

北京美食

初秋,我们一起去品甜点

秋季的阳光下是优雅与宁静,不时飘落的树叶给人隐隐于市的悠然之感。此时,些许甜点相伴秋风里夹杂的甜蜜,浪漫之情油然而生。

法式甜点

水果巧克力。提到法国总会想到象征浪漫的巧克力,如果在巧克力球上加以可爱的绘画点缀,它们便像精灵一般,灵动而富有生命,让人有想亲近它们的好心情。

法式 Mini 长棍面包,最传统的法式面包,不加糖、不加乳粉、几乎不加油,小麦也未经漂白,是足够健康的面包选择。表皮松脆、内心柔软而稍具韧性,浓郁的麦香味绝对越嚼越香。

迷你水果挞,蛋糕里加入水,均衡了过量的甜分,补充了水果中的维生素和水分。食用的时候不妨一片一片水果依次吃掉,细细品味每种水果带来的甜蜜感。

烤蛋白,虽然是一种以蛋白和糖混合为基底的简单糕点,却酥脆精巧。它们需要由烤箱极

其缓慢地烘烤制成,造型和步骤都极为简单,却是法国面包美食的象征之一。

英式甜点

司康,又被称为英国松饼、英国薄饼。其主要成分是面粉、大麦、燕麦、砂糖等,有些里面也有小葡萄干、奶酪、枣子等。一般来说司康味道稍甜,但是英国人吃司康的时候还会在里面抹上果酱和奶油。司康是英式下午茶里必不可少的一种东西,很多出国留学回来的人都会怀念它的味道。

奶酥,吃起来很像饼干屑夹水果,也就是说在饼干屑的下面还有一层水果,比如苹果、桃子、蔓越莓等。刚烤完的奶酥很脆,吃到里面的水果部分又热热软软的。水果的清甜混合着奶酥的香脆萦绕在我们的舌尖,让人久久难忘。

乳脂松糕,总是装在透明的容器中,看上去就让人很有食欲。果冻、奶油、水果都点缀其中,层次分明,惹人喜爱。其具有悠长的历史,同时它的做法也



是被一步步地完善,从刚开始在厚厚的奶油上加入糖、生姜和玫瑰香料,到后来再加入鸡蛋、奶油冻、被酒精浸过的面包,最终加入果冻成为我们现在见到的样子。

意式甜点

意式杏仁饼,一种甜度很高的意大利糕饼,也是传统的西式酥皮点心(以蛋白为主要材料制作的点心,口感滑润)之一。因为制作材料是大量形态轻盈的

细砂糖和杏仁粉,而非会增加糕饼重量的小麦粉,所以它能够呈现出比曲奇饼更轻更脆的美妙口感。

提拉米苏,一种以细腻香滑的口感和撒满可可粉的表层为最大标志的著名点心。传统的提拉米苏由鲜奶油、可可粉、巧克力、面粉制成,吃起来特别甜润清爽、香醇迷人,一点儿也不腻。

手指饼干,与提拉米苏齐名的意大利著名点心,虽然是饼干却不含油脂,因此它的口感就像

海绵蛋糕一样甘美而柔软。除了直接食用之外,手指饼干还有着十分广泛的用途——用来制作提拉米苏等夹心蛋糕的饼底,或是当作围边装饰在其他品种的糕点上。

意式香炸奶酪卷,有着低温油炸而成的撒满了细糖粉的香酥外皮,以及填满了滑腻柔软的鲜奶油和当地特产的乳清干酪内馅。新鲜炸出的意式香炸奶酪卷价格便宜,口感甜脆,从以前到现在都是意大利民众和外国游客最喜爱的意式小吃之一。

食尚厨房

薄荷桂花肉



桂花肉是一道传统的菜式,用肥瘦相间的猪梅花肉腌制过后,上浆糊经过两次油炸而成,口感外酥里嫩,鲜香美味,配上薄荷,口感和肉质起到了解腻的作用,清凉的感觉弥漫在整个口腔一直延伸至喉咙里,非常棒。

主料:梅花肉(500克);

辅料:油(300克)、酥香炸粉(100克)、盐(3克)、生姜片(7克)、番茄酱2汤匙、料酒(15毫升)、生抽(20毫升)、生粉2汤匙、白糖(10克);

做法:1.准备食材;2.把猪肉洗净沥干水分;3.把猪肉切成长条状后放入碗中加入蛋清、盐、生抽、生粉抓匀腌制2小时;4.向炸粉里一边加清水一边搅拌至炸粉成浆糊状,再把切碎的薄荷加入拌匀,之后静置10分钟;5.把肉条挂上糊;6.锅内倒油,油温了后下入挂上糊的肉条,炸至微黄捞起;7.等油温升高后再次加入炸至金黄色后捞起控油装入碗中;8.向番茄酱里加入少许水烧开后用白糖调整酸甜味;9.把番茄酱淋在炸后的肉条上即可。

资讯

科学家认为晨练前吃早餐有好处



在晨练前吃早餐有助于在锻炼时燃烧更多的碳水化合物,并加快之后的新陈代谢。据medicalxpress网站报道,英国巴斯大学(University of Bath)的工作人员作出了上述结论。

有12名健康男性参加试

验,他们在训练前两小时吃了带有牛奶的早餐粥或者在空腹状态下开始训练。在训练完和三小时的休息后,科学家们检查了参加试验的人员的血糖和肌糖原水平。

已经清楚的是,在运动前

吃早餐会加快在运动期间的碳水化合物燃烧速度、降低血糖水平、提高运动后的新陈代谢水平。

与此同时,科学家们打算仔细研究锻炼前吃早餐的长期效果。