

好看更好吃的“小清新”

外层薄脆、内心绵软的马卡龙



如果有个吃货妈妈，你会变成啥样？在早餐的香味中醒来，在夜宵的满足中睡去。过生日有亲自烤的蛋糕，过圣诞节有精美的姜饼屋；妈妈还会带着你一起，把爱揉进面团里，最后让你满满地全吃到肚子里。一起来看看吃货妈妈和吃货儿子的美食笔记吧！



马卡龙绝对是点心界的“萌妹子”，一只只粉嫩嫩的，看起来很嗲。口感更是有层次，外层薄脆，内心绵软，搭配黑咖啡，味道肯定错不了。

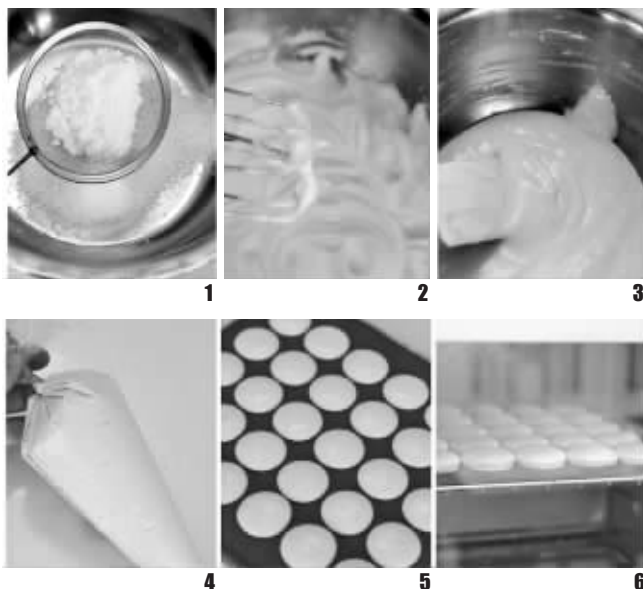
马卡龙(参考分量:30片)

材料:杏仁粉70克、糖粉130克、蛋白2只、细砂糖30克、食用色素少许(可不加)、巧克力酱适量(内馅用)

烤制温度和时间:180℃,中层,上下火6-8分钟,出现裙边后转140℃,中层,上下火约25分钟。(以上分量可根据自家需要调整)

制作步骤:

1. 杏仁粉和糖粉过筛;
2. 蛋白打至硬性发泡,最后可添加少许食用色素调整蛋白糊颜色;
3. 将过筛后的杏仁粉和糖粉倒入蛋白糊中,搅拌均匀;
4. 拌好的面糊装入裱花袋;
5. 将面糊挤在马卡龙垫子上(也可以挤在油布上),放通风处风干表面,约需25分钟;
6. 表面呈现硬壳后放入预热好的烤箱,先用180℃,中层上下火烤6-8分钟,裙边出现后转140℃,中层上下火再烤约25分钟,出炉晾凉后取下,抹上巧克力酱料即可。



注意事项

1. 马卡龙口感比较有层次,外层薄脆,内心绵软,但是太甜了,吃多了受不了,配上黑咖啡,倒是可以多吃几块;
2. 制作的时候需要注意,糖粉和杏仁粉要提前过筛,蛋白糊拌好才会细腻轻盈,直接挤到马卡龙垫子上比较方便,大小一致,没有此垫也可以直接挤在油布上;
3. 挤好后不要立即放入烤箱,先放通风处风干表面,再进入烤箱,接触高温后向上膨胀力受阻,裙边自然出现,再转成低温烘烤至成熟就可以了。

from 涓涓小厨的新浪博客

看男科 到建国
专业值得信赖
南京建国男科医院
——男人自己的医院——
主办单位:中华男性健康关爱中心
特约解答:南京建国男科医院
咨询热线:025-52238888

昆山读者问:结婚4年,老婆都没怀孕,以前我就发现阴囊肿大,有沉重及坠胀感。最近一次体检,查出是精索静脉曲张。严重吗?

南京建国男科医院陈利生主任医师:精索静脉曲张是男性不育的主要原因之一,由于精索静脉的迂回、曲张阻碍了睾丸的血运,引起睾丸局部温度升高,睾丸缺氧,有毒性的代谢产物聚集,使精子的活力和数量发生异常而引起男性不育。目前最有效的治疗方法是手术。推荐采用男科高新技术“针式显微通路技术”治疗,术后可有效明显改善精液质量,提高自然受孕率。生育是双方的事情,建议夫妻一起到专业男科医院进行孕前检查。

镇江读者问:老公得了霉菌性尿道炎,尿道有隐隐的灼热感,淡黄色脓性分泌物,请问我们可不可以进行性生活,会不会相互传染?

南京建国男科医院王成贵副主任医师:尿道炎患者在治愈前是不能过性生活的,如果此时进行性生活,容易将疾患传染给伴侣,造成夫妻交叉感染,迁延难愈。不知您爱人有无接受治疗,建议及早到专业男科医院进行规范治疗,推荐采用“360°离子渗透抑菌技术”配合药物治疗,该技术突破了泌尿生殖感染反复发作的难题。



建国医院官方微信

拨96060空气净化器免费试用

随着炎炎夏日的到来,南京进入了“微波”模式,市民纷纷关起门窗享受空调带来的清凉,殊不知,空调也在危害着我们的身体。有报告指出,夏季室内的空气污染要比户外高出四五倍。在夏季,净化室内空气是非常有必要的。今天,快报便民服务举办“空气净化器免费试用”活动,将为读者在这个夏天带来不一样的新鲜空气体验和最贴心的“福利”。

10个免费试用名额 等你来抢

今天,读者可以通过拨打快报热线96060报名参加“空气净化器免费试用活动”,仅限打进热线的前10名读者,可免费使用空气净化器1个月。

本次活动试用的是澳兰斯第二代空气净化

器。此款空气净化器采用两道过滤系统,能有效分解吸附PM2.5、甲醛、甲苯、二甲苯、氨等多种有害物质,去除率达到99%以上。其中HEPA高效过滤网是国际专利产品,它能过滤掉直径大于20纳米的微尘颗粒,其中包括禽流感、人流感病毒。

空气净化器租赁 150/月

快报便民服务正式启动空气净化器租赁业务,这是快报便民的又一项新服务,租赁价:150/月,3个月起租,无需押金,长期租赁可享受免费更换滤网的服务。

关注家人健康,净化夏日室内空气刻不容缓,赶紧拨打热线电话96060,将清新空气搬回家。

产后别错过瘦身黄金期

你知道吗?产后6个月是体重控制的黄金时期,如果能在这个时期内恢复到怀孕之前的体重,之后的肥胖发生率将会大大降低。当然月子期间是不能减肥的,一般产后6周后,才可以根据自身的情况来酌情考虑减肥计划。

产后塑身最好的方式是母乳喂养。每次哺乳时,你的身体都会消耗大量热量来分泌乳汁,而且,母乳喂养还有助于子宫的收缩,从而带动整个身体的恢复。在母乳喂养的同时,可以适当减少一些食量,但是要注意营养均衡,多吃高营养低热量的食物,不能减少液体的摄入。此外,应该采取有效的运动减重方式,比如游泳、瑜伽、按摩等。

产后也有不运动不节食就能减肥的,所用的方法就是中医穴位按摩,只要你找对正确的按摩穴位,配上正确的按摩方法,就能轻松燃脂。每天以肚脐为中心,顺时针按摩200下,逆时针按摩200下,再重点按摩以下穴位:中腕穴,水分穴,天枢穴,气海穴,关元穴,水道穴。

如果你觉得自己操作有困难,不妨选一家专业的产后康复机构,那里有专门针对产后妈妈的产品和仪器,配上专业的手法,相信你很快就会瘦下来的!要想对产后瘦身有更多了解的话,赶快拨打96060吧,快报便民服务的李老师将为您一一解答。

空调以旧换新 方便又实惠

“以旧换新真的太划算了!”家住御道街的王先生致电96060说,“我家的旧空调本来想修的,便民师傅认为这台空调维修成本高不如换台新的,推荐我就在便民服务买,可以以旧换新,师傅可以直接送货上门免费拆装,我听了觉得这种方式既省钱又方便,大热天的也不用各个商场到处跑,就装了。装了之后我有些犯嘀咕,就跑到商场里面看,确实比在商场买的要便宜。”

这段时间,快报便民的“空调以旧换新”服务得到了很多读者的肯定,旧空调抵

100-1000元的优惠活动,让读者享受到了最大的实惠。

此次参加以旧换新的空调品牌有海信、格力、美的等。旧空调将由专业人士上门回收、免费拆除。另外,选择在快报便民服务购买空调的读者在享受整机6年质保的同时,还将享受着有着11年优质服务基础的快报便民服务团队的使用指导和保外维修服务。有计划更换空调的读者,可拨打96060咨询预约。

空调以旧换新24小时服务热线:96060

现代快报 便民服务 贴心到家 真诚服务 绝不含糊

生活管家 企业助理

快报便民服务成立于2000年2月19日,是南京市成立时间最早的便民服务机构,现全新入驻现代快报网。多年来,快报便民服务利用《现代快报》的品牌资源、影响力和公信力,解决了数百万读者在生活中的诸多实际问题,产生了巨大的社会效益。

一站式服务 随叫随到 媒体监督 全城覆盖

家电维修
彩电维修、液晶维修、冰箱维修、冰柜维修、空调维修 Hot 空调移机、空调充氟、空调清洗、中央空调维修、DVD、音响、洗衣机、电/燃气/太阳能热水器、微波炉、消毒柜、电饭煲维修,家电以旧换新、办公设备维修

家政服务
家庭保洁、开荒保洁、厂房/外墙清洁、管道疏通、水工、电工、钟点工、保姆、饮水机、灶具维修清洗、油烟机维修清洗、卫生间清洁、厨房清洁、地毯清洁、沙发清洗、窗帘清洗、管道改造、屋面防水、马桶节水、空调深度清洗 Hot
洗衣机清洗 New 纱窗安装 New

特色服务
开/换/修锁、搬家/货运、家庭装修、室内环境检测、家装污染治理、旧家电回收、机顶盒伴侣、丁瀚验房、家装监理、家具拆装维修、白蚁灭杀、灭鼠灭蟑、酒后代驾、产后护理、专业催乳、厨卫电器以旧换新 New 空调以旧换新 Hot

海信空调 以旧换新 服务热线:96060

专业空调快修 服务热线:96060

服务区域:南京市区(蜀山至东山、江宁开发区、马群、仙林、汤山、尧化门、燕子矶、东善桥、西善桥、板桥、禄口、秣陵、梅山、谷里、江心洲、八卦洲、江浦、大厂等镇,部分项目不覆盖)

24小时热线 96060 微信、网络预约更优惠: http://services.xdkb.net