

图说生活



用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑

Meishi Tianxia Xilie

美食天下系列



平常米面，手把手教您做花样面点；
粗粮细粮，打好每日营养根基。

分步详解 家常面点主食

平常米面吃出健康新花样

《图说生活·美食天下系列》编委会 编



上海科学普及出版社

让生活有仪式感



图说生活·美食天下

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑

Meishi Tianxia Xitue



分步
详解 家常面点主食



分步详解家常面点主食

家常面点 · 做出花样

图书在版编目（CIP）数据

分步详解家常面点主食 / 《图说生活·美食天下系列》
编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009. 3
(图说生活·美食天下系列)
ISBN 978-7-5427-4266-7

I.分… II.图… III.面食—食谱—中国 IV.TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第018087号

出版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>
印刷: 北京威远印刷厂
发行: 上海科学普及出版社
开本: 16开(787×1092)
印张: 16印张
字数: 330千字
标准书号: ISBN 978-7-5427-4266-7
版次: 2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷
定价: 19.80元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

家常面点轻松做



面点制作中，和面、发酵、下剂、制皮、上馅，蒸、煮、炸、煎、烤、烙，看似复杂的工艺，实际上只要掌握要领，您会发现，面点制作原来如此有趣，又如此简单。

家常面点大集合

平常的米面，只要揉制成面团，配以可口的馅料，就可以随心所欲地做出各具风味的家常面点，从包子、饺子、馄饨、馒头、花卷、面条、馅饼、炒饭，到面包、汤圆、粽子、蛋糕……无论作为正餐，还是作为点心，都会让您胃口大开。我们的原则是“粗粮细做，细粮精做”，让您在享受美味的同时，也增进健康。



一看就懂、一学就会的面点红宝书

每一道面点都有详细的步骤，具有代表性的面点我们还提供了分步图解，即便您是一点基础知识都没有的面点制作爱好者，也能很快掌握操作要领，做出可口的面点。



美味速配送汤粥

在饱尝各种美味面点的同时，您还能享受到我们倾情奉献的营养汤、粥，让您在掌握面点制作要领的同时，还能领略到美味速配的魅力。



学会各种面点的制作方法，您还可以举一反三，自由发挥，一块面团制作出多种面点，不知不觉间，您已经成为了家庭的面点师。



Contents

〔分步详解家常面点主食〕



家常面点 —— 面点好吃也好做



10 PART.01

美味可口一块饼



精心制作花式饼
10

家常饼	12	法式牛奶甜米粥	25
梅花饼	13	羊肉饼	26
馅饼	14	椒盐烧饼	26
紫菜煎饼	15	芹菜叶粉丝汤	26
杂粮饼	16	鲜肉茄子饼	27
葱油煎饼	17	玉米糊饼	27
蔬菜饼	18	银耳高粱粥	27
韭菜盒子	18	南瓜糯米饼	28
莲藕香菇汤	18	千层饼	28
酥脆紫薇饼	19	虾皮紫菜汤	28
南瓜饼	19	香菇牛肉饼	29
黑豆粥	19	发面芝麻饼	29
香甜南瓜饼	20	黑米桂花粥	29
法式松饼	20	白糖烧饼	30
马齿苋黄花汤	20	葱花烤饼	30
肉末烧饼	21	芋头排骨汤	30
果丝春饼	21	油酥烧饼	31
红豆山药粥	21	烙锅贴	31
月饼	22	皮蛋糙米粥	31
葱花肉饼	22		
家常豆腐汤	22		
豆沙饼	23		
雪菜盒子	23		
紫米粥	23		
微波锅贴	24		
盘丝饼	24		
大蒜豆腐鱼头汤	24		
麻酱烙饼	25		
香酥饼	25		



荷叶饼	32	香炸土豆饼	34
香煎芝麻饼	32	苹果比萨饼	34
山药胡萝卜鸡汤	32	菠菜猪血汤	34
牡蛎香煎饼	33	凤凰贵妃盒	35
鸡蛋灌饼	33	蛋糊饼	35
薏米红豆粥	33	豆浆粥	35

36 PART.02

营养包子



好吃的包子重在馅
36

小笼蒸包	38	蛋黄水晶包	52
翡翠包	39	枣心寿桃包	52
香葱煎包	40	银耳冬菇汤	52
寿桃包	41	汤包	53
黑米仔鸭包	42	蟹黄汤包	53
翡翠烧麦	43	糯米黑豆粥	53
生肉包子	44	龙凤包	54
水晶包子	44	莲蓉葫芦包	54
圆白菜汤	44	金针黄豆排骨汤	54
香菇烧麦	45	干菜豆包	55
什锦糖包	45	水煎包	55
大麦牛肉粥	45	芝麻花生粥	55
桂花糖包	46	金鱼包	56
三丁包子	46	刺猬包子	56
鸭血木耳汤	46	苦瓜黄豆猪骨汤	56
菊花包	47	蔬菜包	57
黑椒牛肉包	47	维吾尔薄皮包子	57
核桃芝麻粥	47	双瓜粥	57
豆沙包	48	烧麦	58
小笼鸡汤包	48	芝麻蓉甜包	58
南瓜美白汤	48	八宝滋补鸡煲	58
天津包子	49	姜汁蒸包	59
山东包子	49	素馅蒸包	59
清补凉瘦肉粥	49	豌豆粥	59
三鲜包子	50	素馅包子	60
酱肉冬瓜包	50	黑米莲蓉包	60
萝卜海带蜇皮汤	50	鲜白萝卜汤	60
萝卜丝包	51	莲蓉佛手包	61
南瓜奶包	51	华举包子	61
牛奶蛋花麦片粥	51	豆豉粥	61





62 PART.03

花样饺子



饺子也能吃出花样来

62

钟水饺	64	菊花大米粥	73
萝卜猪肉饺子	65	鸡肉汤饺	74
四色蒸饺	66	驴肉水饺	74
羊肉水饺	67	核桃栗子莲藕汤	74
虾仁蒸饺	68	小笼蒸饺	75
招牌煎饺	68	韭菜猪肉饺子	75
酸菜猪肺汤	68	菠菜银耳粥	75
家乡咸水饺	69	素菜辣味饺	76
白菜鲜肉汤饺	69	胡萝卜肉饺	76
香菜米粥	69	家常豆腐汤	76
锅贴饺子	70	韭菜猪肉蒸饺	77
三鲜水饺	70	水晶虾仁饺	77
奶白鲫鱼汤	70	绿豆百合薏米粥	77
高汤水饺	71	百花饺	78
虾仁水饺	71	晶莹虾贝饺	78
绿豆菜心粥	71	奶油冬瓜汤	78
炸酥饺	72	绿豆三角饺	79
碧绿蒸饺	72	翡翠饺子	79
木瓜大骨煲	72	羊肉温补粥	79
酸菜水饺	73	绿茶水晶饺	80
红油水饺	73	鱼肉韭菜饺	80



冬瓜蜜枣花生汤	80	鲜虾韭黄饺	85
鱼肉水饺	81	白菜饺	85
素水饺	81	黑豆紫米粥	85
山药芡实粥	81	黄瓜水饺	86
香菇水饺	82	银耳水饺	86
牛肉水饺	82	苦瓜绿豆汤	86
冬瓜老鸭煲	82	水晶蒸饺	87
猪肉茄子水饺	83	冰花煎饺	87
鸳鸯饺	83	红豆山药糯米粥	87
生地百合粥	83	茴香鸡蛋饺	88
枸杞水饺	84	鲜虾元宝蒸饺	88
菠菜水饺	84	大虾豆腐汤	88
蚕豆三鲜汤	84		



89 PART.04

家常馄饨



巧手做出美味馄饨

89

鸡蓉虾仁馄饨	90	红豆冬瓜汤	96
青椒猪肉馄饨	91	蛤蚧馄饨	97
三鲜大馅馄饨	92	牛肉馄饨	97
龙抄手	92	花生牛奶红枣粥	97
韭菜银芽汤	92	红油馄饨	98
清汤馄饨	93	小两口鲜肉馄饨	98
猪肉白菜馅馄饨	93	虾球翠叶汤	98
芹菜香菇粥	93	鸡丝馄饨	99
羊肉馄饨	94	鸡汤紫菜馄饨	99
过桥馄饨	94	紫米粥	99
猪肝养护汤	94	茄子馄饨	100
鲜肉大馄饨	95	虾仁馄饨	100
虾仁馄饨汤	95	骨香山药汤	100
皮蛋瘦肉粥	95	鸡肉馄饨	101
鲜肉蒸馄饨	96	素馅馄饨	101
油炸馄饨	96	燕麦南瓜粥	101



面团发酵巧掌握 102

- | | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 开花馒头 | 104 | 玉米面馒头 | 111 |
| 肉丁馒头 | 105 | 核桃果肉紫米粥 | 111 |
| 芝麻馒头 | 106 | 双色馒头 | 112 |
| 全麦馒头 | 107 | 山药小馒头 | 112 |
| 牛奶馒头 | 108 | 乡村浓汤 | 112 |
| 南瓜馒头 | 108 | 刀切馒头 | 113 |
| 鸡丝蛋皮韭菜汤 | 108 | 开花发糕 | 113 |
| 虾酱窝头 | 109 | 银耳莲子糯米粥 | 113 |
| 糜子面窝头 | 109 | 糯米馒头 | 114 |
| 大麦玉米碎粥 | 109 | 花生馒头 | 114 |
| 炒金银馒头 | 110 | 苹果银耳汤 | 114 |
| 金银馒头 | 110 | 红薯面馒头 | 115 |
| 蹄筋花生汤 | 110 | 荞麦面馒头 | 115 |
| 桂花窝头 | 111 | 奶香麦片粥 | 115 |



制作花卷并不难 116

- | | | | |
|-------------|-----|---------------|-----|
| 椒盐花卷 | 118 | 金银花卷 | 125 |
| 银丝卷 | 119 | 翠衣海带骨头粥 | 125 |
| 葱花卷 | 120 | 麻花卷 | 126 |
| 荷叶花卷 | 121 | 双色花卷 | 126 |
| 千层卷 | 122 | 银耳雪梨汤 | 126 |
| 猪蹄卷 | 122 | 豆腐花卷 | 127 |
| 鲜蘑鸭架汤 | 122 | 金丝卷 | 127 |
| 糯沙凉卷 | 123 | 冰糖大枣粥 | 127 |
| 蝴蝶卷 | 123 | 香芋吐司卷 | 128 |
| 田园时蔬粥 | 123 | 核桃肉卷 | 128 |
| 鸳鸯卷 | 124 | 香浓玉米汤 | 128 |
| 鸡丝卷 | 124 | 广式腊肠卷 | 129 |
| 豆苗蛤蜊汤 | 124 | 芝士紫菜卷 | 129 |
| 莜麦蛋卷 | 125 | 韭菜虾仁粥 | 129 |



吉祥如意卷	130
白面花卷	130
香菇蛋花汤	130
麻酱花卷	131
五彩小花卷	131
苦瓜糯米粥	131
扇形卷	132
菊花卷	132
花生鱿鱼汤	132
枣花卷	133



四喜卷子	133
双莲紫米粥	133
五香葱花卷	134
火腿卷	134
红枣牛肝汤	134
椒香糯米包卷	135
枣末如意卷	135
花样果肉薏米粥	135
三丁花卷	136
豆沙卷	136
番茄马蹄排骨汤	136
香麻糯米卷	137
糯米紫菜卷	137
黑芝麻糯米粥	137
椰香莲蓉卷	138
果味金银花卷	138
党参枸杞炖乌鸡	138
紫菜卷	139
香芋面包卷	139
桂花粥	139

火腿比萨	159
绿豆薏米粥	159
草莓蛋糕	160
葡萄蛋糕	160
冬菇凤爪汤	160
红枣蛋糕	161
胡萝卜蛋糕	161
燕麦雪梨糯米粥	161
玉米面发糕	162
酸奶鲜果蛋糕	162
草菇鸡片汤	162
无糖蛋糕	163
巧克力蛋卷	163
黑芝麻果仁粥	163
千层蛋糕	164
豆沙粽子	164
紫菜豆腐汤	164
猪油梅肉粽子	165
红枣粽子	165
桂圆鸡丁紫米粥	165
腰果汤圆	166
荠菜汤圆	166
三丝紫菜汤	166
花生蜜饯汤圆	167
芝麻年糕	167
绿茶冰糯米粥	167
红枣糕	168
蛋糕	168
姜葱豆腐汤	168
绿豆奶酪	169
扁豆枣肉糕	169
蛋花粥	169
双层软糕	170
奶酪三明治	170
洋葱汤	170
火腿沙拉三明治	171



肉松三明治	171
糊涂粥	171
鸡块汉堡	172
糯米宝葫芦	172
红枣木耳羊肉汤	172
牛肉情怀汉堡	173
豆沙小酥糕	173
栗子粥	173
鸡蛋布丁	174
野菜珍珠丸子	174
滋补羊肉汤	174
红豆沙	175
莲蓉麻团	175
山药虾粥	175
叶儿粑	176
珍珠玉米小圆子	176
鲜蘑丝瓜汤	176
像生梨	177
炸油糕	177
乌鸡滋补粥	177
麻花	178
桂花芋泥	178
红豆冬瓜汤	178
芋头糕	179
椰香糯米糍	179
干姜红糖粥	179

140 PART.07

自制点心

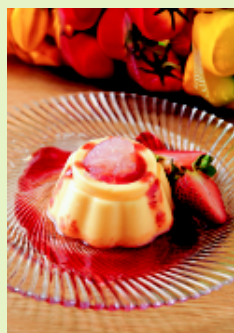


糕点好吃也好做 140

燕麦坚果面包	142
香草全麦面包	143
葡萄干桃仁面包	144
千层蒸糕	145
荷叶夹子	146
水晶麻团	147
天使核桃蛋糕	148
枫叶饼干	149
鲜肉汤圆	150
虾酥	151
芝士面包	152
花生面包	152
三鲜冬瓜汤	152
红茶面包	153
土豆面包	153
牛奶薏米果仁粥	153
桃仁干酪面包	154
桃仁红枣面包	154
圆白菜汤	154
油炸果子面包	155
乡村牛奶面包	155
蜜果糯米冰粥	155
热狗小面包	156
自制面包圈	156
山药排骨汤	156
蔬菜黄油面包	157
土耳其面包	157
玫瑰香粥	157
黑芝麻红薯面包	158
港式蛋挞	158
莲藕汤	158
鲜虾比萨	159



驴打滚	180
山西肉夹馍	180
萝卜丝鲫鱼汤	180
腰果麻球	181
鸡丝春卷	181
榨菜肉片粥	181
香芋玫瑰酥	182
杏仁核桃酥	182
茄汁茭白汤	182
菊花豆沙酥	183
椰香龙虾酥	183
金橘糯米粥	183
老婆饼	184



192 PART.08

百变米饭



煮出好吃米饭的技巧 192

荷香鸡米饭	194	高粱羊肉粥	203
兔肉米饭	195	枸杞糯米饭	204
火腿青菜炒饭	196	虾仁蛋炒饭	204
南瓜百合蒸饭	197	肉片茭白汤	204
蜜汁八宝饭	198	金银饭	205
板栗鲜贝饭	199		
番茄虾仁炒饭	200		
鲑鱼烩饭	201		
黄瓜糙米饭	202		
二米饭	202		
肉丝豆腐羹	202		
红椒牛肉饭	203		
鸡腿菇虾仁烩米饭	203		

老公饼	184
时蔬浓汤	184
蛋白饼干	185
花生饼干	185
鱼香茄子羹	185
夹馅饼干	186
夹心饼干	186
红点粟米羹	186
苏打饼干	187
花色饼干	187
大麦陈皮粥	187
杏仁酥圈	188
椰汁奶布丁	188
黄瓜竹荪汤	188
吉利布丁	189
蛋奶土豆布丁	189
牛肉萝卜大米粥	189
法式比萨饼	190
菠菜比萨饼	190
奶油蘑菇汤	190
土豆蜂蜜膏	191
鲜肉土豆泥	191
双米银耳粥	191



台式卤肉饭	205	肉片冬瓜汤	208
红豆粥	205	南瓜糙米饭	209
西式鲜鱼焖饭	206	腊味饭	209
莴笋叶饭	206	荷香果仁糯米粥	209
花生桂圆红枣汤	206	香菇鲜虾饭	210
鸡丁豌豆盖浇饭	207	栗子焖饭	210
生菜饭卷	207	罗宋汤	210
生滚鱼片粥	207	白果焖饭	211
扬州炒饭	208	鸭肉焖饭	211
鸡肉蛋饭	208	银耳莲子糯米粥	211

212 PART.09

好吃面



掌握煮面基本功 212

什锦鸡蛋面	214	麦片粥	221
牛肉热汤面	215	鸡丝凉面	222
木樨肉炒面	216	咖喱牛肉炒面	222
酸辣三丝面	217	鱼头豆腐汤	222
干拌麻酱面	218	素料炒油面	223
炆锅面	218	奶香空心面	223
黄芽海带汤	218	鸭肝浓香粥	223
肉丝汤面	219	意大利炒面	224
雪菜鸡丝面	219	怪味凉拌面	224
蜂蜜菊花糯米粥	219	竹荪海藻汤	224
虾仁伊府面	220		
南瓜奶油香拌面	220		
桂圆枸杞鸡汤	220		
傻瓜干拌面	221		
番茄肉酱面	221		



附录

- 附录1: 主食营养大盘点 / 225
- 附录2: 制作面点常用的工具 / 238
- 附录3: 家常面点制作小窍门 / 245
- 附录4: 面点原料的选择 / 250
- 附录5: 谷类营养和正确食用方法 / 254

PART.01

一块饼

精心制作花式饼

美味可口一块饼



饼是我们日常生活中经常食用的面点，制饼的方法也很多，烤饼、烙饼、煎饼、炸饼等等，但是无论采取哪种方法制饼，都需要掌握以下几个要点：

Chapter.01

选择面粉

面粉是制饼最重要的原料，不同的面粉适合制作不同口味的饼，市场上销售的面粉可分为高筋面粉、中筋面粉、低筋面粉，做不同的饼要选择不同的面粉。

高筋面粉：高筋面粉筋度大、黏性强，蛋白质含量在三种面粉中最高，约占11.5%~14%，适合用来做松饼、奶油饼等有嚼劲的饼。

中筋面粉：中筋面粉筋度及黏度适中，使用范围比较广，含有9.5%~11.5%的蛋白质，可用于制作烧饼、糖饼等软中带韧的饼。

低筋面粉：低筋面粉筋度与黏度自然比较低，蛋白质含量是所有面粉中最低的，占6.5%~9.5%，可用于制作口感松软的各式锅饼、牛舌饼等。

Chapter.02

揉制面团

揉制面团的注意事项

首先，面粉要充分过筛，以便空气进入面粉中，这样做出来的饼才会松软有弹性。

其次，搅拌面粉时最好轻轻拌匀，不可太过用力，以免将面粉的筋度越拌越高。

再次，将面粉揉成团的过程中，千万不要把水一次全部倒进去，而是要分数次加入，揉出来的面团才会既有弹性，又能保持湿度。

冷水面团的调制

冷水面团是用面粉加冷水揉匀做成的面团，可直接做各种食品。具体做法是：先将面粉过筛，倒入盆中，分几次加入冷水，慢慢搅拌均匀，揉成面团，用抹过油的保鲜膜密封（也可用湿布包严），饧30



分钟即可使用。

烫面团的调制

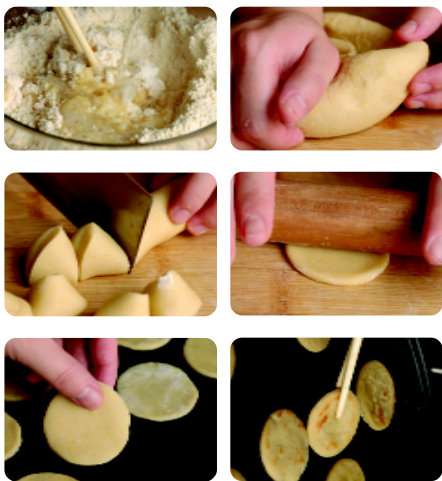
烫面团是将高筋面粉或中筋面粉先加开水，搅至半熟，再加冷水揉匀成的面团，柔软有弹性，适合做成较厚的面饼。具体做法是：将过筛后的面粉放入盆中，倒入适量热水，用筷子搅拌成片，加入调味料，再分几次加入冷水，搅拌后揉成面团，用湿布盖严，饧20分钟即可。

发面团

发面团是指揉面时加入发粉或酵母一起揉匀，等面团发酵后膨胀、变大再使用的一种面团。具体做法是：将发酵粉用温水化开；面粉过筛后，放入发酵粉水，再慢慢加入一些植物油、发泡粉及冷水，揉匀成面团，用湿布盖严，饧约1小时即可。

油酥面团

油酥面团是用油皮包住油酥，再用面棍擀平做成的。它烙烤后层次分明，口感十分酥松爽脆，适合制作各种酥饼。具体做法是：中筋面粉过筛后，加入猪油、盐、冷水，揉成油皮面团，静置20分钟；低筋面粉过筛后加猪油揉匀，制成油酥面团。油皮、油酥面团均揉成长条，切成小块，油皮压扁，放入



油酥，分别包成小面团，擀平再卷成圆筒状，如此重复两次，卷起即可使用。

Chapter.03

制饼的关键

制作面团时加入油脂

在做饼时添加油脂的目的是为了提高饼的柔软度和保存性，并可以防止饼过于干燥。另外，适量油脂也可帮助面团或面糊在搅拌及发酵时，保持良好的延展性，还可让饼吃起来口味香浓。但过多的油脂会阻碍面团的发酵与蓬松度，所以一定要按比例添加。

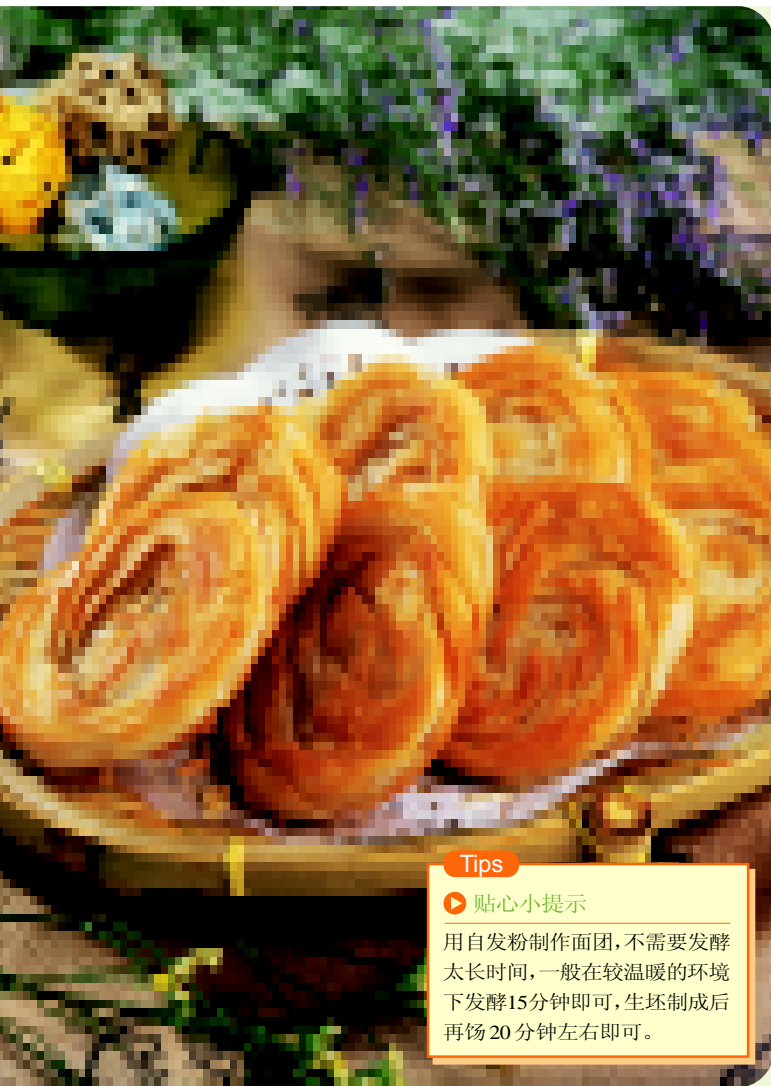
在揉面团时添加适量的糖分

揉搓面团时加适量的糖分，可增加面团的柔软度及光滑度，让饼更加松软好吃，而且糖类本身带有一股自然香甜的口感，经熟制后，更能添加香浓怡人的气味。另外，由于糖类黏腻的特性，可以让完成的饼保有一定的湿度和水分，避免口感干涩坚硬。

掌握好火候

制饼的方法很多，但无论是烤、烙、煎、蒸、炸都需要掌握一个关键的技巧，就是火候。所谓“火候”，就是在烹调操作过程中所用的火力大小和时间长短。根据不同原料的特性和制法掌握好火候是做好饼的关键。

火不宜太大，烙制馅饼时如果火太大，馅心受热急速膨胀，反而容易造成外皮破裂。另外，在制作油酥类的点心时，还要注意油皮应该要够柔软且比油酥大，整形时则要捏紧，否则油皮太硬，会造成弹性不足，容易破裂。

**Tips**

▶ 贴心小提示

用自发粉制作面团，不需要发酵太长时间，一般在较温暖的环境下发酵15分钟即可，生坯制成后再饧20分钟左右即可。

家常饼*

〔材料〕

自发面粉 500 克

〔调料〕

植物油、花椒盐、香油各适量

● 做法

- 1 自发面粉放入盆中，加水 and 成面团，分成4块，稍饧。
- 2 取一块面团擀成0.5厘米厚的长方形，刷香油，撒上花椒盐，将两短边抓叠起，顺长拉长，再顺长从两头叠起，对叠，压扁，擀成饼。
- 3 平锅内放油烧热，放入制好的饼，煎至两面金黄即可。





梅花饼*

(材料)

自发面粉500克、莲蓉馅200克

● 做法

- 1 将自发面粉放入盆中，加水调和匀，制成发面团，搓条，切剂子，用擀面杖擀成面皮。
- 2 取一面皮，包入莲蓉馅，捏成圆形，压扁，用刀切出花瓣，翻转90°，静置发酵。
- 3 上笼蒸约8分钟，取出装盘即可。



Tips

▶ 贴心小提示

用刀切花瓣的时候只能切到2/3处，以免在翻转的过程中发生断裂。



●● 提升厨艺小妙招

莲蓉馅还可以用豆沙馅、芝麻馅等代替，这样就可以举一反三，制作出各式各样的梅花饼了。





馅饼

〔材料〕

面粉 500 克、冷水 300 克、猪肉 500 克、韭菜 250 克

〔调料〕

香油、花生油、葱花、姜末、盐、味精各适量

● 做法

- 1 面粉用冷水（加少许盐）和成面团，揉匀稍饧。
- 2 把猪肉剁成蓉，韭菜洗净切碎，加葱花、姜末、盐、味精、香油，拌匀制成馅。
- 3 把面团揉搓成长条，切成25克1个的小剂，将剂按扁，抹上肉馅，收严剂口，用手按成圆形小饼。
- 4 平底锅烧热，淋入花生油，把小饼摆在锅内，用慢火将两面反复煎，待饼鼓起时即熟。



1



2



3



4



5



6



7



8



紫菜煎饼*

〔材料〕

中筋面粉 150 克、紫菜 10 克、虾皮 10 克、鸡蛋 1 个

〔调料〕

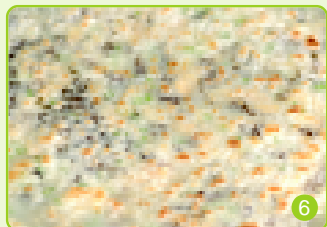
葱花、盐、味精、胡椒粉、植物油各适量

● 做法

- 1 紫菜、虾皮洗净，加中筋面粉、鸡蛋、葱花、盐、味精、胡椒粉、适量清水搅匀成面糊。
- 2 平底锅倒入植物油烧热，每次舀入 1 大勺面糊，摊平，煎至两面呈金黄色即可。

●● 提升厨艺小妙招

还可以将紫菜撕成小块，直接拌在米饭中食用，别有一番风味。紫菜还可以用来解油腻：如果做出来的汤太油腻，可以将少许紫菜用火烤一下，然后撒入汤内，这样能减少汤的油腻。



Tips

▶ 营养小提示

鸡蛋富含维生素 B₁₂，但不容易被人体吸收。钙可以提高人体对维生素 B₁₂ 的吸收率。紫菜富含钙，与鸡蛋搭配，可以有效补充维生素 B₁₂ 和钙。



杂粮饼*

〔材料〕

全麦粉 500 克、玉米粉 50 克、
猪油 60 克

〔调料〕

花椒盐、植物油各适量

● 做法

- 1 全麦粉与玉米粉混匀，加猪油、适量沸水拌匀，揉匀揉透，制成全麦面团，分成 10 份。
- 2 每份面团擀成约 0.2 厘米厚的圆皮，放入烧热的平底锅内，加少许植物油煎至两面金黄色，撒上花椒盐即可。



提升厨艺小妙招

如果是在春天，可以在杂粮饼中加一些野菜，比如荠菜、苋菜等，这样不仅营养丰富，还能吃出花样。

