大家好,我是语墨,家常菜分享,就在语墨的小空间,每日一篇美食文章,是我最大的爱好,爱美食,爱分享,给生活多点温度,多点乐趣,多点精彩,生活就会越来越美好。

秋天容易干燥,特别容易口干咽燥,皮肤缺水,精力不足等,这种感觉真的很不舒服,就是所谓的秋燥,防秋燥要从饮食开始,合理地安排一日三餐,多吃容易消化的食物,对肠胃健康有好处,人自然就精神百倍。



北方人大多爱吃饼,各种口味的饼都是用面粉混合所有制食材进行加工制作,每种饼都有不同的味道,吃货们对饼抵抗不了诱惑。喜爱吃面食的小伙伴,可以每一餐都是要吃的主食,怎么也吃不腻。

## 具体做法

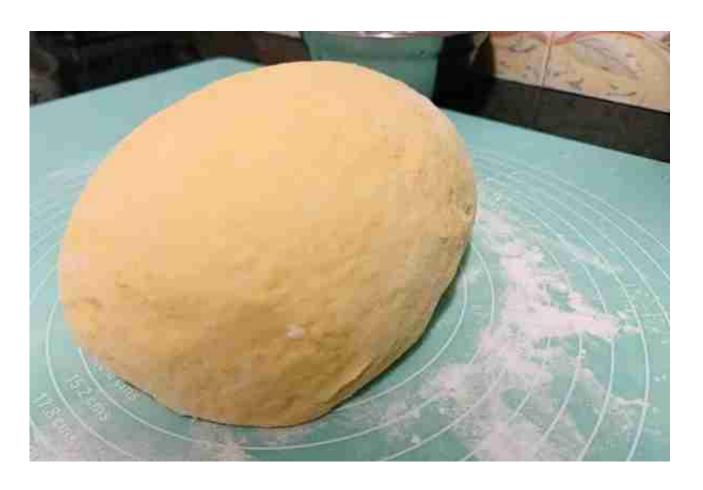


2.切一些南瓜和山药一起装入盘中,冷水入锅蒸熟蒸软烂。



4. 放凉后倒入面粉,面粉里加酵母粉和盐促进发酵,边搅拌边倒入纯牛奶,把握面团的软硬度,和成偏软一点的面团发酵至两倍大。

3/7



6.把面团揉搓排气,多揉搓气孔结构密封住了,做出来的劲道十足。

4/7



8. 整理成圆形,不用擀用手按一下,二次发酵10分钟或者摸起来手感柔软轻飘, 说明发酵好了。



喜欢吃软一些的饼,可以煎两分钟左右,饼皮就不会有焦黄色,一般有焦黄色的具体看你家的电饼铛属性。一般不大的南瓜山药饼煎3分钟左右就可以吃了

6/7



秋天,南瓜俏,山药壮,多吃南瓜山药做的美食有很多,像小米南瓜山药粥,南瓜山药馒头,南瓜山药糯米饼,蒸南瓜,炒南瓜,还有今天语墨给大家分享的南瓜山药饼,都是早餐的标配美食,这些对我们的皮肤和肠胃都是非常好的帮助。南瓜含铁丰富,多吃补铁补血,拥有好气色,山药健脾开胃,常吃肠胃通畅,不便秘,每天没烦恼。

家家有烟火,家家不同味,喜欢语墨的文章,记得点关注我,每天都会分享更多精彩家常小菜谱,欢迎您~点赞~转发~评论~分享,如果有不同建议的做法或者有什么自己的拿手菜,请在评论区一起交流,祝大家每天好心情,生活愉快!