

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。



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。



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

。



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！