

发面荸荠香菇

小肉饼



荸荠开胃清热解毒、清宿食、健肠胃，尤其是那脆滑的口感非常招人喜欢，这款发面小肉饼可爱又美味，一边吃着刚出锅的胖胖诱人的肉饼，一边看着妈妈在厨房里忙碌的情景，会给一个家带来温暖的感觉，也会永远的留在我们的记忆里！

烹饪小贴士

要想发面馅饼的皮更暄软，秘密只有一个，那就是——足够的耐心！第一次发面要发到2至3倍大，在上锅前要再次醒发半小时。做到这两点，基本上肉饼皮的成功是没问题的！



准备材料

荸荠香菇小肉饼:(7厘米左右大小的饼16个)



面皮材料:面粉400克、水235克、白糖5克、干酵母4克
 馅料材料:削过皮的荸荠130克、香菇4朵、五花肉馅270克、葱末40克、姜末8克、盐1小匙、十三香1小匙、生抽1大匙、蚝油1大匙、香油1/2大匙、清水5大匙



做法

第一步:面皮材料中所有材料混合,用筷子搅成面絮状,再揉成面团放入盆子里盖上保鲜膜室温发酵(俺这里室温低,大约用了5个小时)。五花肉馅加入葱末、姜末、盐、生抽、十三香、5大匙清水搅拌均匀至水份全被肉吸收。

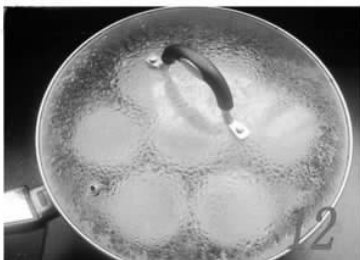
第二步:香菇、荸荠一起入开水锅里焯烫一会儿,捞出后把香菇挤干水份,分别剁成细末。

第三步:加入香菇荸荠末搅拌均匀,再加入香油、蚝油搅拌均匀。

第四步:做好的馅料备用。

第五步:当面团发至2-3倍大小时,取出。

第六步:案板上撒面粉防粘,把面团重新揉匀,平均分成16等份的小剂子。



第七步:分别将面团揉圆,取一个用擀面杖擀成圆片,在面片中间放入馅料。

第八步:像包包子一样把馅料包好,封口捏紧。

第九步:把包子褶朝下放置,用手整理成圆形。饼坯全部做好后,室温静置醒发30分钟。

第十步:平底锅里放入少许油,下入饼坯,全程中小火烙制。

第十一步:当饼底部变黄后翻面,另一面也变黄后,加入1大勺清水。

第十二步:盖上盖焖至水份收干即可。

茶趣之 泡茶神器

时髦大黄鸭



风靡全球的大黄鸭每到一处都会引起轰动,可惜的是,这只出尽风头的鸭子不会永远留在一个地方。喜欢它的朋友有了这款泡茶神器,就可以随时在自己的茶杯里见到它啦!



呆萌小海豹

这只小海豹泡茶器憨态可掬的样子会让喜欢萌物的人瞬间被萌化!伴着茶杯里飘起来的氤氲热气和悠悠茶香,小海豹趴在茶杯边缘上,微微上扬的嘴角闲的格外安逸,仿佛在享受它的“茶汤浴”。其实,悠香的茶叶就藏在它的肚子里,取出小海豹,就会发现它“大有内涵”哦!



威武小潜艇

喜欢冒险的茶客千万不要错过这只小潜艇泡茶器。橘黄色的潜艇身里放上喜欢的茶叶,泡在水里,让茶叶的香味顺着潜艇的小窗户慢慢弥散在杯中,饮茶的同时,还会想到海底两万里的惊险和刺激!



性与健康

性生活时注意护好腰

很多中老年人性生活后会出现腰背部疼痛。引发腰痛的原因有很多,其中一些与性生活相关。以下是一些常见的原因和应对方法。

性生活过于频繁。性生活过频可能引起腰痛,主要是腰部活动量过大,引起腰肌劳损,使腰部肌肉产生酸痛。

应对方法:纠正方法很简单,夫妻双方根据体力选择体位,不要突然做大幅度的动作。

本身患有腰肌劳损。平时工作、生活中长时间久坐的人,腰部肌肉长期处于紧张状态,容易出现酸胀感和疼痛不适感,并且使得腰部的支撑力和稳定性降低。

应对方法:这类人性爱时,可能因为拉伸而产生急性腰痛发作,并逐渐发展成慢性腰痛。建议这类人平时要尽量挺直腰板,避免弯腰时间过长;性爱前最好伸伸腰、捶捶背,让腰部做好准备;多参加适宜的运动,以增强腰部力量和稳定性,减少腰部损伤的发生。

性生活突然中断。有的男性为了延长性生活时间,在将要射精时故意中断性交,长此以往容易导致生殖系统和盆腔充血不能迅速消退,精囊等附件器官没有排空,可能引起腰痛。

应对方法:建议性爱时顺其自然,夫妻和谐配合达到性高潮。

年龄增大引起雄激素下降。老年男性由于雄性激素的下降,伴有肌肉的萎缩,在性生活中也较年轻人更容易出现肌肉的缺血、缺氧和劳损,进而出现疼痛。

应对方法:老年患者在性生活中要量力而行,避免过度用力和追求某些姿势。

某些疾病引起。患有脊柱关节等疾患的患者,如腰椎间盘突出等,在性爱过程中可能出现腰部疼痛。

应对方法:这类患者需要积极就诊,治疗原发疾病。