

怎样做出又香又软的包子？收藏好，做包子不发愁

我这里爱吃面食，我自己也做了很多种包子，每个季节用不同的食材做不同馅的包子，这是我家的早餐。包子最重要的是发好面，再就是调馅，不管是素馅还是肉馅，都的第一步就是把面发好，这就要掌握发面的技巧。

1、选好面粉，就是我们说的普通面粉(中筋粉)
2、和面，一般500克面粉加水250克，注意每个地方面粉吸水量不一样，酵母5克，冬季没有暖气可以天7克左右，白糖30克(可选)，这样面和好以后一般发酵2小时以上，面团发酵两倍大以上即可

3、至于馅，看喜欢素的还是荤，看个人口味了，因为每种馅料的调馅不同

今天我就分享我的荤馅包子和素馅包子两种做法吧。

《萝卜木耳肉包子》

主料：青萝卜、泡发木耳、猪肉、面粉500克

辅料：熟菜籽油、盐、生抽、姜、香葱、五香粉、酵母5克、和面水250克

做法：1、把面粉加酵母和水拌匀，和成光滑的面团，盖上发酵2小时以上

2、把青萝卜洗净切大块，下开水里烫到变色大约2分钟，捞起过凉水切丁

3、木耳洗净切末，香葱洗净切末

4、猪肉切片，姜切丝，一起加绞肉机打成肉泥

5、倒出肉泥加水或者高汤，朝一个方向不停的搅拌上劲，加生抽、五香粉拌匀

6、把萝卜、木耳加肉馅里，加盐、香葱拌匀，加熟菜籽油拌匀

7、把发酵好的面团再次多揉揉，搓成长条，分成小剂子压扁，再多揉揉擀成中间厚边

边薄的面皮，加馅

8、从尾部开始捏，右边面皮推出个折与左边面皮捏紧，左边面皮推出个折，与右边面皮捏紧，来回折叠，直到把馅料全部包裹完，再盖好，二次发酵20分钟左右

9、把蒸锅加水，大火烧开，加一碗凉水，把蒸锅铺上垫，下包子坯加盖，大火蒸20分钟，关火2-3分钟取出即可

小贴士

青萝卜如果喜欢味道重的，可以不焯水，二次发酵包子坯一定发酵好，在下蒸锅蒸

《韭菜鸡蛋虾皮包子》

主料：面粉600克、韭菜300克、鸡蛋3个、虾皮20克

辅料：调和油、盐5克、酵母6克、虾皮20克

做法：1、把面粉加酵母拌匀，加水合成光滑的面团，盖上发酵2小时以上，膨大两倍以上

2、把韭菜洗净沥干水分切丁丁，加熟花生油拌匀，把鸡蛋打散拌匀

3、热锅凉油，油热7成下鸡蛋液煎到定型，翻面煎成块，关火，用锅铲铲成小丁丁捞起，晾凉，虾皮洗净，加热锅里炒出香味捞起

4、把韭菜、虾皮加盐、胡椒粉拌匀，加鸡蛋、熟花生油拌匀

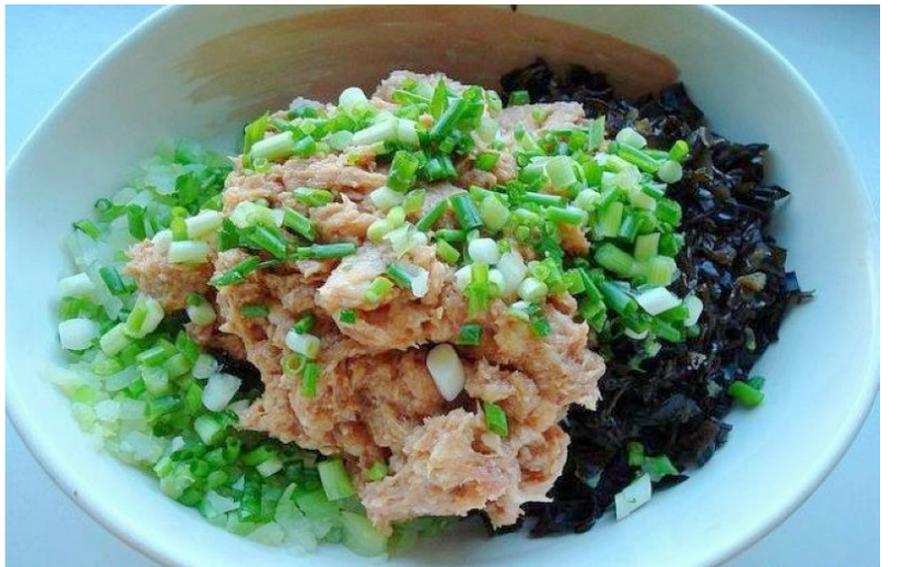
5、把发酵好的面团多揉揉排掉气，分成小剂子，擀成小圆片，加韭菜馅，捏成包子，在发酵10分钟左右

6、蒸锅加水，大火烧开，加包子，大火蒸20分钟左右，关火，焖3分钟左右即可

小贴士

1、面团发酵一定的发酵好，发酵好以后得排掉空气，多揉揉

2、蒸包子的时间，得看包子量多少



丝瓜炒木耳，一道营养美味的家常小炒



炎炎夏日，气温高热，很容易影响人的胃口。丝瓜炒木耳，这道道简简单单的家常小炒，鲜香味美，营养丰富，且色香味俱全，非常诱人，一上桌就让人非常有食欲，是一种健康时尚的养生膳食，很受人们赏识与接受。

丝瓜和黑木耳都是我们生活中常见的一种食物，两者搭配起来，具有清淡可口的独特口味，富含膳食纤维，特别好吃而又营养美味，难怪是美食家上传的一款素菜。

享有“素食之王”美称的黑木耳，别称木菌、树耳、木蛾等，是久负盛名的滋补品。不仅滑嫩可口，滋味鲜美，而且营养丰富。现代科学分析发现，黑木耳中含有大量的碳水化合物、蛋白质、钙、铁、磷以及维生素等营养物质，其中蛋白质的含量是牛奶的6倍，钙的含量是鲫鱼的7倍，铁的含量是猪肝的8倍，比菠菜高出20倍，是荤素食品中含铁量最多的。中医认为，黑木耳是一种性平味甘的中药材，能益气强身，有活血效能，常吃很养生。

丝瓜，这种夏令时蔬，潮汕人俗称为秋瓜，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及维生素B1、维生素C等营养成分，还含有皂甙、植物粘液、木糖胶、丝瓜苦味质、瓜氨酸等对身体健康有好处的物质。现代科学研究

表明，丝瓜还是润肌养颜不可多得的美容佳品，能保护皮肤、消除斑块，使皮肤洁白、细嫩，因而丝瓜榨出来的瓜汁有“美人水”之称。祖国传统中医认为，丝瓜味甘性凉，有清热凉血、解毒通便、祛风化痰、通经络、下乳汁等功效。

为了使这款菜品更有特色，最好再加入些许炸肉皮和虾皮，使之有荤有素，营养结构更加合理。肉皮富含满满的胶原蛋白，在烹制过程中转化成明胶，可以有效地改善机体生理功能；虾皮含有丰富的铁、钙、磷等多种微量元素，是一种特别美味而且营养极高的食物。

烹调之前，黑木耳和炸肉皮都要经过较长时间一段时间的泡发，市场上买来的丝瓜刨皮后，最好用滚刀式切法，也就是菜刀直立在丝瓜的一头，先斜着切一刀，然后让这个斜切面朝上，在切面一半的地方下刀，继续滚一刀的切，以此循环，直至切完。接着，要将泡发的黑木耳和切好的丝瓜分别焯水，并将准备好的生葱切段。烹调时，热油将葱段和虾皮爆香后，加入炸肉皮翻炒一下，再将黑木耳和丝瓜倒入，加入少许清水翻炒均匀，火候到了以后，加入蚝油和鸡精调味即可起锅食用。



CHINA GARDEN RESTAURANT
汉宫
11333 Woodglan Dr Rockville, MD 20852
301.881.2800

每天中午点心推车服务，港式点心，任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区
最富丽堂皇的大酒楼

6-122

yanzinoodle.com
New York Mart MD(中国城超市内)
15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

燕子螺蛳粉
华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味，燕子翩然提来
电话：301-777-8888

OPEN HOURS: 10:00am-8:30pm
凡购买礼品卡\$100以上有10%~15%优惠
全年无休
6-121

本店另有广西其他风味特色小吃，燕子私房菜供君选择
*外卖平台点餐：freshgogo, chowbus, hungrypanda、饭团外卖
*店内订送餐：10-20mile以内，需消费满\$60-\$100以上
*定点送餐：周三、周六、周日(取餐地点详情扫码或电话咨询)

发美食秀，晒朋友圈八折优惠券！
具体折扣详情请扫码咨询

DC, MD, VA各地都可送餐!