

# 新年了,让馒头也“披红挂绿”有年味儿,甜甜圈馒头抢着吃

现在饮食都讲究吃精、吃巧,连普通的馒头都要吃出乐趣来。瞧,我做了几个甜甜圈馒头,只比普通馒头多了几个步骤,竟如此小巧、精致。

造型馒头无需按传统做法二次发酵,那样会因为整形和造型时速度过慢而使成品受到影响,先做的发起来了,而后做得还没完成,所以只需一次发酵即可,这样更易做出精美细致的造型来。

今天这款甜甜圈馒头,其实做法很简单,整好生坯后,就是零碎的小装饰了。每一个都不必完全一样,也可以说想做造型馒头,这款是最简单也最易上手的。

---【甜甜圈馒头】---

【材料】中筋面粉200克,干酵母2克,细砂糖5克,牛奶140克,天然果蔬粉少许

【制作】

1. 材料准备好:中筋面粉,干酵母,细砂糖,牛奶,天然果蔬粉(紫薯粉,南瓜粉,菠菜粉,蝶豆花粉);

2. 面粉、干酵母、细砂糖、牛奶同入盆中,用筷子搅拌成絮状;

3. 揉成团,饧10分钟;

4. 稍用力揉3-5分钟,面团细腻光滑柔软,揉出“水光肌”;

5. 面片擀成厚约3毫米的薄片,用饼干模具刻出圆模,中间用小模具刻出镂空;没有饼干模具也可用杯子和瓶子盖代替;

6. 剩下的面团揉成团,擀成片,继续刻出大小甜甜圈的生坯;

7. 剩下的白面团分成4份,分别揉入天然果蔬粉;

8. 取一团彩色面团,搓成粗线状;

9. 其它彩色面团擀成厚约1毫米的面片,用花朵模具刻出图案;

10. 甜甜圈生坯上喷少许水,按自己的喜好粘帖装饰面片;

11. 放蒸箱里发酵至1.5倍大小;蒸12分钟,焖5分钟;

12. 甜甜圈馒头做好了,又暄又软又好看。

【小提示】

1. 面团无非就是基础发酵,揉光滑后直接整形、装饰,这样能有效控制面团的发酵速度,使不同时间制作的馒头能保持一致;

2. 彩色面团的颜色和花朵图案等不固



定,按自己喜欢的操作并装饰;

3. 揉面用的牛奶可换成清水、蔬菜汁等;

4. 做这种造型馒头,面团不宜过软,防止蒸后变形;发酵至1.5倍就可以,发酵时间过长,也会导致成品变形。

# 冬天多吃这肉,香嫩多汁38元一斤真划算,营养美味又强身健体



牛肉富含蛋白质、铁、维生素B族等营养物质,氨基酸组成比猪肉更接近人体需要,对生长发育及提高机体抗病能力特别好。寒冬食牛肉可暖胃、健体,也是此季节的补益佳品。

牛仔骨指的是牛胸肋骨部位,肉质肥厚、香嫩,特别适合煎、烤、炖、煮,可谓吃法多样。我最喜欢炖的,因为省事、没油烟,还能有浓汤,尤其冬天来一锅,连肉带菜带汤都有了。

这种炖、煮的做法还很适合牙口不好的人食用,肉质鲜嫩,一抿就下来;牙口不好的人,本来进食就不好,再不吃点软乎有能量的,天长日久,那身体素质岂不是越来越差?所以,咱在家做饭,要照顾好全家人的口味。

把豆腐皮(千张)打成了结,炖汤时不容易散开,而且结里还藏了不少汤汁,咬一口,可带劲了。豆腐皮富含蛋白质和钙,也要经常吃着点。

这次买的牛仔骨正赶上促销,38元一斤,比牛腱子还要便宜20块钱。炖一锅,全家吃好、吃美。虽然也是红肉,但是脂肪含量比猪肉少很多,且更易被人体吸收,所以家里有小朋友、老人、脑力工作者,或者冬天易感人群,可以经常食用牛肉。

---【牛仔骨炖豆腐结】---

【材料】牛仔骨1000克,豆腐皮500克,姜1块,大葱半根,干红辣椒1个,卤肉料1包,盐4克,酱油适量,料酒30克,水1

锅

【制作】

1. 牛仔骨切小块;

2. 调味料和卤料包准备好;卤料包也自配:八角、花椒、桂皮、香叶、豆蔻等,用量无需太多;

3. 牛仔骨入凉水锅,中火煮开,随时将涌现出来的浮沫撇掉,这个过程大概持续3-5分钟;

4. 撇掉浮沫的汤汁非常清澈;

5. 倒入料酒、酱油、盐、卤料包、葱、姜、干红辣椒,煮开;

6. 倒入电饭煲内锅;用煲汤程序1小时即可;也可根据肉质和锅的功率来调整时间;

7. 豆腐皮(即千张)准备好;

8. 抓捏成折扇状,再打成结,又漂亮又便于吸收汤汁入味;

9. 出锅前15分钟,豆腐结入锅;

10. 撒香葱末或者青蒜末,增色添香;

11. 豆腐结吸足了肉汁,柔软又入味;

12. 牛仔骨肉质香嫩,可脱骨食用,对了骨头截面吮一吮,有红骨髓和少量油脂渗透,可香了。

【小提示】

1. 牛仔骨撇浮沫,可使营养不流失,肉味更浓郁,汤汁清澈不混浊;

2. 除了豆腐结还可放胡萝卜、山药、芋头、白菜等喜欢的菜。

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各类寿司拼盘  
海鲜乌冬面  
日式鸡套餐  
鳗鱼饭套餐  
牛肉刀削麵  
生鱼片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡、冷(热)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

## 稻寿司 Inari Sushi

电话:301-315-8818

每晚6:30後 特價  
营业时间:9:30am -8:30 pm

请扫码入稻寿司群

Gift Certificate

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠  
10% off on purchases above \$100

6-101 Large Variety of American Cuisine Elegant and Upscale  
美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

新店隆重开业

8365 SUDLEY ROAD  
MANASSAS, VA 20109  
703-369-6791

## Great American Buffet

### 经典丰富美国大型连锁自助餐厅

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜  
丰富健康沙拉吧  
精美甜点

生日聚会 大型团体  
周末丰富多彩的早餐

周一至周四 11 AM - 9 PM  
周五 11 AM - 10 PM  
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业  
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)

COUPON 15% off  
65岁老人额外10% off