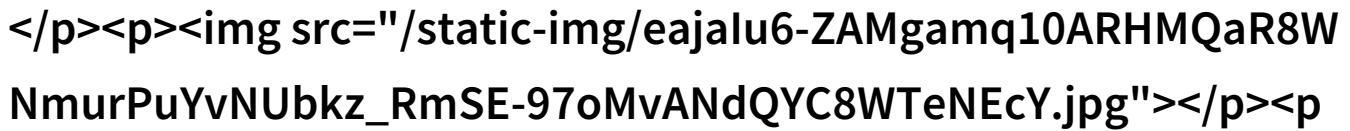


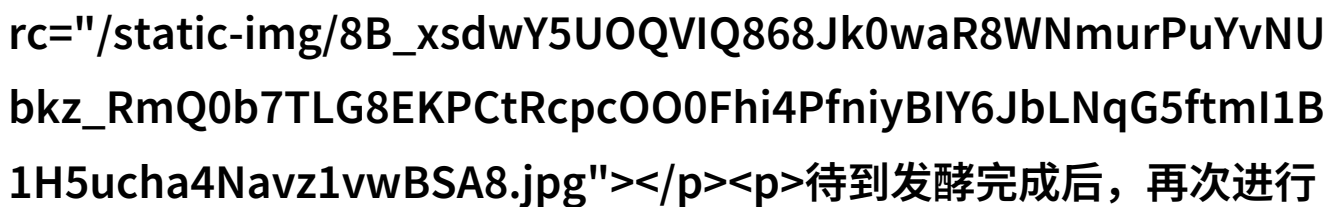
麻花传媒沈芯语老师视频我是怎么在家就

记得之前我看了一个麻花传媒沈芯语老师的视频，那个视频是关于如何在家轻松做出美味麻花的。沈芯语老师介绍说，制作好麻花其实并不复杂，只要掌握几个简单的技巧，就能让你的家常菜变得更加精致。



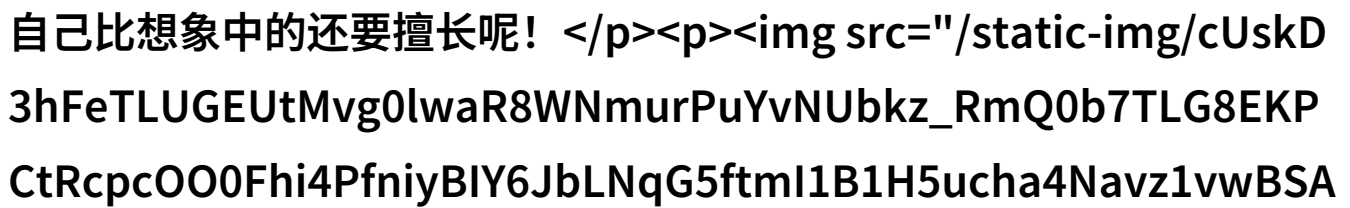
首先，你需要准备一些基本食材，比如面粉、水、盐和鸡蛋。这些都是我们日常生活中经常会用到的东西，所以不用担心找不到。不过，沈芯语老师提醒我们，要选用高质量的面粉，这样才能保证最终出的麻花质地细腻。

接下来就是最关键的一步——揉面团。在这个过程中，你需要不断地把面团翻转和推压，以便去除其中的空气，这样可以使得成品更有弹性，口感也会更佳。沈芯语老师建议，用力揉到面团光滑且略微粘手为止，然后再稍作休息，让它发酵一下。



待到发酵完成后，再次进行搓洗，可以帮助去除多余的糖分，使麻花色泽更加均匀。而最后，将已经搓好的面团切成适当大小的小块，即可开始烤制。你只需将小块放入预热好的油锅内，用中火慢慢炸至金黄色即可。

通过这次观看，我学会了很多新的烹饪技巧，不仅是对食材选择，还包括了正确的手法操作。如果你也是一个爱好者或者厨房新手，对于制作美味料理感到困惑的话，不妨试试看沈芯语老师提供的一些宝贵建议，也许你会发现

自己比想象中的还要擅长呢！


的麻花的.pdf" target="_blank">下载本文pdf文件</p>