



[[返回美食厨房首页](#)] • [[所有跟贴](#)] • [[加跟贴](#)] • [[版主管理](#)] • [[流浪的小猫的留园博客](#)] • * 繁體閱讀 *

庆贺鱼姐姐当版版----【糖醋排软骨】【南瓜豆沙辫子吐司】

送交者: [流浪的小猫](#) [★★贵族猫★★] 于 October 23, 2010 13:16:07 已读 17640 次



天天养生堂

数百种美国名厂保健品, 超低价直销全球!

PANLI 代购

海外华人最新省钱生活从PanLi代购开始!

免费越洋短信

覆盖国内全部手机小灵通, 即时快捷方便!

ECward代购

上淘宝网, 买国货! 省60% | 5天送达

免费精彩游戏

弹弹堂 | 幻想三国
封神行 | 德州扑克
魔力学堂 | 地产风云



最近真的没做什么吃的，天气太冷，都不想出门，放了一星期的假，在家里窝了一个星期，冰箱里的东西将就着吃，等下礼拜上学再顺便补仓，所以就没有什么大菜能拿出来了，希望鱼姐姐不要嫌弃哈^^

糖醋排软骨这次的做法跟以往有点不一样，懒得起油锅炸或者煎排骨了，直接用了个不煎不炸的方式，发现口感其实也很不错，少了煎和炸的工序，也少了很多油腻。

材料：排软骨

调料：陈醋4大匙 糖2大匙 盐1/4小匙 生抽1小匙 老抽1/2小匙 老抽1/2小匙

做法：

1. 排软骨切小件，先在清水里泡2个小时将血水泡干净，然后下锅煮至排骨变色捞出洗净沥干水份
2. 将排骨和排骨汤分别用容器盛出
3. 锅里下一大匙油，放入排骨翻炒1分钟
4. 炒好的排骨加入陈醋4大匙，大约至排骨的三分之一处
5. 盖上锅盖，小火焖2分钟，期间注意是否干锅，醋比较容易干
6. 焖至醋差不多干后开盖，加入糖，生抽，老抽，盐
7. 继续翻炒至排骨均匀上色
8. 再将过程2中的汤倒入锅内，量刚好到排骨的三分之二处即可，盖上锅盖焖2分钟
9. 打开锅盖，大火收汁即可





最近一直在研究辫子面包，以前总觉得那是高难度的技术活，对我来说更是不可能的任务，但是自从做了花形面包之后，感觉有点信心了，何况心里实在长草很久，就尝试看看吧，没想到真的让我编出来了，哈哈，开心~听说还有20股辫的，但愿在某年某月的某天我能编出来吧，嘿嘿~以前在国内的时候很喜欢去面包店买豆沙土司吃，就觉得软软的土司配上有颗粒感的豆沙，味道就是很神奇，正好之前买了包颗粒状的红豆沙，就试试看吧。这次的面包还尝试了一下自己做酵头，惊奇的发现效果相当滴不错，总之，这款面包用了许多尝试，但是成品也没有让我失望，非常非常的柔软，以后还会经常做，嘿嘿~

材料：

南瓜泥123克，即时酵母7克，肉桂粉0.25小勺，高粉500克，水160克，糖133克，盐11克，食用油60ml，蛋1个，豆沙馅适量，黑芝麻和一个蛋做装饰（家里有多余的蛋白，所以我只用了蛋白来装饰）

做法：

1. 准备材料

2. 先做海绵酵头：把酵母，水，肉桂粉，90克高粉混合，放置20分钟，产生泡沫，这是海绵酵头

3. 这个是做好的酵头，可以看见膨胀了许多，而且表面冒气泡了，说明海绵酵头已经好了

4. 加入糖，盐，油，蛋，南瓜泥，混合均匀

5. 加入其余高粉，揉至出膜。（注意面团不能太干，但是也不可太湿，否则整形会很困难，轮廓也不清晰。）放入抹油容器，加盖，发酵2到3小时，3倍大。

6. 发酵好的面团取出排气，分割成6个小面团，滚圆盖上保鲜膜静置松弛10分钟

7. 静置好的小面团取一个，擀开铺上豆沙馅

8. 将铺上豆沙馅的面片包紧揉成长约30cm的长条，其余5个面团按照同样的步骤将豆沙馅包进去



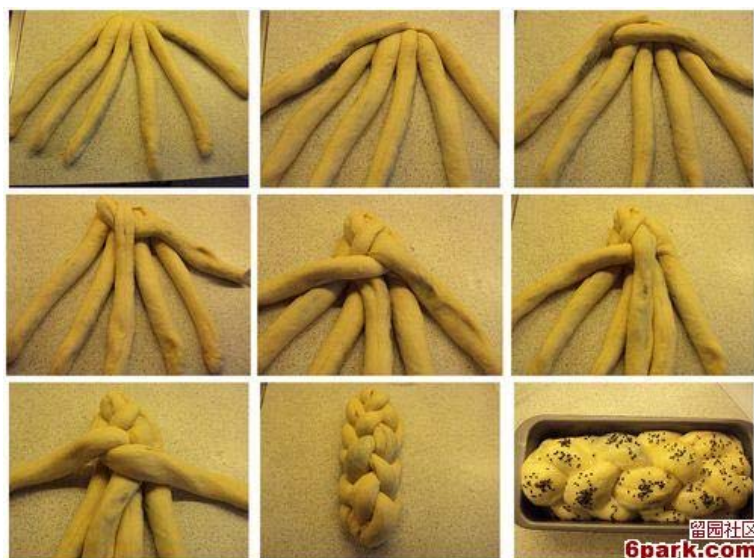
留园社区
6park.com

下面开始编6股辫啦，因为是晚上做的，灯光比较暗，图片不是很亮，大家凑合着看啦~

1. 先把六条面像图中摆开，接头位置捏紧了

2. 把最右面的一根放到最左面，把本来最左面的一根放到最右

3. 把最左面的一根放到左三（左面数起第三）位置
4. 把右二那根放到最左
5. 把最右那根放到右三位置
6. 把左二放到最右
7. 如此重复步骤3到6，直到辫子编完为止
8. 这个是编好的面包体
9. 将编好的面包放入抹了油的容器中发酵1个小时至2倍大，然后拿出来抹上蛋液，撒上芝麻，放入预热170度的烤箱中烤25分钟至表面金黄即可
(我的面包后面进烤箱之后又膨胀了不少)





留园社区
6park.com

前两天天气冷，在家吃了羊肉汤底火锅，两个女人吃不了多少东西，再一个就是我懒，大部分都是现成容易做的，肉片就不切啦~ 凑合着看看



留园社区
6park.com

肉还是比较少，东西虽然不多，但是没有吃完，女生食量就那么点啦~ 下火锅的都有章鱼丸 墨鱼丸 牛筋丸 肉设 鸡肉火腿 白菜 西红柿 土豆 红萝卜 黑木耳 香菇 腐竹 茶树菇
汤底是用羊骨头加了当归，枸杞，红枣和白萝卜熬了3个小时的汤，暖暖的一锅，最适合冬天吃啦^^^



之前跟厨房女人讨论过手工揉面出膜的技巧问题，这个我也是从网上学来的，我不会弄视频，所以从网上找到了雨田的视频，拍的很仔细，可以看看，这样揉面的话很快就可以出膜啦~ 视频比较慢，大家耐心看，希望有帮助啦，这样大家就不需要一定要有面包机才能做出柔软的面包了（话说我最近刚败了个面包机，嘿嘿，偷懒啦~）

最后关于揉面，视频里的MM还给了几点经验，贴出来大家可以参考一下^^

揉面需要注意的几个重要环节：

1、由于每个牌子的面粉吸水程度不一样，面包配方又有很多种，所以慢慢加水揉面的方式可以杜绝面团水分过多而加干粉（这会导致面包的口感与配方有较大差异），当然，这慢慢加水的方式是按配方中要求的水分和好面以后（我建议的面只加配方中的90%水分，如果面团干的话，再加剩下的不迟）。

2、水一定要加到面团比较软（有一点点粘手）才行，而且一直要揉到手指按下去，没有感觉到有颗粒才能加黄油。

3、面团无颗粒后加好黄油只需要再揉2至3分钟左右一般就能出膜了，这个时候面团的手感像变魔术一样，显得非常柔软而且表面光滑（这个时候就可以切一小快面团滚圆测试薄膜了）。

呼呼~ 编辑个帖子真的不容易啊，大家都给个3块钱买猫粮吧~ ^o^



本贴由[小乱]最后编辑于：23日/10月/2010 15时12分21秒

喜欢流浪的小猫朋友的这个贴子的话，[[请点这里投票加分支持](#)]

[[流浪的小猫的留园博客](#)] • [[ID前期主贴发言](#)] • [[返回美食厨房首页](#)] • [[所有跟贴](#)] • [[-->加跟贴](#)] • [[--向朋友推荐--](#)] • [[返回前页](#)]

- 白天上班，晚上交易：24小时网上外汇居家创业；
- 卡乐城-国内游戏点卡-Q币-海外最低价Paypal在线支付；
- EverydaySALE 免费商店打折券和打折信息；
- Panli代购，海外华人省钱生活从Panli开始；
- 给大陆亲人的代送礼服务 Livi99 服务到家；
- 国内热门游戏卡-Q币卡-VISA信用卡Paypal在线支付；

- 美国阳光电话卡 品质高,费用低,功能多,服务佳,打中国最方便；
- 国内热门游戏点卡-游戏币-Q币-海外最低价；
- 回国机票，批发价格，最低价格；
- 卡乐透-海外最低价游戏卡,充值卡,Q币,在线支付自动提卡；
- 网上热炒的最新话题：电话连线看什么电视最值？；
- 支付宝海外轻松充值；

所有跟贴：

(欢迎厨艺新人到【[厨艺问答专区](#)】提问求助，美厨高手们会热心的回复，帮助您增进厨艺；)

- 园子里的猫猫太多啦，蹭蹭哈，在顶一下！ - **就是一猫** (365 bytes) 10/23/10 (1)
 - 回蹭回蹭，哇哈哈哈哈~~~ - **流浪的小猫** (363 bytes) 10/23/10 (0)
- 评分完成！加20分咯！！ - **小乱** (0 bytes) 10/23/10 (1)
 - 谢谢老哥啦~~~ - **流浪的小猫** (0 bytes) 10/23/10 (0)
- 你老哥我我现在是全职奶爸啦！0(∩_∩)O哈哈~ 我爱吃软骨呀！ - **小乱** (483 bytes) 10/23/10 (1)
 - 哼哼~ 前段时间某人说过两天给我照片，这都几天过去了，自己说 - **流浪的小猫** (0 bytes) 10/23/10 (0)
- 哇，我地猫我地神我地猫神阿。。。太厉害了 - **厨房女人** (100 bytes) 10/23/10 (4)
 - 呵呵，不客气啦，希望能帮到你，早日看到你做的面包~~ - **流浪的小猫** (0 bytes) 10/23/10 (0)
 - 话说，天热睡不着啊？？ - **一楼亲上三楼** (0 bytes) 10/23/10 (2)
 - 天气是热起来了，但是一夜没睡是有其他原因啦。 - **厨房女人** (55 bytes) 10/23/10 (1)
 - 哦，祝旅途愉快啦~~ - **一楼亲上三楼** (0 bytes) 10/23/10 (0)
- 羊肉啊羊肉 - **一二三四五** (0 bytes) 10/23/10 (2)
 - 天冷啦~ 多喝羊肉汤，多吃羊肉保暖滴，对不对？嘿嘿~ - **流浪的小猫** (0 bytes) 10/23/10 (1)
 - 商量一下，你喝汤我吃肉成不 - **一二三四五** (0 bytes) 10/23/10 (0)
- 看到排骨嘴巴里咕咕地冒了两股口水。。。 - **tomotomo** (0 bytes) 10/23/10 (1)
 - 哈哈~ 我请你吃哈~^o^ - **流浪的小猫** (0 bytes) 10/23/10 (0)
- 我也看得心花怒放的说。 - **胖姐姐** (0 bytes) 10/23/10 (1)
 - 谢谢姐姐，有日子没见了，姐姐最近可好？ - **流浪的小猫** (0 bytes) 10/23/10 (0)
- 求收养~~~~~ - **生吃番茄** (0 bytes) 10/23/10 (4)
 - 不敢呀，俺这都是拿不上台面的东西，要不你跟着俺流浪去吧，嘿嘿 - **流浪的小猫** (0 bytes) 10/23/10 (3)
 - 人家说过分的谦虚就是骄傲喔~~~已经非常棒了 - **生吃番茄** (365 bytes) 10/23/10 (2)
 - 灰常滴假啊~~哈哈哈哈 - **一楼亲上三楼** (0 bytes) 10/23/10 (0)
 - 嘿嘿，谢谢mm的夸奖哦~~ - **流浪的小猫** (363 bytes) 10/23/10 (0)
- 必须球交往和包养了~~尤其是内面包看的我心花怒放~ - **一楼亲上三楼** (365 bytes) 10/23/10 (4)
 - 先排队，然后报名费500YY交出来，静候佳音，哇哈哈哈哈 - **流浪的小猫** (0 bytes) 10/23/10 (3)
 - 交毛，跟我你还敢提钱？！ - **一楼亲上三楼** (0 bytes) 10/23/10 (2)
 - 我认识的人里，你就是富翁啊，不跟你要跟谁要啊？？ - **流浪的小猫** (0 bytes) 10/23/10 (0)
 - ;-) 我也要钱！！\(^o^)/~ - **小乱** (0 bytes) 10/23/10 (0)
- 板凳---小乱（抱歉啦，只抢到板凳给你啦~） - **流浪的小猫** (0 bytes) 10/23/10 (2)
 - 楼下的！！那谁谁！！赶紧给奶爸让座！\(^o^)/~ - **小乱** (0 bytes) 10/23/10 (1)
 - 哈哈，下次吧，这次咱赶上现场直播啦~~ - **一楼亲上三楼** (0 bytes) 10/23/10 (0)
- 沙发 - **一楼亲上三楼** (0 bytes) 10/23/10 (1)
 - 谢谢老哥啦~~ - **流浪的小猫** (367 bytes) 10/23/10 (0)

加跟贴（积极回贴支持发贴的朋友，才能欣赏到更多精品好贴！）

笔名： 密码： [注册笔名请按这里](#)

标题：

内容(可选项)：

[\[编辑助手\]](#) [\[发贴须知\]](#)

[\[留园条例 \]](#) [\[广告服务 \]](#) [\[联系我们 \]](#) [\[个人帐户 \]](#) [\[版主申请 \]](#)