

南瓜别直接蒸着炒着吃,做成香嫩多汁大包子,一手拿2个倍儿香

南瓜真是百吃不厌,今天咱用它来做馅蒸包子,柔嫩鲜美多汁,配上雪白暄软的包子皮,甭提多香了,原打算就吃两个,结果,一手拿俩吃了四个,又喝了半碗粥溜溜缝儿,齐活!

我家做馅喜欢用炒熟的肉馅,虽然会有部分瓜汁被挤出去导致营养流失,但炒熟的肉馅肉香浓郁,还带着鲜美的酱香,这可是生肉馅不能比的。

用熟肉馅还有个优点就是馅料均匀分布在包子内部,不会因为抱团导致有空洞。南瓜生的时候“扎扎乎乎”一大堆,蒸熟就蔫了,所以尽可能多装馅,吃着过瘾。

---【香嫩多汁的猪肉南瓜包子】---

【材料】猪肉馅150克,南瓜1块,油20克,盐1克,酱油30克,中筋面粉800克,干酵母8克,面粉用室温凉水450克

【制作】

1. 面粉、南瓜、肉馅准备好;南瓜不限品种,老嫩、黄瓤白瓤均可;

2. 先揉面:面粉、干酵母、室温凉水先用筷子搅拌成絮状,再揉成无干粉的面团,盖上盖子室温下发酵;面粉的吸水率不同,逐量加水;一般来说,水量是面粉量的55-65%,水少则包子成熟后立体感强;水多则包子易变形,但口感更暄软;

3. 热油凉油,肉馅倒锅里,迅速用铲子划散,待大部分变色后,倒适量酱油增色提香,有一些汤汁也不要紧,晾凉使用;

4. 南瓜去皮、去籽,用擦丝器擦成细丝,撒1克左右的盐,拌匀,静置5分钟;

5. 肉馅中有酱油汁,所以南瓜丝要攥得干一些,将南瓜丝放在纱布里,用力拧一拧,多余的南瓜汁就挤出来了;如果用生肉馅这一步可省略;

6. 肉馅和南瓜丝同入盆中,拌匀即可;

7. 发好的面团是原来的2-3倍;

8. 面团放案板上,撒少许面粉稍用力揉3分钟左右,搓成长条,切成大小均匀的剂子;

9. 擀成中间稍厚、边缘略薄的圆皮;

10. 取适量馅料放圆皮中间,馅料尽量多放,南瓜生的时候很显多,熟了变软变塌就不显多了;

11. 按自己的手法包成包子;

12. 蒸锅里放水,硅胶蒸垫上抹少许油防粘,包子之间留膨胀空间,盖上盖子二次发酵20分钟左右,根据锅内温度和室温调整时间;包子是原来的1.5-2倍大,开大火,水开后蒸15分钟,焖3-5分钟出锅。

【小提示】

1. 南瓜丝虽细,但生的略显硬,很占空



间,用剪刀将剪短彼此间挨得更紧密,也能包大馅;为嘛不用刀和案板呢?因为用剪刀省事,只需冲洗一下即可干净,用刀和案板还得刷洗,费事又费水;

2. 肉馅炒熟后再混合南瓜丝,肉香无

腥,而且酱香浓郁,跟生肉馅完全不是一个味道;如果用生肉馅,则南瓜汁无需挤出,拌入肉馅中还能补充水分,口感嫩,且营养不流失,无论用生还是熟肉馅,都可尝试一下。

这锅卤味太香了,1小时出锅,让人馋得流口水,自己做经济实惠



周末用电饭煲做卤味,时间上比较悠闲,这一大锅还能供未来几天吃好几顿,解馋又省心。1小时后出锅,让人馋得流口水,自己做经济实惠。

卤味不限品种,可荤可素,按自己喜欢的来吃。冬天到了,需要的能量要多一些,还是吃肉更过瘾,所以我今天卤了一锅热量较高的。这一锅不是一顿吃的,如果不是刻意减肥、瘦身,大可不必过分计较。

用电饭煲做卤味,不但省时,还特入味。电饭煲的保水性能好,除了排气孔,几乎处于密封状态,这就决定用时短,味道和营养几乎都捂在锅里了。而且现在电饭煲的功能也全,可以按不同的口感用焖饭、煲汤、煮粥这些功能来做“卤味”。

---【电饭煲卤味】---

【主料】猪蹄1只,肋排1条,大肠1副,鸭翅7只

【卤料】小葱1把,姜1块,黄豆酱1大勺,干红辣椒3个,黄冰糖20克,盐6克,酱油40克,老抽10克,卤料包1份,热水适量

【制作】

1. 主料准备好,品种和数量不限这些:猪蹄一劈两半,2根长长的肋排,鸭翅清洗干净;猪大肠用醋、盐、面粉反复清洗干净并撕掉肠油上的淋巴结;

2. 分别将主料焯水;

3. 小葱段、姜片铺在电饭煲内胆底部;

4. 依次码放猪蹄、鸭翅;

5. 大肠均匀铺在锅中,肋排放在最上面;

6. 撒一小把黄冰糖、盐、干红辣椒、黄豆酱、酱油、老抽、卤料包;卤料包可以用现成的,也可以自己配:八角、花椒、桂皮、香叶、砂仁等;

7. 再倒适量热水;电饭煲的保水性较好,水量不要太多,略低于食材即可;用焖饭档或者煲汤档均可;

8. 中途查看一次,将食材适当调整位置,熟后即吃,热吃凉吃各有不同风味。

【小提示】

1. 食材焯水再卤,可去除掉血沫、杂质和大部分异味,成品干净又好吃;

2. 盐和咸味有一部分会在汤里,所以可适当多放一些。

港式点心 拿手菜 首推 拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

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

燕子螺蛳粉&台湾小吃

Yanzi Noodle House & Taiwan Style

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味,燕子翩然带来

电话:301-777-8888/410-299-2137/410-299-2137(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

发美食秀,晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!
Email: Yanziluosifen@gmail.com