

“西点菜鸟”耗时两年“熬”成家庭甜品师



妈妈de早餐

我们只关注早餐



妈妈名片:

巧手妈妈: 李婷

孩子现状:(年龄):17

早餐料理史:2年烘焙经历

每天做早餐时长:

15-20分钟中式

最拿手早餐:

可可/抹茶/红豆麻薯

记者 张雅丽

人们常说,“女人有两个胃,一个用来吃饭,一个用来吃甜品”。或许正是这样诗意的理由,很多妈妈一旦开始烘焙便无法自拔。

“早餐妈妈”李婷,烘焙年限不长,“道行”在朋友圈里却小有名气。相比那些热衷于花式早餐的“网红妈妈”,李婷做的早餐显得更接地气,主食不外乎煎饺、馄饨、面条,有时候做一个全麦面包,只为让孩子换换口味,“大男孩的早餐不需要太多形式,关键在营养”。



居家甜品得适当改配方

电影《阿甘正传》中有一句经典台词:生活就像巧克力,你永远不知道下一颗是什么味道。然而,这句话对于资深甜品师来说并不适用,他们是甜品的生产者,凭烘焙的秘方和多年经验,能准确而稳定地控制食物的味道。

两年前,李婷初涉烘焙界,按学龄算,她只算是新人,如果按烘焙的成果看,她的“功力”不浅,她擅长法式糕点、蛋糕、小甜品,因为做得好吃,她承包了每一次工作室活动所需甜品。

每一道甜品,都是一段经历。她说,“第一年,算是一边学习、一边浪费食材的阶段,

照搬食谱成功率并不高

特别是做面包的时候,面团揉不出手指膜,或发酵不到位,只能当残次品丢掉了。后来也是因为不甘于失败,一点点总结经验、调整配方,慢慢地研究出自己的食谱”。

现在,李婷做烘焙的时候,几乎没有失败过。她发现,每一道食物的制作配方因人而异,照着原本的食谱做甜品,不一定每次都能成功,烘焙师要根据自己家庭烤箱、食材的具体情况,总结出适合自己家庭的配方,才能成功地做出一道美味,“并非选择进口的面粉、配料就是好的,做甜品的时候,合适更重要。”

日常早餐选择口味清淡的食物

有的妈妈煞费苦心,做出脑洞大开、色彩丰富的早餐,只为小孩子能够多吃一口,这一点上,李婷自认为很幸运,“孩子已上高中,对于食物并不挑剔,通常早餐做什么,他就吃什么”。

与杭州的大多数家庭一样,李婷为孩子做的早餐不外乎面条、馄饨、粗粮面包之类,看似简单,却保证了食物的温度,暖胃就从一份热气腾腾的早餐开始,“虽然自己做面包,但给孩子做的面包,一般会少一克糖、多一克盐,还会混合核桃、葡萄干、芝麻之类,让食物吃起来更有嚼劲,另外,热牛奶是早餐面包套餐中不可或缺的热饮”。

早餐从简,但晚餐绝不含糊。她重视儿

鲜少让孩子吃高糖的奶油蛋糕

子每周的晚餐,牛肉、鱼、虾轮流上桌,当晚蔬菜必须占三分之二,偶尔会买一些外卖或冷冻食品做加工,以助于改善伙食,“有时候家长自以为特别健康的食物,孩子反而不太愿意吃,倒不如在达到营养均衡的情况下,进行菜式的多方结合,孩子可能会吃得更开心。”

自从做烘焙,她对孩子日常糖分、奶油的摄入方面,十分注意,也鲜少在外面的蛋糕店购买甜品。“奶油蛋糕看起来很诱人,但我们几乎是拒绝的”。她说,如果青春期的孩子糖分摄入过多,不仅会导致肥胖,还会埋下其他健康问题,如果偶尔“开小灶”做定量的蛋糕,也仅仅是一小份。



巧手妈妈教一招

可可/抹茶/原味麻薯红豆软欧

步骤:1)除黄油以外,将面粉等材料混合搅拌,揉成光滑的面团。

2)加入黄油揉至扩展阶段,如用面包机、厨师机揉面,请分次加水;手揉面团需要逐步加水;

3)手动揉合面团至光滑,放入料理盒,盖上保鲜膜发酵至两倍大;

4)第一次发酵的同时可以准备麻薯,将粉类和牛奶混合搅拌均匀成流动的糊状,放入容器蒸20分钟左右,表面凝固没有液体即可;

5)取出容器放置凉凉,加入黄油揉合均匀,直至黄油完全被吸收;

6)将发酵好的面团分成N等份,排空气体后盖上保鲜膜静置15分钟,同时将麻薯部分取出分成等份。

7)将面团擀成椭圆形,手上扑粟米粉或干粉将麻薯直接拉开,均匀铺在面团上,撒上熟红豆/葡萄干/核桃碎,卷起来收紧口,滚圆拉长,整形结束后再次进行发酵;

8)烤箱预热:180度10分钟;

9)烤制时间:20分钟,注意上色情况。



扫二维码
关注“妈妈de早餐”
微信公众号

下一个“神话十年”,不再属于iPhone

张丽华

在iPhone上市十年的各类怀念体新闻里,偶然听到了一则有趣的新闻——《iPhone上市十年 最受伤的竟然是口香糖》。市场调研公司 Euromonitor International 的最新数据显示,自iPhone上市以来,美国的口香糖销量下滑了15%。

原因很简单,原本口香糖被摆在消费者最容易冲动购物的超市收银台的醒目位置,结果自从iPhone开启了智能手机时代后,排队的时候人们变得“目中无人”,发微信、打游戏、看电影,就连付钱都用手机完成了,哪里还看得到什么口香糖。“多情却被无情恼”,实际上口香糖并不是伤得最深的那一个,MP3、录音机、掌上游戏机、电

纸书、相机、摄像机、手表……这一长串被iPhone颠覆、重塑的名单里,哪个不比口香糖惨?!

“十年之前,我不认识你,你不属于我”,iPhone上市的十年里,人类仿佛进入了最为高速的十年。最初的那几年,iPhone处于“无敌最寂寞”的阶段,享受着粉丝们的膜拜。锤子创始人罗永浩有关iPhone的回忆杀里,和广大第一代“果粉”是一样的,在网上看直播,托好友冯唐在美国买iPhone带回国,跑到中关村水货商那里求破解。那个年代,每一个第一次使用iPhone的人,用食指划开屏幕的一刹那,都感受到了斯皮尔伯格电影《E.T.》里小男孩与E.T.手指相触时的

那种喜悦。“对手指”是《E.T.》里外星人打招呼的方式,而2007年的iPhone,让我们用食指打开了与疯狂智能世界沟通的入口。

“成千上万个门口,总有一个人要先走”,iPhone走到第十个年头,其实自己也遇到了“中年危机”。曾经,它的样子、它的技术,就像“偶像”一样,被各路国产手机厂商争相模仿。但现在,原本“东施效颦”的国产手机厂商们,倒也美出了各自的样子,推陈出新的速度又远超苹果。其实,iPhone一直在变得更好,但是作为智能手机“神话十年”的创造者,仅仅是一个iOS操作系统的更新升级、一个摄像头的改进、一个耳机孔的消失

……已经满足不了原本视其为“身份标签”的人群的需求。如果没有记错,上一次大家为iPhone癫狂的理由,还是推出了“玫瑰金色”,多么“肤浅”的一次改变哦。

“怀抱既然不能逗留,何不在离开的时候,一边享受一边泪流”,人到中年的iPhone其实一点也不想被怀念,因为怀念意味着“过去”。就像我们从不会怀念当下,我们只会怀念逝去的青春、回不去的时光。对于不确定的未来,我们一直是焦躁不安的,正如乔布斯所言“领袖和跟风者的区别就在于是否创新。”下一个智能世界的“神话十年”,似乎不再属于被怀念的iPhone。

“E揽全球”创新项目服务平台上线,企业可登录查询、预约、评价 杭州综试区召开百万创新服务行动推进大会

本报讯(记者 王莉莉)杭州综试区“E揽全球”百万创新服务行动热潮一浪高过一浪。昨天,为进一步推动跨境电商创新项目落地实践,市跨境电商综试办召开了杭州综试区百万创新服务行动推进大会,谷歌、亚马逊、阿里巴巴等行业巨头悉数亮相,500家市级跨境电商企业和100家百万创新优质项目负责人齐聚现场,4场专题对接会精准切合企业需求,为行业带来一场跨境电商“盛宴”。

市委常委、杭州综试区建设领导小组副组长兼办公室主任佟桂莉出席大会。

“杭州浓厚的跨境电商氛围和政府掷地有声的支持举措,让我对到杭州开展业务充满了信心。”专程从上海赶来参加会议的宝付网络科技(上海)有限公司跨境事业部高级BD经理阙小军兴奋地说。作为国内排名前十的支付企业,

宝付此次携其“跨境宝”项目报名参加了百万创新服务行动,并着手在杭州落地开展业务。

自4月底启动以来,“E揽全球”百万创新服务行动在跨境电商业界掀起了一股强劲风潮,不仅集合了谷歌、亚马逊、阿里巴巴、wish等业内知名大咖,更广泛吸引了各细分、垂直行业的专业企业和团队,呈现出“百花齐放”、纵深发展的态势。截至目前,活动共征集了来自全国15个省、直辖市以及美国、法国、泰国、荷兰等14个国家331个创新服务项目,类型覆盖跨境电商生态圈中的政务服务创新、平台服务创新、渠道服务创新、技术及数据服务创新、其他支撑服务创新等各个环节,直击行业痛点,精准对接企业需求。

市场端欣欣向荣,政务环境也正不断优化。作为全国首个跨境电商综合试

验区,杭州综试区持续引领跨境电商发展,在制度创新方面不断取得新突破。6月26日,中央深改组审议通过设立杭州互联网法院,以更有力的服务和更权威的举措为跨境电子商务发展提供司法保障;杭州国税不断提升业务办理便利化,上线了“互联网+便捷退税”系统,出口企业通过登录“互联网+便捷退税”系统网页即可实现出口退税从申报、证明办理、审核审批等全程网络化管理、一站式办结;省外管积极推进第三方支付机构业务,便利跨境电商外汇结算……

引进后还得更好地落地。目前,“E揽全球”百万创新服务行动进入实践阶段,为提高对接的效率和质量,杭州综试区专为活动全新打造了“E揽全球”创新项目服务平台,并于昨天正式上线。平台发布、展示了经过筛选的130余个项目,并提供查询、预约和评价等服务选

项。系统将实时跟踪项目应用和评价情况,运用大数据分析行业需求特点,精准推送服务,推进项目优化,进一步提升跨境电商企业的能力和水平。“未来,该平台还将与杭州综试区的大数据平台打通,进一步丰富、深化功能,为跨境电商企业提供个性化、菜单式的定制服务。”市跨境电商综试办相关负责人表示。

集聚全球网络贸易资源要素,杭州正加快打造国际网络贸易中心和网上丝绸之路重要战略枢纽城市的步伐。下一阶段,市跨境电商综试办将继续开展入企对接、定点培训、项目路演等多种形式的对接活动,联合众多优质创新项目服务商对100家重点企业进行政策和服务倾斜,为企业提供针对性更强、匹配度更高的创新项目,进一步激发跨境电商促进产业转型升级、驱动外贸出口增长的动能。

消费圈

暑假杭州至埃及直飞包机

本报讯(记者 张雅丽)昨日凌晨,搭载着280名游客的埃及休闲航空公司A330宽体客机从杭州萧山机场出发直飞埃及,飞机于11.5小时后准时降落开罗国际机场。作为首个连接杭州与埃及的直飞包机,今年7月5日-9月26日该航班定于每周三从杭州出发。

七千年的古老文明,令埃及成为许多游人心向往之的神秘国度。从亚历山大港、雄伟的金字塔到阿斯旺壮观的古庙,世界奇迹和人类的巅峰艺术随处可见。然而长期以来,赴埃行程之曲折,免不了让游客打起“退堂鼓”。

“以往浙江游客到埃及旅游,通常选择上海出发,经多哈或迪拜转机,这期间转机的时间往往要6小时以上。”一名旅行社负责人表示,一般埃及旅游的基本套餐是8天行程,这期间游客至少有3天是在机场或飞机上度过,旅途的艰辛可想而知。

昨日新开通的杭州直达埃及的包机项目,由中国国旅(浙江)国际旅游有限公司、浙江中旅假日旅游有限公司、杭州旅游集散中心有限公司等10家旅行社共同合作策划执行,每周三凌晨由杭州出发,是贯穿整个暑假的全新旅游套餐。

针对埃及的包机旅游项目,目前杭州市场上推出了全景探秘、双海风情、尊享游轮三个不同特色的线路。游客可赴开罗、卢克索、阿斯旺等埃及著名的旅游城市,将经典的神庙、金字塔一网打尽,也可以选择“一半沙漠一半海水”的埃及神奇景观,抑或是搭乘尼罗河五星游轮,饱览两岸风景。同样是8天的行程,直飞航班至少能节约一天的时间。

价格方面,过去至少要一万元以上埃及旅游产品,随着包机产品的推出,今年暑期该套餐特惠定价在7000元左右。

杭州来福士正式启幕

本报讯(记者 王莉莉)经过一段时间试营运,6月30日,杭州来福士与深圳来福士、长宁来福士同日宣布正式启幕。

开业当天,杭州来福士中心举办了一场主题为“宇宙法则,源趣力量”的开业狂欢。从早上10:00开始,六个整点三个半点都有互动演出,音乐会、歌舞剧、时尚走秀等轮番上演;当晚,商场还在双子塔顶楼举办了一场酷炫的停机坪开业派对,呼应商场“乐享其城”的个性定位。此外,杭州来福士还特别联手中国知名概念艺术家项哲吾的蒸汽工厂——STEAMARTS独家创作并策划了“蒸汽工厂的魔幻世界”,为杭州市民带来旗下风靡全国的卡通人物——气球兔主题IP展。

作为新加坡凯德集团第二代综合体的代表,杭州来福士不仅以螺旋曲线造型双子塔成为地标式建筑,更通过线上线下驱动,升级消费者的购物体验。据商场负责人介绍,杭州来福士已基本实现消费全程智能化,还首次试水大型地下停车场无人驾驶自动摆渡服务模式。消费者在杭州来福士B2层,只需按下按钮即可呼叫无人车前来,它将按照优化路线将乘客载往停车位目的地。

浙江民间藏品有专业鉴定

本报讯(记者 孟煜前)随着我国经济、文化事业的快速发展,大量珍贵的文物艺术品被民间收藏,民间藏品价值如何最大化被挖掘?7月2日,由文化部东方华夏文化遗产保护中心指导,中国文化遗产保护研究院主管的民间藏品备案项目委员会浙江办事处揭牌仪式,在杭州举行。

据了解,东方华夏文化遗产保护中心、中国文化遗产保护研究院共同发起的民间藏品备案项目,对于规范民间收藏、促进文化遗产保护、保障民间收藏和市场健康发展,具有重要的意义。

民间藏品备案项目委员会浙江办事处成立,意味着藏友们可以将自己的藏品于办事处鉴定,经专家组成员鉴定后对具有收藏价值的藏品进行登记备案,以确定持有人的合法产权。同时,还会将其收录到民间藏品备案数据库,让优秀的民间藏品能够在互联网上焕发生机。

本次活动设有慈善拍卖活动,共拍卖有两幅书法作品,均来自中国著名书法家、画家、芦苇画派创始人,中国传统文化促进会副会长兼秘书长,浙江金古岸文化发展有限公司形象大使张云海先生,最终拍卖所得的善款将全部捐赠给乐漫土文化。