

自制黑芝麻蛋酥卷,一咬掉渣入口即化,比美心的好吃还实惠

周末做点有能量的小零食,解馋又暖身,就像今天的黑芝麻蛋酥卷,超赞的一个配方,一年我得做几回,自家吃或者送亲朋好友,好吃又有面子。

蛋酥卷又薄层又多,轻轻咬一口,就扑哧扑哧直掉渣,别看卷卷比较粗,竟然有入口即化之感,比外卖的“美心”蛋酥卷还好吃,关键是真实惠。

用料和做法并不难,稍微花点儿时间,3个鸡蛋1碗面粉,就能做出一大盒来。千万别上瘾啊,要不然,这做的速度供不上吃的节奏。

-----【黑芝麻蛋酥卷】-----

【材料】黄油115克,低筋面粉110克,全蛋液150克,细砂糖90克,吉士粉10克,小苏打1.5克,黑芝麻25克

【工具】蛋卷机

【制作过程】

1. 材料准备好:黄油切小块室温软化,用手指轻按有指坑;低筋面粉过筛,细砂糖、小苏打、吉士粉、黑芝麻、鸡蛋准备好;黑芝麻用熟的比生的更香;吉士粉起到增稠起酥的口感,没有可不放;

2. 黄油中加入细砂糖;
3. 用刮刀混合均匀;
4. 用电动打蛋器搅打均匀,呈蓬松状;
5. 150克鸡蛋液约3个中等偏小的鸡蛋,每个鸡蛋分次打散后倒入黄油糊中;搅

打均匀;

6. 将黑芝麻倒入鸡蛋黄油糊中;
7. 将低筋面粉、小苏打、吉士粉混合均匀,倒入黑芝麻黄油糊中;

8. 用刮刀混合均匀,将小颗粒按压成细腻的糊糊;

9. 舀起面糊,缓慢地落下,面糊落下后在刮刀上能形成倒三角形;

10. 将面糊放入裱花袋中;前端用剪刀剪出一个直径约1公分的小口;

11. 蛋卷机放在明火上,用最小的火力加热3分钟,滴几滴水在烤盘上,水珠欢蹦乱跳就是加热合适了;挤鸡蛋黄大小的面糊在烤盘上;

12. 盖上蛋卷机,两面分别加热20秒,可心中默念;

13. 打开上盖,蛋卷又薄又香;

14. 趁热将小棍放在蛋皮底部,顺势卷起来,收口处朝下,放在烤盘上轻压2秒,随后离开烤盘;

15. 趁热将蛋卷擀下来,放在晾架上晾凉;依次将剩下的面糊做成蛋卷,轻拿轻放。

【小提示】

1. 吉士粉和小苏打都有起酥的效果,不加也可以,只是蛋卷口感会偏硬,但这种口感只是轻微的,只有两种对比食用后才能感受出来;

2. 因为加热的时间较短,所以熟黑芝麻



胜于生的;

3. 面糊不要在烤盘上挤太多,防止烤盘合拢时将面糊挤出造成浪费并影响蛋卷的美观,有生蛋黄那般大小就可以了,挤在烤盘中心点向上1、2公分处,这样当上烤盘合拢时蛋卷始终能处在烤盘中央,受热更加均

匀;

4. 这个配方的蛋卷非常酥,只适用于平面烤盘,不适用带花纹的烤盘;
5. 蛋卷晾凉后入袋或者入盒保存,防止受潮变皮变软。

男女老少都喜欢的番茄鱼汤,用不了10分钟出锅,鲜嫩开胃吃不够



今天我带来的这道快手家常菜口感细腻,酸溜开胃,是菜是汤,男女老少都喜欢。说是鱼,但不用担心有鱼刺,可以大口吞咽。

巴沙鱼多是以鱼柳的形式出现在水产柜台的,其形状和色泽又与龙利鱼柳极为相似,前者价低,后者价高,加上又有部分商家

混淆概念,常以巴沙鱼代替龙利鱼,所以在老百姓眼中就以为这是同一种鱼。其实不然,巴沙鱼是淡水鱼,而龙利鱼是近海的海洋底层鱼类,其营养价值比巴沙鱼更胜一筹,营养价值也不可同日而语。

巴沙鱼,是东南亚国家重要的淡水养殖品种,因产地湄公河流域,越南音译为“卡巴沙”(CABaSa),意思是“三块脂肪鱼”,因为该鱼在生长过程中,腹腔内积累有三块较大的油脂,约占体重的58%。巴沙鱼物美价廉,其富含欧米伽3、6、9元素,可以抑制眼睛里的自由基,防止新血管的形成,降低晶体炎症的发生,这就是为什么说它是护眼法宝的原因。

跟西红柿一起做浓汤,一红一白中点缀着少许香葱香菜的绿色,煞是好看。吃一口鱼肉,真嫩;喝一口浓汤,真开胃。

-----【番茄巴沙鱼汤】-----

【材料】巴沙鱼柳2条,西红柿3个,香菜1棵,香葱2棵,番茄酱适量,油少许,盐适量,白胡椒粉2克,玉米淀粉10克,水适量

【制作】

1. 巴沙鱼柳提前解冻;
2. 大西红柿、香菜、香葱清洗干净,西红柿尽量选用肉厚汁多味甜的;
3. 巴沙鱼切1公分的粗条;

4. 撒少许玉米淀粉,轻轻抓捏均匀;
5. 西红柿切小块;皮可去可不去;
6. 香菜切寸段,香葱切末;

7. 炒锅中倒少许油,将西红柿煸炒出汤;
8. 倒适量热水,煮开;

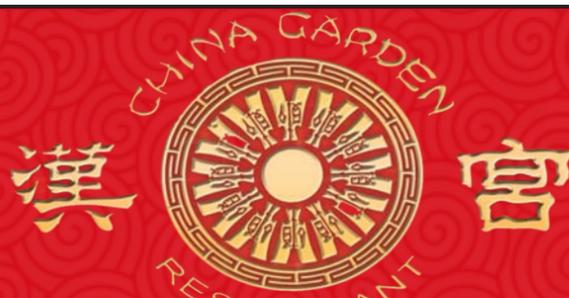
9. 加适量番茄酱增加红润的色泽和酸甜味;
10. 水开后转中火,将巴沙鱼柳分别入汤中;

11. 全部鱼柳入锅后撒盐、白胡椒粉,用勺子轻轻搅拌均匀;

12. 待汤汁再次沸腾,撒香葱末、香菜段。

【小提示】

1. 生的西红柿中含有大量维生素C,生吃有提高免疫力和美白的效果;加热后能充分释放番茄红素,能排除体内自由基;将番茄充分煸炒,使其成糊糊状,汤汁也更好喝;
2. 西红柿去皮的方法:1.用餐勺稍用力刮西红柿外皮,再用刀划开一边,可轻松撕掉表皮;2.在西红柿顶部划一个十字花刀,入沸水中滚动10秒捞出,可轻松去皮;
3.鱼柳裹一层淀粉,可使鱼块成型不碎,而且口感更嫩。



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)



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!

发美食秀,晒朋友圈八折优惠券!
具体折扣详情请扫码咨询