

新
手
麵

白饅頭

文 | 邊吉

白饅頭，是最基礎的麵食了，若剛學會發麵、揉麵，可從白饅頭開始做起來。

新
手
心
得

- 1 原酵母需要放入溫水，一般30~40℃，手指放入水中不會感到燙，適合酵母生長。
- 2 一般溫水中放入糖，糖是酵母的糧食，通過吸收糖分，酵母會繁殖生長。
- 3 隔夜發酵後，麵糰加入用溫水調和的小蘇打，需要適量，否則饅頭會發黃。
- 4 加小蘇打或鹼麵，是為了中和酵母發酵產生的酸，如果不在意，也可不放。
- 5 饅頭好吃秘訣就是揉麵，反覆揉，麵糰越均勻，做出的饅頭越鬆軟可口，氣孔均勻。

食
材
調
料

溫水：250克
酵母：4克
糖：2匙
中筋麵粉：400克
小蘇打：適量

製
作
步
驟

1 碗中放入溫水，加入酵母，加糖，攪拌均勻。



2 碗中放入大約250克的乾麵粉。



3 然後用湯匙稍微攪拌一下，讓水和麵粉均勻的融合。



4 將麵粉和水揉幾下，成為麵糰。



5 用一塊濕布蓋好，放入冰箱的冷藏室，進行隔夜發酵。



6 次日，從冰箱取出後，在室溫下繼續發酵約2個小時。



7 冷水下鍋，水開後，蒸20分鐘即可。



8 開蓋使饅頭表面形成硬殼，不至於回縮。



9 蒸籠底部刷油，放入饅頭，開蓋發酵1小時。



10 用大拇指和虎口做出饅頭底部，收一下口，然後將饅頭整成圓形。



11 取出一個小麵糰，繼續從裡向外揉麵，饅頭會更均勻，有層次感。



12 稍微揉一下小麵糰，成為一個粗略的球形。



13 將麵糰搓成長條，用刀切成均勻的四份。



14 濕布蓋好一半，另一半繼續揉，至麵糰光滑，無乾麵點。



15 麵糰在麵板上揉一下，然後再分為兩半。



用溫水調開適量小蘇打後，倒在麵糰上。

然後在麵糰上，再放入大約150克的乾麵粉。

用湯匙攪拌麵糰和乾麵粉，盡量均勻融合。

20 蒸好後，等熱氣散盡，就可以揭開蓋子。

14~15步：給一個小麵糰整形時，其他麵糰放在濕布下，避免水分蒸發過多。

繼續揉這個麵糰，直至碗中沒有乾麵粉。

享受麵食

饅頭的夾料3道

文 | 山平

饅頭是少油方便的主食，可以簡單地夾個荷包蛋，或是搭配不同風味的餡料。



四季豆炒肉末

饅頭的夾料可兼顧美味與營養，鹹香的肉類與蔬菜的組合，口感豐富又開胃。

食材：四季豆200g、絞肉600g、蒜末2大匙、辣椒1支。
調料：米酒1大匙、醬油2大匙、鹽、胡椒粉少量。

作法

- 1 備料：四季豆切小段，用滾水汆燙後撈出瀝乾；辣椒剖半去籽；絞肉完全解凍。
- 2 熱油鍋，煸香蒜末，下絞肉，待肉變色，翻炒均勻。加米酒、醬油，翻炒均勻。加四季豆，小火燜煮1分鐘。起鍋前加鹽、胡椒粉提鮮。

大蔥炒肉片

醃漬肉片口感軟嫩，滋味鮮香，夾饅頭很適合。不妨嘗試各種調味，變化風味。

食材：大蔥3支、肉片300g、蒜末1大匙、薑泥1/2大匙。
醃料：米酒1大匙、鹽、胡椒粉少量。
調料：醬油1大匙、香油1/2大匙、黑醋少量。

作法

- 1 備料：大蔥去除頭部、粗硬外層，切小段；肉片加醃料，攪拌均勻；肉片下滾水，熄火浸泡至變色，取出瀝乾備用。
- 2 熱油鍋，煸香蔥薑蒜，下肉片，翻炒均勻，加調料，翻炒均勻。

羅勒玉米煎蛋

煎蛋餅作法簡單，也可搭配不同配料變化蛋餅口味；同時，冷熱食皆可。

食材：雞蛋4個、新鮮羅勒1小把、火腿50g、玉米粒100g。
調料：鹽1/4小匙。

作法

- 1 備料：火腿切小塊；雞蛋打散，加調料攪拌均勻；羅勒切碎備用。
- 2 熱油鍋，放火腿，小火煎出香氣。放玉米粒，加少量鹽，攪拌均勻，中火蒸發水氣。
- 3 蛋汁下鍋，配料撥散，羅勒均勻撒在蛋汁上，轉小火，煎至蛋餅底部金黃，翻面也煎金黃，即可熄火。



本文圖片：ADOBE STOCK

