煲汤，是祛湿气驱寒的美食，收集后晒干，时不时给家人煲汤喝，非常的棒。

木棉花中含有丰富的矿物质以及鞣酸，可以促进体内水分排出去，木棉花中含有的鞣酸，具有较强的收敛作用，可以用于胃炎及胃溃疡的治疗，还有抑制幽门螺旋杆菌生长的作用，对细菌性胃炎也有一定的治疗作用。

晒干的木棉花除了可以煲汤，其实泡脚也是不错的。木棉花泡脚可以清热解毒，驱

寒祛湿，用木棉花泡脚可以舒畅经络。木棉花除了泡脚还可以泡水服用，也能够有效促进身体恢复健康。

今天，我就和大家说说将木棉花作为美食煲汤的做法。

木棉花薏米煲排骨汤

准备的材料：软排200克，晒干的木棉花4-5朵，薏米一小把，茯苓10个，干百合一小撮，姜片2片

首先，薏米和干百合要提前浸泡，我泡了大概2个小时，晒干的木棉花洗干净，排骨要放入冷水锅里焯烫洗净。

接着，将这些材料全部都放入砂锅里，用砂锅煲汤一个煲底味道好，另一个可以让食材更融合在一起。同时，一次性加入

足够的水，砂锅煲汤时间会久一些所以水量不能太少，一般以砂锅最高水位线为准。

烧开后，转小火，这样文火煲上50分钟，汤味道就更好了，最后放点盐调味就成。

非常适合春天喝的一道营养汤，南方春天雨水多，所以湿气重，隔三岔五煲一锅，对健康非常有帮助的。

小叮咛：除了木棉花，薏米和茯苓也是非常好祛湿气的煲汤食材，同时加入百合还能促进睡眠，改善失眠的毛病。

而茯苓可以宁心安神，可以治疗失眠，即治疗入睡困难容易醒。茯苓可以补益脾胃，又可以祛湿，所以一年四季煲汤都能用得上，大家不妨留意一下吧。

这个黑全麦吐司方子超赞，拉丝拉片效果真棒，模样周正倍儿柔软

今天分享的黑全麦老面吐司，拉丝拉片效果极佳，手撕着吃超过瘾；多用了100克的老面，香气十足，而且倍儿柔软，放到第二天依然软得不得了，且口感也不干。

最近做的黑全麦吐司和小面包特别多，有小伙伴儿留言为嘛跟它较劲，哈哈，其实不是较劲，是因为上次揉了个100%的黑全麦面团做吐司，涨发效果不佳，于是在进烤箱之前改变了主意，将面团分割成了9块100克的小面团，放冰箱里冷冻保存着。

为了不占用冰箱空间、多练习吐司并解决早餐，没事儿我就“撸”吐司。今儿这吐司有点儿小遗憾，没加盖锡纸，顶子烤得有点糊，哈，不影响食用。

---【黑全麦老面吐司】---

【材料】高筋面粉(吐司粉)400克，普通高活性干酵母4克，盐6克，细砂糖25克，鸡蛋55克，凉牛奶240克，黄油42克

【面团】黑全麦老面200克

【装饰】黄油液少许

【规格】450克低糖吐司盒*2

【烘烤】中层，上下火160/200，28分钟

【制作】

1. 材料大合影；糖量低于面粉量的8%可用普通的高活性干酵母，无需耐高糖干酵母；如用鲜酵母，用量是干酵母量的3倍；

2. 将除黄油外的所有材料入揉面桶，黑全麦老面剪成小块，利于快速与其它材料混合；面粉的吸水性和牛奶的浓稠度不一样，可预留30克左右牛奶，看面团状态再酌情加入；

3. 低速搅打成团后转高速，面团柔软能撑出粗膜；

4. 加入室温软化的黄油，低速搅打使黄油完全融入面团；

5. 转高速搅打，我用的这款厨师机功率挺大，而且老面的用量也不小，加了黄油后不到5分钟，面团柔软滋润不粘盆壁，能撑出透明有弹性的薄膜，戳个洞，边缘是光滑

的；

6. 测一下面团的温度，22度；不超过26度为宜；

7. 面团放盆里，蒙保鲜膜在温暖湿润处基础发酵；发酵箱温度28，湿度75；

8. 面团发至2倍大，手指蘸面粉在顶部戳洞，不塌陷，微微回缩；

9. 面团倒在案板上，轻轻拍打排气，称重分成6等份，分别揉圆，扣盆静置20分钟左右，手指按压面团，指坑不回弹即为松弛到位；

10. 面团擀成牛舌状，卷成卷，扣盆静置15分钟左右；手指按压面卷，指坑不回弹即为松弛到位；

11. 面卷光滑面朝上，擀成长约35公分的面片；

12. 翻面，光滑面朝下，从上向下卷成卷，封口朝下；

13. 码放在450克低糖吐司盒中，面卷朝着一个方向码放；放温暖湿润处二次发酵；发酵箱温度38，湿度85；

14. 面坯发至9分满，烤箱预热160/200；

15. 面坯送入预热好的烤箱中层，上下火160/200度，28分钟；我用的低糖吐司盒，比普通吐司盒在同等温度下用时短；别忘了顶部颜色满意时加盖锡纸哦；

16. 出炉后端着吐司盒震几下，脱模，晾到手温时可手撕或切片食用；入袋密封保存。

【小提示】

1. 老面可以加速发酵并充分释放谷物的香气，用量一般是主面团面粉量的20%；此配方主面团面粉400克，用老面80-100克即可，我多用了100克老面，所以发酵的酸味较浓，还因为用量大，冰凉的老面延缓了面团升温，所以出膜后面温也才只有22度；

2. 老面的制作很简单，完整的吐司面团发酵完全后，割一块；第二天使用就放冰箱冷藏，想隔几天使用就冷冻保存；此方最后



的重量接近1000克，割出60克当下次的老面也不影响此次的吐司用量；

3. 没有老面也不要紧，如果做造型小面包，去掉老面即可；如果做2个450克吐司，则需要再增加100克面粉及相应的其它材料；

4. 表面装饰可随意，进炉前刷鸡蛋液，撒杏仁片等；或者出炉后刷牛奶、黄油液均可；

5. 烘烤的温度和时间根据所用烤箱的实际情况和模具材质来调整；

港式点心 拿手菜 首推 拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

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-8:30pm
凡购买礼品卡\$100 以上有10%~15%优惠
全年无休

6-121