

# 孩子早餐吃什么？分享6款双色面点，漂亮又好吃，想挑食都难

是不是在为孩子每天吃啥在犯愁呢？今天为宝妈们分享6款双色面点，营养全面颜值高，挑食的孩子也会爱上哦！

## ---【南瓜馒头】---

南瓜的营养价值很高，它能促进胆汁分泌，增强肠胃蠕动，帮助食物消化，味道也是清淡香甜，用南瓜泥和面做成南瓜馒头，松软蓬松，金黄诱人，也更能引起食欲，帮助消化，营养也更丰富，老人小孩都爱吃。

这个馒头黄色和白色混搭在一起，看起来就让人觉得很有食欲。

## 【食材清单】

黄色面团儿：老南瓜200克、白糖30克、酵母2克、面粉250克

白色面团儿：面粉250克、酵母2克、白糖20克、温水130毫升

## 【制作步骤】

1、老南瓜一块，只需要一半的分量200克，去皮后切块，上锅蒸熟；

2、大火10分钟左右就能完全熟透，取出趁热加30克白糖压成泥，南瓜泥要细腻一点，做出来才会好看；

3、放凉后加2克酵母、250克面粉，这里要提醒大家一下，因为南瓜的含水量不用，具体的面粉量大家在揉面的时候自己去感受。

4、觉得太稀就加干面粉，干了就加清水，直到可以揉成一个软硬适中的光滑面团，用保鲜膜包起来醒发半个小时。

5、再来揉原味儿的面团儿，面粉250克，酵母2克，白糖20克，温水130毫升，揉成一个光滑的面团后同样的醒发30分钟。

6、继续揉5分钟，然后擀开擀薄，擀成一个长方形的大面片，厚度在1厘米左右，先放一旁。

7、同样的步骤来处理黄色面团，揉搓排气，揉光揉紧实，然后擀开擀薄。

8、白色的那一块放下面，黄色的放上面，从一边卷起来，卷的时候可以卷的紧实一点，收口处抹点清水可以更好的粘连在一起。

9、整理下后切成小面剂，取一个小面剂从侧面压下去，让它变成一个小饼，像包馅儿饼一样捏起来，用手掌搓圆，最后再整理一下，好看的南瓜馒头生胚就完成了。

10、放入锅中醒发30分钟，30分钟后体积明显变大了，现在开始蒸。

11、冷水上锅，大火15分钟，关火焖5分钟再出锅，漂亮的双色馒头就做好啦。

## ---【双色开花馒头】---

就算是孩子不喜欢吃馒头，看到这样的馒头也是会忍不住想要吃上一个的，做法特别的简单，做出来的开花馒头好看又好吃，而且健康又营养，这种馒头品相类似于开心果，看着就蛮开心，很符合小朋友的胃口。

黄色面团：面粉200克、白糖5克、酵母2克、鸡蛋3个

白色面团：面粉250克、白糖5克、酵母3克、温水130毫升

## 【制作步骤】

1、面粉200克、白糖5克、酵母2克、鸡蛋3个，上手揉面，揉成一个光滑的面团儿后醒发30分钟；

2、这时候再来做一个白色的面团儿，面粉250克、白糖5克、酵母3克、温水130毫升，揉成一个光滑的面团儿后继续醒发30分钟；

3、30分钟后我们先来处理黄色的面团儿，继续揉一揉，整理下搓成长条，分成小面剂子，继续揉光收圆，盖上保鲜膜避免表面风干；

4、再来处理白色的面团，这个面团儿已经在开始醒发了，先揉搓排气，整理成长条后分成和黄色面团相等的分量，继续揉光收圆；

5、黄色面团儿和白色面团各取一个，白色的面团先擀开擀薄，包上黄色的面团像包包子一样包起来，收口处捏紧实，整理一下，最后用剪刀剪出十字口，生胚就完成了；

6、放入锅中醒发至体积的1.5倍大，这个面团儿不用二次醒发，比较的简单省事儿，面团儿醒发好后上锅蒸；

7、冷水上锅，大火15分钟，关火再焖5分钟，出锅；哇，颜色超级漂亮，胖乎乎的，非常柔软，不信你看，又松又软，看着都眼馋。

## ---【红糖馒头】---

红糖性温、味甘、入脾；红糖入药，具有补血、散淤、暖肝、祛寒等功效；尤其适合产妇、女性、儿童贫血时食用。

这个馒头蒸出来颜色好看，口感香甜，蒸的时候就能闻到了红糖浓浓的香甜气息，一次发酵出来，口感会稍微的瓷实一点，吃起来是比较有嚼劲儿的，有点老面馒头的感觉，蒸熟的馒头一次吃不完可以冷冻保存，吃的时候再蒸一下口感也不减分哦！

面团：面粉300克 奶粉40克 酵母3克 白糖10克 温水150毫升

辅料：红糖50克 清水适量

## 【制作步骤】

1、先来和面吧，面粉300克、奶粉40克、酵母3克、白糖10克、温水150毫升；

上手揉面，基本的揉成形后移砧板上，分成大小相等的两份；

2、先揉其中一份，揉成切开没有气孔的光滑面团儿，这一步很重要，揉好后先放一旁，再来揉另一份，加50克红糖一起揉，把红糖全部揉进面粉里，揉的过程中红糖就慢慢地融入进去了，这时候面团儿会有点粘手，可以适量的加一点干面粉，同样的揉成切开没有气孔的光滑面团；

3、全部揉好后开始擀面，分别擀成一个长方形的大面片，尽量擀的薄一些，等下卷起来后会比较好，像这种程度就差不多了；

4、白色的面片放下面，表面刷一层清水，再铺上红糖的那一张面片，表面再刷上清水，这样面片能够很好的粘在一起，不然蒸的时候会分离；

5、从靠近自己的方向开始卷起，卷的紧

实一点，最后的边边可以适量的再刷点清水，卷的会紧实服帖一些；

6、卷好后就可以开始切馒头了，大小你们自己定吧，大小均匀就行，我切得都比较小，刚好一锅；

7、盖上保鲜膜醒发30分钟，30分钟后上蒸笼，冷水上锅，水开记时，大火12分钟，关火焖3分钟出锅，焖几分钟主要是为了避免表面塌陷，出锅会不好看。

## ---【双色开花馒头】---

这款双色开花馒头，色泽鲜艳，香甜可口，暄软劲道，做法还简单；菠菜的营养价值极高，素有“蔬菜之王”的美称，用菠菜汁和面，用绿色面团包裹白色面团，用刀划出十字口，色白暄软，香甜可口，顶花四瓣，而且瓣色鲜艳，自然而俏丽，上锅蒸之前的发酵过程中的馒头样子更是可爱诱人。

【食材清单】面粉400克、酵母4克、温水100毫升、菠菜汁100毫升

## 【制作步骤】

1、先来和面，200克面粉、2克酵母、100毫升温水，上手揉面，揉成一个光滑的面团儿；

2、再来做一个绿色的面团，200克面粉、2克酵母、100毫升菠菜汁（菠菜加水一起打成汁就可以了），同样的揉成一个光滑的面团儿；

3、不用醒发，直接移到砧板上，分别搓成长条；分成小面剂子，最后整理一下，白色和绿色要是同等的数量；

4、揉光、揉圆，全部揉成小面团儿后开始擀面，这里只用擀绿色的面团儿，擀开擀薄，擀成圆形的面片；

5、将白色面团放入中间，虎口收拢；包好后面朝上，在表面划十字口，用双手稍微的攒一下，让十字花稍开一下，再整理一下，漂亮的图案就出来了；

6、放入蒸锅发酵两倍大，冷水上锅，水开上汽后大火蒸15分钟即可，蒸好后不要马上揭锅盖，过3分钟后再揭盖出锅，以防塌陷；出锅后的样子颜色依旧非常的漂亮，超级的柔软香甜。

## ---【南瓜开花馒头】---

一块南瓜一碗面，就能够做出非常漂亮的开花馒头，白色面团包裹南瓜面团，好看又增加了营养成分，做法特别的简单，做出来的开花馒头，好看又好吃，2分钟就能学会，这样蒸的馒头颜值非常高，也很有食欲，关键是无添加哦。这样的花样馒头，就算是孩子不喜欢吃馒头，看到这样的馒头也是会忍不住想要吃上一个的。

普通面团儿：面粉300克、酵母3克、白糖10克、温水160毫升

南瓜面团儿：老南瓜220克、300克面粉、3克酵母、20克白糖

## 【制作步骤】

1、老南瓜一块，去皮后重220克，切片，上锅蒸熟。

2、趁着蒸南瓜的时间我们先来做一个白色的面团儿，面粉300克，酵母3克，白糖

10克，温水160毫升，上手揉面，揉成一个光滑的面团后用保鲜膜包起来醒发30分钟。

3、南瓜也蒸熟了，取出来倒入大碗里，趁热加10克白糖捣成细腻的南瓜泥，放凉后加300克面粉，3克酵母，10克白糖。

4、上手揉面，大家可以根据南瓜含水量的不同，适量的更改面粉量，干了就加清水，稀了就加面粉，直到可以揉成一个光滑的面团，包起来继续醒发30分钟。

5、温度已经越来越高了30分钟后面团就已经微微醒发了，现在把面团儿都取出来，先揉搓排气，再搓成长条，黄色的面团儿也是一样的，揉搓排气后搓成长条。

6、再分成同样等分的小面剂子，继续把每一个小面剂揉光收圆，白色的面团擀开擀薄，擀成一张小面饼。

7、中间放上黄色的面团儿，用虎口收拢，整理下，双重口味的大馒头就做好了。

8、全部做好后用剪刀剪出十字口，这是最简单的开花方法了。

9、盖上保鲜膜醒发30分钟，体积变大变轻后放入蒸锅中，冷水上锅，水开上汽后大火蒸15分钟，关火再焖5分钟。

10、出锅，开花大馒头就做好了，超级蓬松暄软，打开锅盖就闻到了南瓜淡淡的香甜味道，让口感变得更丰富了一些，这个南瓜版本的开花大馒头除了颜色饱满，口感也非常非常的暄软，不信你看，怎么按压都能迅速的回弹。

## ---【芝麻酱红糖花卷】---

【食材清单】中筋面粉500克、白糖5克、酵母5克、清水260克、芝麻酱1勺、红糖100克、清水适量

## 【制作步骤】

1、先来和面：中筋面粉500克、白糖5克、酵母5克、清水260克，边加边搅拌；没有干粉后上手揉面，第一次不用揉光滑，基本的揉成一个面团儿后，盖上保鲜膜松弛15分钟；

2、松弛面团儿的时间我们另取一个碗，加一勺芝麻酱，再加一点点的水化开，水一定不要加太多，因为这个芝麻酱我们不要太稀；

3、再准备100克红糖备用，有大颗粒的记得碾碎；

4、松弛好的面团儿再来揉就非常简单了，轻轻松松就揉光滑了，取出面团移到砧板上擀面，擀开，擀匀；先擀成长方形的大面片，再均匀地抹上芝麻酱，撒上一层红糖；

5、从上向下折叠起来，先切出手指宽的刀口，然后分成小段就可以啦；

6、放入蒸笼醒发至体积的1.5倍大，现在温度比较高，一个小时以内就可以醒好；

7、水开上锅蒸，大火15分钟，关火焖3分钟，出锅。

这个麻酱红糖口味的花卷味道非常的丰富，芝麻的浓郁酱香，红糖的淡淡蔗香，吃起来回味特别长，让人有种越吃越香的感觉。





**CHINA GARDEN RESTAURANT**

11333 Woodglen 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**



欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定  
6-122



yanzinoodle.com  
10955 Fairfax Blvd, Suite 108  
Fairfax VA 22030



发美食秀，晒朋友圈八折优惠！  
具体折扣详情请扫码咨询

# 燕子螺蛳粉

柳州

**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：301-777-8888/410-299-2137 (手机)

\*本店即将新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。  
\*\*外卖平台点餐：Chowbus, HungryPanda, Grubhub

火热筹备中：热爱螺蛳粉的小伙伴们  
燕子螺蛳粉门面店即将开业啦！

中国城店面已经关闭  
详情请直电燕子



\*\*\*  
DC, MD, VA 各地都可送餐!