

图说生活

畅销升级版



现代人必吃的 营养五谷食谱

中式面点小吃精选

李宁 主编

北京协和医院营养科营养师

上海科学普及出版社

图说生活
畅销升级版

➤ 现代人必吃的 ➤

营养五谷食谱

李 宁 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代人必吃的营养五谷食谱 / 李宁主编. — 上海:
上海科学普及出版社, 2011.5

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4897-3

I. ①现… II. ①李… III. ①杂粮—食谱 IV. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第056616号



现代人必吃的 营养五谷食谱

李 宁 主 编

责任编辑: 刘湘雯

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

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>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 12

字 数: 242千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4897-3

版 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定 价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



吃五谷杂粮的智慧

看看我们的餐桌，过度注重饮食的美味与口感，使越来越多的人不慎患上了高血压与糖尿病等富贵病。怎样才能做到饮食均衡呢？从吃五谷杂粮开始，粗粮细做，遵循粗细搭配的健康理念，激活全面的健康养生功效。从现在开始，帮你的餐桌上迎来健康、营养的美味新主角。



营养均衡——现代人餐桌上的营养五谷

五谷杂粮是人们餐桌上的营养调节师，也是餐桌上无法替代的主角。五谷杂粮是个“大家庭”，诸如开胃养生的大麦、延年益寿的栗子、抗癌防衰的玉米、滋阴补肾的黑豆等，都营养丰富，食疗效果极佳。这年头吃饱已经不是问题，但如何科学搭配、健康饮食，这本书将教会你健康养生，从而优化你天然的免疫系统、抗氧化系统和修复系统，让身体拥有神奇的自愈能力。



粗粮细做——营养不流失的健康杂粮品

一本书就让你精通五谷美食，品味最受欢迎的杂粮食品。你知道如何制作杂粮点心更营养？该怎样挑选合适的五谷杂粮呢？水量、时间、火候之间又有什么微妙的影响呢？本书在营养专家的指导下，揭示大厨粗粮细做的上百种美味杂粮的秘诀，独家心得，让你一学就会做！让你将最普通的五谷杂粮稍加改良，即可为餐桌上不可缺少的主食，百吃不厌，一生受益。



别再犹豫了，想要有一个强健的体魄，从轻松搞定五谷美食开始吧，这里将教你用最轻松、最简单、最省钱的方法获得健康，从五谷杂粮中找到你和家人的养生智慧，与家人共享最温馨的幸福食光。

李宇

北京协和医院营养科营养师



Contents

小面粉大不同——面粉的特点和用途 / 8

大厨手把手教你和好面 / 10

西点的制作工具和技巧——大厨亲授做好西点的秘诀 / 12

01 Part 营养均衡食五谷 ——餐桌上不可缺少的营养美食

NO. 01

花样馒头 / 14

开花馒头 / 14
牛奶馒头 / 15
南瓜馒头 / 15
金银馒头 / 15
芝麻馒头 / 16
红薯面馒头 / 17
荞麦面馒头 / 17
山药小馒头 / 18
刀切馒头 / 18
全麦馒头 / 19
双色馒头 / 20
花生馒头 / 21
糯米馒头 / 21
开花发糕 / 21
糜子面窝头 / 22
虾酱窝头 / 23
桂花窝头 / 23

莲蓉佛手包 / 24
黑米莲蓉包 / 24
寿桃包 / 25
菊花包 / 26
莲蓉葫芦包 / 27
什锦糖包 / 27
豆沙包 / 28
刺猬包 / 28
南瓜奶包 / 29
金鱼包 / 29

NO. 02

喷香花卷 / 30

椒盐花卷 / 30
银丝卷 / 31
猪蹄卷 / 32
鸳鸯卷 / 32
葱花卷 / 33
荷叶花卷 / 34

麻花卷 / 35
豆腐花卷 / 35
双色花卷 / 35
五香葱花卷 / 36
吉祥如意卷 / 36
枣花卷 / 37
金丝卷 / 38
广式腊肠卷 / 38
麻酱花卷 / 39
五彩小花卷 / 39
火腿卷 / 40
椒香糯米包卷 / 40
豆沙卷 / 41
香麻糯米卷 / 41
糯米紫菜卷 / 41
果味金银花卷 / 42
香芋面包卷 / 42
椰香莲蓉卷 / 42
芝士紫菜卷 / 43

菊花卷 / 43
鸡丝卷 / 44
四喜花卷 / 44
糯沙凉卷 / 44
蝴蝶卷 / 45
枣泥如意卷 / 45
三丁花卷 / 45

NO. 03

特色饼 / 46

家常饼 / 46
梅花饼 / 47
雪菜合子 / 48
葱花肉饼 / 48
馅饼 / 49
紫菜煎饼 / 50
蔬菜饼 / 51
盘丝饼 / 51
香酥饼 / 52
羊肉饼 / 52
杂粮饼 / 53
椒盐烧饼 / 54
麻酱烙饼 / 54
香菇牛肉饼 / 54
葱油煎饼 / 55
韭菜合子 / 56
肉末烧饼 / 57
牡蛎香煎饼 / 57
荷叶饼 / 58



黄金大饼 / 58
荞麦饼 / 58
鸡蛋灌饼 / 59
千层饼 / 59
发面芝麻饼 / 59
玉米糊饼 / 60
酥脆紫薇饼 / 61
法式松饼 / 61
南瓜饼 / 62
红糖烧饼 / 62
豆沙饼 / 62
南瓜糯米饼 / 63
蛋糊饼 / 64
油酥烧饼 / 65
葱花烤饼 / 65

NO. 04

喷香饺子 / 66

钟水饺 / 66
韭菜猪肉饺子 / 67
胡萝卜肉饺 / 67
猪肉茄子水饺 / 67
萝卜猪肉饺子 / 68
牛肉水饺 / 69
鸡肉汤饺 / 69
羊肉水饺 / 70
驴肉水饺 / 71
高汤水饺 / 71
菠菜水饺 / 72
虾仁水饺 / 73
鱼肉水饺 / 73
鱼肉韭菜饺 / 73
鲜虾韭黄饺 / 74
茴香鸡蛋饺 / 74
素水饺 / 75
素菜辣味饺 / 75
银耳水饺 / 76



香菇水饺 / 76
黄瓜水饺 / 76
绿豆三角饺 / 77
冰花煎饺 / 77
锅贴饺子 / 78
炸酥饺 / 79
四色蒸饺 / 80
鸳鸯饺 / 81
碧绿蒸饺 / 82
翡翠饺子 / 82
虾仁蒸饺 / 82
小笼蒸饺 / 83
韭菜猪肉蒸饺 / 83
绿茶水晶饺 / 84
白菜饺 / 84
水晶蒸饺 / 85
水晶虾仁饺 / 85

NO. 05

美味包子 / 86

小笼蒸包 / 86
生肉包子 / 87
水晶包子 / 87
三丁包子 / 87
翡翠包 / 88
黑米仔鸭包 / 89
三鲜包子 / 90

山东包子 / 90
黑椒牛肉包 / 91
天津包子 / 91
小笼鸡汤包 / 91
香葱煎包 / 92
翡翠烧卖 / 93
蟹黄汤包 / 94
蛋黄水晶包 / 94
龙凤包 / 95
干菜豆包 / 95
蔬菜包 / 95
姜汁蒸包 / 96
素馅蒸包 / 96
水煎包 / 97
香菇烧卖 / 97

NO. 06

鲜香馄饨 / 98

鸡蓉虾仁馄饨 / 98
虾仁馄饨 / 99
三鲜大馅馄饨 / 99
蛤蜊馄饨 / 100
鸡汤紫菜馄饨 / 100
红油馄饨 / 101
茄子馄饨 / 101
青椒猪肉馄饨 / 102
猪肉白菜馅馄饨 / 103
清汤馄饨 / 103
牛肉馄饨 / 104
芹菜牛肉馄饨 / 104
羊肉馄饨 / 105

鸡肉馄饨 / 105
油炸馄饨 / 105

NO. 07

一碗好吃面 / 106

什锦鸡蛋面 / 106
傻瓜干拌面 / 107
番茄肉酱面 / 107
虾米油菜拌面 / 108
雪菜鸡丝面 / 108
酸辣三丝面 / 109
牛肉热汤面 / 110
咖喱牛肉炒面 / 111
奶香空心面 / 111
意大利炒面 / 111

02 Part 粗粮细做保健康 ——中式面点口味升级

NO. 01

人气面包 / 112

香草全麦面包 / 112
红茶面包 / 113
土豆面包 / 113
燕麦坚果面包 / 114
乡村牛奶面包 / 115
自制面包圈 / 115
桃仁干酪面包 / 116
葡萄干桃仁面包 / 117
土耳其面包 / 118
桃仁红枣面包 / 119
油炸果子面包 / 119
鲜奶QQ面包 / 120
杏仁酥圈 / 120
粟米苹果包 / 121

肉松霍夫面包 / 122
花生面包 / 123
热狗小面包 / 123
绝对芋香包 / 124
黑芝麻红薯面包 / 124
枫糖胡萝卜吐司 / 125
甜蜜黄桃餐包 / 126
果脯吐司面包 / 127
杏仁面包 / 127
蔬菜黄油面包 / 128
鸡块汉堡 / 128
牛肉情怀汉堡 / 129

NO. 02

甜心蛋糕 / 130

草莓蛋糕 / 130

酸奶鲜果蛋糕 / 131
酸奶蛋糕 / 131
布朗尼蛋糕 / 132
香橙海绵小蛋糕 / 132
瓜子仁蛋糕 / 133
千层蛋糕 / 134
苹果芝士蛋糕 / 135



天使核桃蛋糕 / 136
蓝莓夹心蛋糕 / 137
水晶蛋糕 / 137
无蛋冰淇淋蛋糕 / 138
巧克力蛋糕 / 138
肉松蛋糕 / 138
红糖养生蛋糕 / 139
花生酱小蛋糕 / 140
蓝莓慕斯 / 141
黄桃香蕉慕斯冻 / 141
南瓜芝士蛋糕 / 142
全蛋小蛋糕 / 143
巧克力水果蛋糕 / 143

NO. 03

可口点心 / 144

夹心饼干 / 144
蛋白饼干 / 145
花生饼干 / 145
苏打饼干 / 146
枫叶饼干 / 147
手绘小熊饼干 / 148
花色饼干 / 149
菠菜比萨饼 / 149
法式比萨饼 / 150
火腿比萨 / 151
鲜虾比萨 / 152

奶酪三明治 / 152
火腿沙拉三明治 / 153
肉松三明治 / 154
香芋玫瑰酥 / 154
杏仁核桃酥 / 155
椰香龙虾酥 / 155
菊花豆沙酥 / 156
蛋奶土豆布丁 / 157
鸡蛋布丁 / 157
吉利布丁 / 158
老婆饼 / 159
老公饼 / 159

03 Part 现代人必吃杂粮品 ——美味健康传统小吃

NO. 01

地方小吃 / 160

水晶麻团 / 160
芝麻年糕 / 161
山西肉夹馍 / 161
鸡丝春卷 / 162
豆沙春卷 / 163
炒麻豆腐 / 164
吐丝艾窝窝 / 164
驴打滚 / 165
豌豆黄 / 166
糖耳朵 / 167
陕西凉皮 / 167
红薯干 / 168
老北京窝头 / 169
煎饼果子 / 170
油炸馓子 / 170
爆肚 / 171
炒灌肠 / 171

芥末墩 / 172
沙琪玛 / 173
牛肉烧卖 / 173
麻花 / 174
豆沙粽子 / 174
巢酥 / 175
南昌炒米粉 / 176
椰蓉南瓜果 / 176
田艾糍粑 / 177
酒酿蛋 / 177
冰糖芦荟 / 178
杏仁豆腐 / 178
龟苓膏 / 179
川北凉粉 / 179
鸭血粉丝 / 180
炸藕夹 / 181
重庆串串香 / 182
干炒牛河 / 182
过桥米线 / 183



水晶蛋挞 / 184
排骨年糕 / 184
灌汤小笼包 / 184
鲜肉汤圆 / 185
赖汤圆 / 185
油炸臭豆腐 / 186
酸辣豆花 / 186

NO. 02

港台小吃 / 187

港式蛋挞 / 187
雨花汤圆 / 188
菠萝包 / 189
叉烧包 / 189
凤梨炒芙 / 189
姜汁撞奶 / 190
双皮奶 / 191
蒸粉肠 / 191

1 高筋面粉

常说的面包专用粉，颜色乳白色或者白色，蛋白质含量通常在11.5%以上，麸质较多，筋性较强，常用来制作吐司或者面包，也可以用饺子粉代替。



2 中筋面粉

使用最为普遍的面粉，细度非常细，蛋白质含量介于高筋面粉和低筋面粉之间，约为11%，适合制作各式月饼、派类酥点、干点、饼干、包子、馒头等。



3 低筋面粉

通常所说的蛋糕专用粉，呈白色，蛋白质含量在8.5%左右，麸质较少，筋性弱，而且容易受潮，所以在使用前要过一下筛。此面粉常用来做蛋糕、烤饼等松软的糕点。



Flour

面粉的特点和用途

小面粉大不同

不同的面粉有不同的个性和特点，所以使用起来也会有不同的方法和用途。那么，烘焙所要用到的面粉种类又有哪些呢？它们的用途又是怎样的呢？下面就来说一说。

4 粟粉

即精致玉米粉，又叫玉米淀粉，常用来降低面粉的筋度，增加口感。



5 玉米粉

玉米粉分两种，一种是精致玉米淀粉，即粟粉；另一种是普通玉米粉，常用来做玉米饼、玉米蛋糕、窝头等。



6 黄豆粉

即黄豆炒过后磨制而成的粉末，含有大量的膳食纤维，可降低脂肪吸收，促进脂肪代谢，还具有加快食物通过肠道的作用，通常在做蛋糕时适量加入。



7 糯米粉

糯米粉的主要特性是柔软、韧滑、香糯，可用来做汤圆、月饼的外皮以及年糕等，也可用来增稠。



8 绿豆粉

由绿豆磨成的面粉，含有多维生素及钙、磷、铁等多种矿物质，且具有清热解毒的功效。绿豆粉常用来做绿豆饼、绿豆糕等点心，也可以用来做小吃。



9 泡打粉

一种西点的膨大剂，常用于蛋糕和西点的制作。泡打粉在接触到水分或者加热时都会产生二氧化碳气体，从而达到使糕点膨胀、松软的效果。



10 糖粉

颜色洁白，呈粉末状，主要由非常细的糖颗粒和3%~10%的淀粉填充物构成，填充物可防潮及防止糖粒纠结。糖粉可当材料使用，比如在打鲜奶油时放入，也可用在点心的装饰上，比如装饰蛋糕外层。



11 塔塔粉

白色粉末状，呈酸性，主要用来中和蛋白中的碱性，从而使打发出来的蛋白更加雪白、细腻。

12 发酵粉

发酵粉分为新鲜酵母、干酵母和速溶酵母，共同的作用都是添加在制作包子、馒头及面包的面粉中帮助面团膨胀。



13 澄粉

一种无筋的面粉，颜色非常白，又被称为澄面、汀粉、小麦淀粉。将面粉中的蛋白质去掉后剩下的淀粉部分就是澄粉了，常用来制作水晶类点心。



大厨手把手教你和好面

和面是指将各种粮食粉料与水掺和在一起制成面团的过程。和面的好坏不但会直接影响到食品的质量，还会影响到烹制工作的顺利进行，所以和面时一定要配比准确，操作精细。

Question 01*** 怎样和发面

和面时放适量的酵母或老面进去，和好面放置一段时间，由于酵母菌的作用，再看时就会发现有许多小气泡在里面，这就是发面了。

以下是和发面的方法：



▶ 1.洗净双手和面盆后，将面粉放入盆中。2.将发酵粉用30℃的温水化开，静置5分钟，使其活化后倒进面粉中。3.遵循渐渐加水的原则，边加边用筷子搅拌，直至面粉成了穗状。4.用手将面穗揉成面团。5.一只手扶面盆边沿，另一只手手背蹭面盆的内壁，直至壁上无粘着的面为止。6.搓双手，使粘在手上的面下来。7.双手握成拳头，使劲揉压面团，循环反复，至面团柔软光滑即可。



Question 02*** 发面的温度

秋冬和面要用凉水，春夏和面可用凉水。酵母菌最有利的繁殖温度是30~40℃，低于0℃时，酵母菌就会失去活性；温度超过50℃时，会将酵母菌烫死。所以发面的最佳温度是30℃左右。

Question 03*** 怎样和死面

死面一种是指酵母没发起来或者没发成功的面，另一种是指不放酵母直接和出来的面，这里说的是后一种。死面的和法和和发面差不多，区别是少了加酵母那一步，并且和面的时候用的是低于30℃的凉水。

Question 04*** Q 饧面

饧面是指将面和好但不马上就用，而是要将面团用湿布盖上让其静置一会儿，时间一般是软面饧20分钟，硬面饧半小时。死面是和好后直接饧，发面则是发好后放砧板上揉一揉再让其饧。饧过的面团做出的成品光滑又有韧性，当然也就好吃了。

Question 05*** Q 怎样和玉米面

玉米面粉相对于小麦面粉来说要稍粗糙一些，所以在和的时候往往会出现因劲道不够而有裂纹或不成团的现象，碰上这种情况，我们可以往玉米面粉中加入适量的小麦面粉，掺在一起和就很容易和好了。

Question 06*** Q 如何做到面光

将面粉和成团后，反复揉搓，使面粉中的蛋白质充分吸收水分后形成面筋，这样也就可以使面团光滑又有弹性了。另外，和好的发面反复揉搓后形成的面筋还可以阻止发酵过程中产生的二氧化碳流失，从而使发好的面团蓬松多孔。

Question 08*** Q 如何做到手光

在面粉和成面团之前，手上往往会粘比较多的面粉，这个时候可以抓一把干面粉两手搓一搓，必要时可以蘸些水，然后将面粉揉成团，最后将手放在面团上拍一拍，粘一粘即光。



Question 07*** Q 如何做到盆光

盆光就是面和好后面盆的内壁和盆沿都是干干净净的，除了可以用手背去搓外，还可以把面粉撒上去，然后将粘在上面的面块搓下来，也可以拿起整个面团顺时针或逆时针擦盆壁，直至内壁光亮。另外，在和面之前将面盆（不锈钢的）放在火上烤一烤，这样再拿来和面就可以防止面团粘盆了。



Question 09*** Q 如何让发面发得更快

冬天想让发面团发得更快，除了将其放在适宜的温度中以外，还可在和面时加入一些白糖，这样不仅可以缩短发酵时间，而且发出来的面团更蓬松。



西点的制作工具和技巧

在家做出美味的西点是既省钱、卫生又颇具成就感的一件事，下面我们就给您简要介绍一下做西点的基本工具和技巧。

· 制作西点常用工具 ·

1 打蛋器

搅拌面糊、奶油或馅料时用小号且握柄坚固的；打蛋清时用大一些的，钢丝坚挺、数量多的效果更好。



2 橡皮刮刀

用于拌面糊或馅料。



3 刮板

用于揉面时铲面板上的面，也可用于压拌材料等。



4 毛刷

可用于抹蛋液或糖浆，材料有尼龙的和动物毛的。如果涂抹面包表层的蛋液，使用柔软的动物毛刷子比较合适。毛刷每次使用后要洗净，干透。



5 利刀

用于切割面皮来造型。经常用的是手术刀片，也可以使用剃须刀片或美工刀，无论用哪种，刀刃一定要锋利，否则影响美观。



6 擀面杖

面团整型必备的工具。



7 网筛

用于筛粉，使粉类松散细致，没有杂质。网眼要细一些。



8 称

称原料或面团用。



9 粉筛

用来过筛低筋面粉、泡打粉、杏仁粉等。做松饼和司康饼时，低筋面粉与泡打粉放在一起后再过筛，会使两者混合比较均匀。



10 量勺

很重要的工具，尤其在有电子秤的情况下，更加重要。用于称量酵母、泡打粉之类的量少的东西。分别为1大勺、1/2大勺、1小勺、1/2小勺、1/4小勺。



11 不锈钢盆

必备容器。建议至少准备2个以上。比如打戚风蛋糕，要蛋清蛋黄分开打，所以要使用两个不锈钢盆。



12 挤花袋

有布的，也有塑料的，也可以用纸自己叠。挤花嘴：有圆形、平口、星形、菊花等各种大小和形状不同的花嘴。根据花嘴不同的形状来挤线条，挤星星、挤树叶……



· 西点制作过程中一些常用技巧 ·

1. 要打好蛋清一定要用干净的容器，最好是使用不锈钢的打蛋盆。容器中不能沾油，不能有水，蛋清中不能夹有蛋黄，否则就打不出好蛋清，蛋清要打到将打蛋盆倒置蛋清也不会流下的程度。在蛋清中加点塔塔粉或者白醋，比较利于蛋清的打发。

2. 所有的粉类使用前都应先用筛子过筛。将面粉置于筛网上，一手持筛网，一手在边上轻轻拍打使面粉由空中飘落入盆中。这不仅能避免面粉结块，同时也能使面粉与空气混合，增加蛋糕烘烤后的松软度感，这样可以让蛋糕烘焙后不会有粗粗的口感。

3. 烤箱在烘烤前一定要先预热到所需的温度。如果是烤蛋糕，烘烤中绝对不能将烤箱打开，否则会影响蛋糕成品。刚烤好的蛋糕很容易破损，应轻轻取出放在平网上使其散热。一般的戚风蛋糕烤好后应立即倒扣于架上，这样可以防止蛋糕遇冷后塌陷，而且蛋糕的组织也会更松软，且不会将蛋糕给闷湿了。



4. 烘烤饼干时，厚薄大小都一致，烤出来的颜色才会漂亮。刚做好的饼干面团会较软，可先放入冰箱冰硬后再拿来制作、烘焙。烤的时候一次只烤一盘饼干，若是饼干上色不够均匀，可将烤盘掉头再继续烘烤。如果要烤第二盘饼干，要等烤盘放凉后再将生饼干放入，因为烤盘太热会破坏糕点的造型。饼干烤好后要先放凉定型才能将其取下。制作西点时若想让饼皮表面的颜色亮丽金黄可在饼皮刷上蛋汁。

NO.01 花样馒头

01 花样馒头 > 开花馒头*

■ [材料]

面粉1000克，白糖、发酵粉、食用碱各适量。

■ [做法]

1. 发酵粉用温水化开，取700克面粉和成面团，静置发酵后加入剩余面粉揉匀继续发酵。
2. 待酵面第二次发酵后，加食用碱揉匀，再加白糖揉透，搓成长条，揪成剂子，剂口朝上摆入笼屉。
3. 笼屉置火上蒸约25分钟即可。



HOW TO DO IT



◆ You Must Know! ◆

名师小诀窍

开花馒头对面团的要求比较高，面团发酵后必须揉得很透，这样蒸出来的开花馒头光滑而且好看。



02 花样馒头 > 牛奶馒头 *

■ [材料]

中筋面粉300克，牛奶、白醋、植物油、泡打粉、发酵粉、白糖各适量。

■ [做法]

1. 用温水将白糖化开，加入发酵粉搅拌均匀倒进中筋面粉内，加泡打粉、白醋、植物油、牛奶充分揉搓和成面团，盖上干净的湿布，放在一旁饧50分钟。
2. 将发酵好的面团用擀面杖擀平，卷成长条，用刀切成相同大小的块，再静置发酵5分钟。
3. 蒸锅置火上，将馒头生坯放入锅中大火蒸15分钟即可。



03 花样馒头 > 南瓜馒头 *

■ [材料]

南瓜250克，面粉500克，发酵粉适量。

■ [做法]

1. 将南瓜洗净，放入蒸笼里蒸熟，取出后挤出水分碾成泥。
2. 发酵粉加入温水和匀，再放入南瓜泥和面粉揉成面团，发酵2小时。
3. 将发酵好的面团做成剂子，分别揉成小馒头生坯。蒸锅烧熟，放入馒头生坯，蒸20分钟即可。

• You Must Know! •

名师小诀窍

发酵粉要用30℃的温水调匀。发酵粉中含有一种对人体有益的微生物，水温过高，会将这种微生物杀死。

04 花样馒头 > 金银馒头 *

■ [材料]

自发面粉500克，植物油、白糖、炼乳、蜂蜜各适量。

■ [做法]

1. 自发面粉放入盆中，加入白糖、炼乳和成面团，用湿布盖严，饧30分钟。
2. 面团搓成均匀的长条状，用刀切成等大的小方块，即做成馒头生坯。
3. 将做好的馒头放入蒸锅中用大火蒸10~12分钟。
4. 取出一半，在馒头表面划“一字刀”，放入七成热的油锅中炸至金黄色捞出，沥油，放入盘中。
5. 取另一半蒸好的馒头与炸好的金黄色馒头间隔摆盘，中间放上用炼乳和蜂蜜调制好的蘸料即可。



HOW TO DO IT



05 花样馒头 > 芝麻馒头*

■ 〔材料〕

中筋面粉200克，低筋面粉100克，黑芝麻少许，白糖、奶油、发酵粉、食用碱、全脂鲜奶各适量。

■ 〔做法〕

1. 中筋面粉、低筋面粉、白糖、发酵粉、食用碱混合，加入温水和鲜奶和成面团，饧10分钟后，再加入奶油，用力揉成光滑有筋度的面团。
2. 将黑芝麻炒香，用擀面杖擀成粉末，加入一小勺水搅匀，倒入面团内揉至芝麻充分融进面团内，盖上湿布，发酵1小时。
3. 将发酵好的面搓成条，切成小剂子，再将小剂子逐个揉成半圆形，做成馒头生坯。
4. 将蒸笼烧热，放入芝麻馒头生坯蒸15分钟即可。



1



2



3



4



5



6