

每个步骤都有大图 | 这次一定能做好

一步一图

做主食

张静◎著



· 每种**食材处理**，每个**操作手法**，每次**状态变化**都有**大图展示** ·



 北京科学技术出版社

一步一图

做主食

张静◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

一步一图做主食 : 每个步骤都有大图, 这次一定能做好 / 张静著. —北京: 北京科学技术出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5304-8400-5

I. ①一… II. ①张… III. ①主食—食谱 IV. ① TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 117804 号

一步一图做主食 : 每个步骤都有大图, 这次一定能做好

作 者: 张 静

责任编辑: 邵 勇

责任印制: 张 良

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京宝隆世纪印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 12.75

版 印 次: 2016年9月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5304-8400-5/T · 892

定价: 35.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究

京科版图书, 印装差错, 负责退换

Preface 前言

我是土生土长的北京人，家里喜欢吃带馅的主食，周末经常包饺子吃。我对包饺子的最初的记忆是在上小学前，那时候，每次包饺子我都和爸爸妈妈一起忙活。经常是妈妈揉面、拌馅、做剂子，我和爸爸擀皮，然后三个人一起包馅。妈妈的绝活是直接用手揪剂子，揪得又快又均匀。爸爸的绝活是挤饺子，挤出来的饺子外形很漂亮。妈妈每次都会给我包几只“小耗子”，就是麦穗形状的饺子，还会将最后剩下的两张饺子皮包成合子的形状，捏出漂亮的花边。年幼的我觉得包饺子是件非常有意思的事情，特别喜欢吃那几个为我特制的“小耗子”。除了饺子，我儿时对主食的快乐记忆还有麻酱咸花卷、肉龙、糖饼、蛋炒饭……这些从小就爱吃的主食，一直伴随着我成长。

自己真正开始下厨房是在独立生活以后。起初，我做饭只是为了填饱自己和家人的肚子，后来渐渐地对烹饪产生了浓厚的兴趣，喜欢研究各种美食的烹饪方法，尤其是主食的制作，并酷爱收集与美食有关的书籍。我喜欢看那种制作过程图非常详细的菜谱，直观、易懂，相信很多人也跟我一样。因此在写作本书时，我尽量将制作的每一步都详细地记录下来，以一步一图的方式呈现给大家，希望大家能一看就明白，一学就会。

历经数月的努力，书稿终于完成了。在此我要感谢家人对我的支持，感谢出版社编辑们的辛苦工作。尤其要感谢我的爸爸妈妈，在我埋头拼命撰写书稿的日子里，他们是我坚实的后盾。

张 静

Email : zhangjing011828@126.com

Blog : <http://zhushi.abang.com>

目录 Contents

PART 1 面类主食



馒头

- | | |
|----------|-----------|
| 7 枣馒头 | 12 绿豆面馒头 |
| 8 刀切馒头 | 13 南瓜肉松馒头 |
| 9 黑豆豆渣馒头 | 14 双色南瓜馒头 |
| 10 黑芝麻馒头 | 15 刺猬馒头 |
| 11 南瓜馒头 | 16 炸馒头片 |
| | 17 什蔬炒馒头 |
| | 18 香炒豆渣馒头 |

花卷

- | | |
|-----------|----------|
| 20 葱油花卷 | 24 肉龙 |
| 21 椒盐花卷 | 26 猪蹄卷 |
| 22 麻酱咸花卷 | 27 腊肠卷 |
| 23 绿豆面香肠卷 | 28 紫薯蝴蝶卷 |
| | 30 豆沙灯笼卷 |



包子

- | | |
|-----------|------------|
| 32 苋菜包子 | 40 猪肉萝卜麦穗包 |
| 34 盖菜猪肉包子 | 42 水煎包 |
| 36 茴香牛肉包子 | 44 红糖核桃包 |
| 37 猪肉芹菜包子 | 45 豆包 |
| 38 胡萝卜素包子 | 46 紫薯贝壳包 |
| | 48 糖三角 |

饼

- | | |
|-----------|-------------|
| 50 芝麻酱烧饼 | 60 苋菜饼 |
| 51 荷叶饼 | 62 韭饼 |
| 52 家常发面饼 | 64 韭菜鸡蛋合子 |
| 54 肉夹馍 | 66 双味合子 |
| 56 门钉肉饼 | 68 芹菜肉饼 |
| 58 猪肉莴笋馅饼 | 70 葱香肉饼 |
| | 72 葱油饼(烫面版) |



- | | |
|-------------|----------|
| 74 葱油饼(死面版) | 83 蔬菜豆渣饼 |
| 75 山东菜煎饼 | 84 春饼 |
| 76 芹菜叶烙饼 | 85 苋菜牛肉饼 |
| 78 糖饼 | 86 鸡蛋灌饼 |
| 80 糊塌子 | 88 南瓜饼 |
| 81 韭菜鸡蛋饼 | 89 柿子饼 |
| 82 西葫芦土豆饼 | 90 扁豆炒饼 |
| 83 家常煎饼 | 91 什蔬炒饼 |



饺子



- | | |
|------------|-------------|
| 93 猪肉大葱饺子 | 100 西红柿鸡蛋饺子 |
| 94 猪肉白菜饺子 | 102 四喜蒸饺 |
| 95 鸡肉鲜虾饺子 | 104 水晶虾饺 |
| 96 牛肉三鲜饺子 | 106 菠菜素蒸饺 |
| 96 牛肉茄子饺子 | 108 西葫芦鸡蛋煎饺 |
| 97 猪肉豌豆苗饺子 | 110 鲜虾锅贴 |
| 97 猪肉香菜饺子 | 112 苋菜鲜肉锅贴 |
| 98 黄花鱼饺子 | 114 牛肉馄饨 |
| 99 韭菜鸡蛋饺子 | 116 鲜虾丝瓜烧卖 |

面条

- 119 扁豆焖面
120 番茄牛肉面
121 西红柿鸡蛋面
122 清炖牛肉面
123 茄丁打卤面
124 笋丁土豆炸酱面
125 榨菜肉丝面
126 菠菜鸡蛋面
127 蔬菜牛肉丸汤面
128 老北京炸酱面
130 鸡丝凉面
131 油泼面
132 新疆炒面片

- | | |
|------------|--------------|
| 134 炒莜面鱼 | 142 什锦荞麦面 |
| 135 烩莜面鱼 | 143 什锦炒米粉 |
| 136 烩麻食 | 144 干炒牛河 |
| 138 炒玉米面麻食 | 145 肉末蔬菜疙瘩汤 |
| 140 懒麻食 | 146 西红柿白菜疙瘩汤 |



PART 2

米类主食



焖饭

- | | |
|-------------|-----------|
| 149 肉末豆角焖饭 | 158 香菇薏米饭 |
| 150 香菇鸡肉饭 | 159 红薯饭 |
| 151 鸭肉土豆糙米饭 | 159 黑米饭 |
| 152 牛肉茄子糙米饭 | 160 黑小米饭 |
| 153 南瓜排骨饭 | 160 玉米饭 |
| 154 培根皮蛋红米饭 | 161 紫薯饭 |
| 155 培根洋葱糙米饭 | 161 上海菜饭 |
| 156 番茄圆白菜焖饭 | 162 栗子饭 |
| 157 豌豆排骨饭 | 162 红豆饭 |
| 157 南瓜豌豆饭 | 163 二米饭 |
| 158 香肠饭 | 163 黑豆糙米饭 |
| | 164 南瓜杂粮饭 |
| | 164 芹叶饭 |

炒饭

- | | |
|-------------|---------------|
| 166 菠菜木耳炒饭 | 173 番茄牛肉炒饭 |
| 167 香肠蛋炒饭 | 174 杏鲍菇青椒牛肉炒饭 |
| 167 酱油炒饭 | 175 肉末茄子炒饭 |
| 168 香肠苦瓜蛋炒饭 | 176 菠萝饭 |
| 169 香肠菠菜炒饭 | 177 炖牛肉炒饭 |
| 170 腊味蚕豆土豆饭 | 178 日式照烧鸡饭 |
| 170 培根青菜炒饭 | 180 卤肉饭 |
| 171 菜花炒饭 | 182 咖喱鸡肉饭 |
| 172 彩椒肉松炒饭 | 183 栗子烧鸭腿盖饭 |



汤圆

- | |
|-------------|
| 185 紫薯核桃汤圆 |
| 186 南瓜黑芝麻汤圆 |
| 188 花生汤圆 |
| 189 桂花山楂汤圆 |
| 190 醪糟汤圆 |

PART 3

其他主食



- | |
|-------------|
| 192 牛肉胡辣汤 |
| 194 凉皮 |
| 196 炸咯吱 |
| 197 老北京芝麻卷糕 |
| 198 排叉 |
| 199 豆腐脑 |
| 200 日式可乐饼 |
| 201 紫菜包饭 |
| 202 枣粽 |

Preface 前言

我是土生土长的北京人，家里喜欢吃带馅的主食，周末经常包饺子吃。我对包饺子的最初的记忆是在上小学前，那时候，每次包饺子我都和爸爸妈妈一起忙活。经常是妈妈揉面、拌馅、做剂子，我和爸爸擀皮，然后三个人一起包馅。妈妈的绝活是直接用手揪剂子，揪得又快又均匀。爸爸的绝活是挤饺子，挤出来的饺子外形很漂亮。妈妈每次都会给我包几只“小耗子”，就是麦穗形状的饺子，还会将最后剩下的两张饺子皮包成合子的形状，捏出漂亮的花边。年幼的我觉得包饺子是件非常有意思的事情，特别喜欢吃那几个为我特制的“小耗子”。除了饺子，我儿时对主食的快乐记忆还有麻酱咸花卷、肉龙、糖饼、蛋炒饭……这些从小就爱吃的主食，一直伴随着我成长。

自己真正开始下厨房是在独立生活以后。起初，我做饭只是为了填饱自己和家人的肚子，后来渐渐地对烹饪产生了浓厚的兴趣，喜欢研究各种美食的烹饪方法，尤其是主食的制作，并酷爱收集与美食有关的书籍。我喜欢看那种制作过程图非常详细的菜谱，直观、易懂，相信很多人也跟我一样。因此在写作本书时，我尽量将制作的每一步都详细地记录下来，以一步一图的方式呈现给大家，希望大家能一看就明白，一学就会。

历经数月的努力，书稿终于完成了。在此我要感谢家人对我的支持，感谢出版社编辑们的辛苦工作。尤其要感谢我的爸爸妈妈，在我埋头拼命撰写书稿的日子里，他们是我坚实的后盾。

张 静

Email : zhangjing011828@126.com

Blog : <http://zhushi.abang.com>

目录 Contents

PART 1 面类主食



馒头

- | | |
|----------|-----------|
| 7 枣馒头 | 12 绿豆面馒头 |
| 8 刀切馒头 | 13 南瓜肉松馒头 |
| 9 黑豆豆渣馒头 | 14 双色南瓜馒头 |
| 10 黑芝麻馒头 | 15 刺猬馒头 |
| 11 南瓜馒头 | 16 炸馒头片 |
| | 17 什蔬炒馒头 |
| | 18 香炒豆渣馒头 |

花卷

- | | |
|-----------|----------|
| 20 葱油花卷 | 24 肉龙 |
| 21 椒盐花卷 | 26 猪蹄卷 |
| 22 麻酱咸花卷 | 27 腊肠卷 |
| 23 绿豆面香肠卷 | 28 紫薯蝴蝶卷 |
| | 30 豆沙灯笼卷 |



包子

- | | |
|-----------|------------|
| 32 苋菜包子 | 40 猪肉萝卜麦穗包 |
| 34 盖菜猪肉包子 | 42 水煎包 |
| 36 茴香牛肉包子 | 44 红糖核桃包 |
| 37 猪肉芹菜包子 | 45 豆包 |
| 38 胡萝卜素包子 | 46 紫薯贝壳包 |
| | 48 糖三角 |

饼

- | | |
|-----------|-------------|
| 50 芝麻酱烧饼 | 60 苋菜饼 |
| 51 荷叶饼 | 62 韭饼 |
| 52 家常发面饼 | 64 韭菜鸡蛋合子 |
| 54 肉夹馍 | 66 双味合子 |
| 56 门钉肉饼 | 68 芹菜肉饼 |
| 58 猪肉莴笋馅饼 | 70 葱香肉饼 |
| | 72 葱油饼(烫面版) |



- | | |
|-------------|----------|
| 74 葱油饼(死面版) | 83 蔬菜豆渣饼 |
| 75 山东菜煎饼 | 84 春饼 |
| 76 芹菜叶烙饼 | 85 苋菜牛肉饼 |
| 78 糖饼 | 86 鸡蛋灌饼 |
| 80 糊塌子 | 88 南瓜饼 |
| 81 韭菜鸡蛋饼 | 89 柿子饼 |
| 82 西葫芦土豆饼 | 90 扁豆炒饼 |
| 83 家常煎饼 | 91 什蔬炒饼 |



饺子



- | | |
|------------|-------------|
| 93 猪肉大葱饺子 | 100 西红柿鸡蛋饺子 |
| 94 猪肉白菜饺子 | 102 四喜蒸饺 |
| 95 鸡肉鲜虾饺子 | 104 水晶虾仁 |
| 96 牛肉三鲜饺子 | 106 菠菜素蒸饺 |
| 96 牛肉茄子饺子 | 108 西葫芦鸡蛋煎饺 |
| 97 猪肉豌豆苗饺子 | 110 鲜虾锅贴 |
| 97 猪肉香菜饺子 | 112 苋菜鲜肉锅贴 |
| 98 黄花鱼饺子 | 114 牛肉馄饨 |
| 99 韭菜鸡蛋饺子 | 116 鲜虾丝瓜烧卖 |

面条

- 119 扁豆焖面
120 番茄牛肉面
121 西红柿鸡蛋面
122 清炖牛肉面
123 茄丁打卤面
124 笋丁土豆炸酱面
125 榨菜肉丝面
126 菠菜鸡蛋面
127 蔬菜牛肉丸汤面
128 老北京炸酱面
130 鸡丝凉面
131 油泼面
132 新疆炒面片

- | | |
|------------|--------------|
| 134 炒莜面鱼 | 142 什锦荞麦面 |
| 135 烩莜面鱼 | 143 什锦炒米粉 |
| 136 烩麻食 | 144 干炒牛河 |
| 138 炒玉米面麻食 | 145 肉末蔬菜疙瘩汤 |
| 140 懒麻食 | 146 西红柿白菜疙瘩汤 |



PART 2

米类主食



焖饭

- 149 肉末豆角焖饭
- 150 香菇鸡肉饭
- 151 鸭肉土豆糙米饭
- 152 牛肉茄子糙米饭
- 153 南瓜排骨饭
- 154 培根皮蛋红米饭
- 155 培根洋葱糙米饭
- 156 番茄圆白菜焖饭
- 157 豌豆排骨饭
- 157 南瓜豌豆饭
- 158 香肠饭

- 158 香菇薏米饭
- 159 红薯饭
- 159 黑米饭
- 160 黑小米饭
- 160 玉米饭
- 161 紫薯饭
- 161 上海菜饭
- 162 栗子饭
- 162 红豆饭
- 163 二米饭
- 163 黑豆糙米饭
- 164 南瓜杂粮饭
- 164 芹叶饭

炒饭

- 166 菠菜木耳炒饭
- 167 香肠蛋炒饭
- 167 酱油炒饭
- 168 香肠苦瓜蛋炒饭
- 169 香肠菠菜炒饭
- 170 腊味蚕豆土豆饭
- 170 培根青菜炒饭
- 171 菜花炒饭
- 172 彩椒肉松炒饭
- 173 番茄牛肉炒饭
- 174 杏鲍菇青椒牛肉炒饭
- 175 肉末茄子炒饭
- 176 菠萝饭
- 177 炖牛肉炒饭
- 178 日式照烧鸡饭
- 180 卤肉饭
- 182 咖喱鸡肉饭
- 183 栗子烧鸭腿盖饭



汤圆

- 185 紫薯核桃汤圆
- 186 南瓜黑芝麻汤圆
- 188 花生汤圆
- 189 桂花山楂汤圆
- 190 醪糟汤圆

PART 3

其他主食



- 192 牛肉胡辣汤
- 194 凉皮
- 196 炸咯吱
- 197 老北京芝麻卷糕
- 198 排叉
- 199 豆腐脑
- 200 日式可乐饼
- 201 紫菜包饭
- 202 枣粽

面类主食

PART 1

Mianlei Zhushi

面粉的分类

面粉按筋度（也就是面粉中所含蛋白质的比例）来分可以分为低筋面粉、中筋面粉和高筋面粉。高筋面粉多用来制作面包、馒头或面条，低筋面粉多用来制作蛋糕、饼干等西点。市面上最常见的是中筋面粉，适合做各种家常面食，如包子、饺子、面条、饼等。

我们通常使用的标准粉和富强粉都属于小麦粉。此外常见的还有玉米面、小米面、荞麦面、莜麦面、绿豆面、黄豆面等杂粮面粉。在制作面食的时候可以在小麦粉中适当添加一些杂粮面粉，不仅丰富口感，而且更健康。

面团的分类

面团可以分为死面面团和发面面团，死面面团又包括冷水面团和烫面面团。

◎冷水面团

在面粉中加入适当比例的冷水揉成的面团就是冷水面团。冷水面团适合以煮、烙、煎、炸、摊等方式制作的面食，例如饺子、锅贴、馅饼、面条、麻食、面片、摊饼等。制作饺子、锅贴、面条、麻食等用的冷水面团，面粉和水的比例是 2 : 1，有时为了增加口感和丰富营养，和面的时候会添加鸡蛋，这样就要酌情减少冷水的用量，以免面团过软。揉好的面团要盖上湿布或保鲜膜醒 30 分钟，使用前再反复按揉至光滑有弹性。制作摊饼、煎饼的面糊，面粉和水的比例约为 1 : 1，面粉还可以再少一些，这个比例比较灵活。

◎烫面面团

制作烫面面团要用开水和面，分次向面粉中加入开水，用筷子搅拌成絮状，再加凉水揉成面团。开水和凉水的比例约为 1 : 1。刚开始和成的面团比较粘手，蒙上保鲜膜醒 30 分钟后再揉，就比较容易操作了。醒发好的烫面面团反复按揉至光滑就可以用来制作面食了。烫面面团容易粘手、粘案板，制作的时候可以多撒些薄面。烫面面团适合以蒸、烙、煎的方式制作的面食，例如葱油饼、水煎包、蒸饺、春饼等，做出的面食口感松软、有嚼劲、有弹性。

◎发面面团

制作发面面团在和面的时候要添加酵母，揉匀后放置温暖湿润处醒发，直至面团体积膨胀。发面面团多用来以蒸、煎、烙的方式制作面食，做出的面食组织蓬松，口感松软，如包子、馒头、花卷、豆包等都是非常受欢迎的发面食品。

面类主食·馒头

白面馒头是最基础的发面食品，只要掌握了做白面馒头的技巧，制作各式花样面食则一通百通。

做馒头要把握好几个关键步骤：和面、发酵、成形、醒发、蒸制。

制作发面可以用酵母或面肥，也可以用自发粉。从营养的角度来讲，用酵母发面更好，因为发酵的酵母是人体所需维生素 B 的主要食物来源之一。维生素 B 可以起到调节新陈代谢，维持皮肤和肌肉的健康，增强免疫系统和神经系统的功能的作用。从发酵速度和操作难易程度来讲，用自发粉比用酵母更方便快捷。两种方法各有各的好处。

发面的方法：

用酵母发面。将酵母溶于温水（以不烫手为宜），缓缓加入面粉中，再把面粉揉成光滑的面团。揉好的面团盖上保鲜膜，置于温暖处发酵至原体积 2 倍大，掀起一块面看看，内部呈蜂窝状，而且将手指蘸上面粉在面团上戳一个洞，抽出手指后面团不会回缩或下陷，发面面团就制作好了。发酵好的面团要反复用力按揉，以排出内部的气泡，然后就可以整形制作各式面食了。如果发酵好的面团按揉不充分，成品内部就会有气孔，影响口感。

用酵母发面所需的时间要视面团的大小与室内温度而定。如果室内温度低，可以在微波炉或烤箱中放一杯开水，把面团放进去，也可以把面团放在盛有温水的蒸锅里，冬天还可以把面团放在暖气旁。总之要给面团创造一个湿度和温度适宜的环境，以利于发酵。

用自发粉发面。把自发粉加温水揉成团后盖上保鲜膜，置于温暖处发酵 40 分钟，取出反复用力按揉至表面光滑、排出内部气泡就可以使用了。用这种方法发面方便又快捷。

制作好的馒头生坯上锅蒸之前要进行二次发酵（静置 10~15 分钟）。

二次发酵完成后，馒头生坯要冷水上锅，大火蒸 10~15 分钟，关火后别急于出锅，焖 3~5 分钟再揭锅。

枣馒头

红枣富含蛋白质、脂肪、糖类、维生素等营养素，历来是益气、养血、安神的保健佳品，对患有高血压、心血管疾病、失眠、贫血的人很有益处，还有护肤美颜的功效。

原料

- 面粉 500 克，酵母 4 克，温水 280 克，红枣适量

步骤



- 1 将酵母溶于温水，缓缓加入面粉中，把面粉揉成光滑的面团。



- 2 给揉好的面团盖上保鲜膜，置于温暖处发酵至原体积 2 倍大。



- 3 红枣去核，切成小块，撒少许干面粉抓匀。



- 4 取出发酵好的面团，用力按揉，排出面团内部的气泡。



- 5 然后掺入红枣，再次把面团揉均匀。



- 6 再将面团揉搓成粗细均匀的长条。



- 7 用刀切成宽度一致的馒头生坯，静置醒发 10 分钟。



- 8 蒸锅中加足量凉水，蒸屉上刷油，摆上馒头生坯，大火将水烧开后转中火蒸 8~10 分钟，关火焖几分钟再揭锅。



制作小提示

1. 红枣切成小块后撒上干面粉，可以防止枣肉粘连。
2. 我家习惯做个头小巧的馒头，步骤 6 中的长条揉搓得越细，成品的外形就越小巧。





刀切馒头

刀切馒头是馒头最基础的形式，简便易做，不需要复杂的工序。做出来的馒头洁白光滑，松软适口，越嚼越甜。

原料

面粉 500 克，酵母 4 克，温水 280 克

步骤



- 1 将酵母溶于温水，缓缓加入面粉中，把面粉揉成光滑的面团。
- 2 给揉好的面团盖上保鲜膜，置于温暖处发酵至原体积 2 倍大。
- 3 用力反复按揉发酵好的面团，排出面团内部的气泡。



- 4 再将面团揉搓成粗细均匀的长条。
- 5 用刀切成宽度一致的馒头生坯，静置醒发 10 分钟。
- 6 蒸锅中加足量凉水，蒸屉上刷油，摆上馒头生坯，大火将水烧开后转中火蒸 8~10 分钟，关火焖几分钟再揭锅。



制作小提示

1. 判断面团发酵完成的方法：用一根手指蘸面粉，在面团上戳一个洞，抽出手指后面团不会回缩或下陷。
2. 发酵好的面团按揉的时间越长，馒头成品表面就越光洁，内部就越细腻均匀。
3. 馒头生坯要凉水上锅蒸，这样能使馒头缓慢均匀地受热，从而更加蓬松柔软。
4. 在蒸屉上刷油、垫湿屉布或者在馒头生坯下垫油纸，都可以防止馒头与蒸屉粘连。
5. 蒸屉上码放的馒头生坯不宜太密，彼此之间要留有空隙，以免馒头蒸膨胀后相互粘连。
6. 在蒸制的过程中不要打开锅盖，关火后别急于出锅，稍等几分钟再揭锅，以防馒头塌陷。
7. 判断馒头蒸熟的方法：用手轻按馒头，馒头有弹性、凹坑很快复原就说明蒸熟了。

黑豆豆渣馒头

做完豆浆剩下的豆渣弃之可惜，可以用来做豆渣馒头。掺入黑豆豆渣的馒头更加营养健康，其中含有丰富的纤维素，可以补钙，还能起到调节血脂、降低血压的作用。

原料

- 面粉 150 克，黑豆豆渣 50 克，酵母 3 克，温水适量

步骤



- 1 打完黑豆豆浆后将豆渣滤出。
2 把面粉放入大盆中，加入黑豆豆渣，搅拌均匀。
3 将酵母溶于温水，缓缓加入面粉中，用筷子搅拌成絮状。
4 视面粉干湿程度酌情添加清水，揉成光滑的面团。



- 5 给揉好的面团蒙上保鲜膜，置于温暖处发酵至原体积 2 倍大。
6 取出发酵好的面团，在面板上用力反复按揉，排出面团内部的气泡。
7 将面团揉搓成粗细均匀的长条。
8 切成宽度一致的馒头生坯，静置醒发 10 分钟。



- 9 蒸锅中加足量凉水，蒸屉上刷油，摆上馒头生坯，大火将水烧开后转中火蒸 8~10 分钟，关火焖几分钟再揭锅。



制作小提示

1. 自制的豆浆及豆渣容易变质，要尽快食用。
2. 豆渣和面粉的比例约为 1 : 2 或 1 : 3，豆渣太多的话不利于面团发酵。
3. 掺了豆渣的面团比较粘手，操作时面板和手上可以多撒一些薄面。
4. 做好的豆渣馒头可以放在冰箱冷冻室保存，吃的时候取出用蒸锅加热即可。
5. 豆渣的营养成分与大豆类似，可以用来做豆渣粥、豆渣饼、豆渣窝头、炒豆渣，还可以做成松软美味的豆渣面包。





黑芝麻馒头

黑芝麻有健脑益智、养血乌发、强身抗衰老的功效。尤其是从事脑力劳动的人群，多食用黑芝麻可以改善脑力不足的情况。把黑芝麻研磨成粉末，掺在面粉中制成黑芝麻馒头，黑芝麻中的营养成分更易被人体吸收。

原料

① 面粉 250 克，熟黑芝麻 10 克，酵母 3 克，温水 160 克

步骤



- ① 把熟黑芝麻用干锅焙一下。
- ② 晾凉后放入食品加工机中磨成粉末。
- ③ 把面粉放入大盆中，加入黑芝麻粉，搅拌均匀。
- ④ 将酵母溶于温水，缓缓加入面粉中，然后将面粉揉成光滑的面团。



- ⑤ 给揉好的面团蒙上保鲜膜，置于温暖处发酵至原体积 2 倍大。
- ⑥ 取出发酵好的面团，在面板上用力反复揉搓，排出面团内部的气泡。
- ⑦ 再将面团揉搓成粗细均匀的长条。
- ⑧ 切成宽度一致的馒头生坯，静置醒发 10 分钟。



- ⑨ 蒸锅中加足量凉水，蒸屉上刷油，摆上馒头生坯，大火将水烧开后转中火蒸 8~10 分钟，关火焖几分钟再揭锅。



制作小提示

1. 无论买来的是否为熟黑芝麻，都建议自己再炒一下，以去除其中的水分，炒后的黑芝麻很香。炒黑芝麻的方法是：干锅小火慢炒，要勤翻动，以免炒糊。
2. 黑芝麻的用量可以酌情掌握。黑芝麻含油脂比较多，应适量食用。
3. 黑芝麻粉可一次多磨一些，平时喝粥、吃米饭时拌入一些，可以增香提味。黑芝麻粉不宜长时间保存，一般密封冷冻 2 个月，密封冷藏半个月。
4. 黑芝麻外壳坚硬，磨成粉再食用有利于消化吸收。如果家中有小宝宝，可以在宝宝的饭菜里加一点黑芝麻粉，既补钙补铁，又可调味。