

新
手
麵
食

水煎包和蔥油餅

文 | 邊吉

剛學會發麵、揉麵麵的人，正式進入了麵食的多彩世界。不妨試試自己的手感，建議從包餡的水煎包及加料的蔥油餅開始。



水煎包

自己做水煎包，享受的不僅僅是吃，還能感受水煎包起鍋前的滋滋作響，以及趁熱品嚐金黃酥脆最佳口感的暢快。

食材

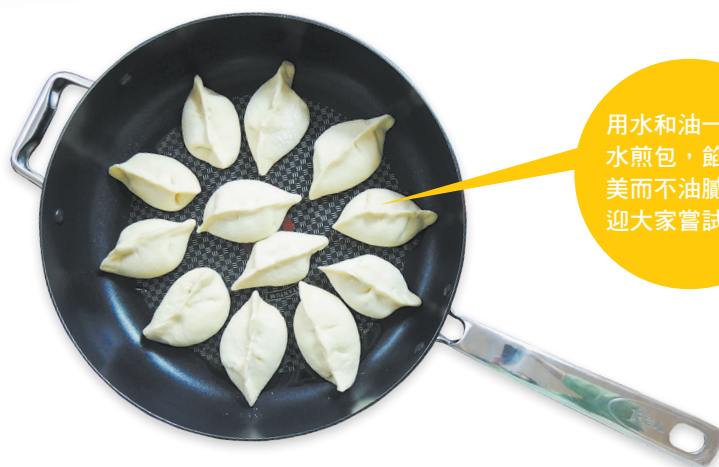
中筋麵粉：450克
溫水：250克
酵母粉：4克
芹菜：300克
豬肉糜：200克
蔥：1根

調料

澱粉：4匙
水：220克
鹽：2匙
醬油：2匙
白胡椒粉：1匙
油：適量
料酒：1匙
雞蛋：1個

作法

- 放入溫水，加酵母，加一點鹽，攪拌均勻。加入麵粉，揉製成光滑麵糰，在室溫下發酵2小時。
- 現在可以拌一下餡料：芹菜切成碎末備用；豬肉糜用冷水稍微沖洗一下，加入油、鹽、胡椒粉、醬油、蔥末、料酒、雞蛋、澱粉水，攪拌均勻。順時針攪拌肉糜，約200次，讓肉更加有勁道。
- 然後準備好澱粉水：澱粉加入水，攪拌均勻備用。
- 麵板灑上乾麵粉，將發好的麵糰放在麵板上，輕輕壓一下排除氣體。再將麵糰整成圓形，從中間戳一個洞分開，拉成一條，分成兩段後，一段放在濕布下。
- 將麵條搓圓，均分成小麵糰，都放在濕布下。
- 將芹菜末拌入肉糜，攪拌均勻。
- 下面來擀皮：取出一個小麵糰，壓扁後，用擀麵棍做成中間厚，周圍薄的皮。
- 將餡料放在麵皮中間，手托著麵皮，兩頭捏扁，然後向中間擠，再將麵皮上面捏一下收口。
- 下面開始煎包了：鍋內放油，中小火煎至包底金黃後，晃動一下，防止黏底。然後倒入澱粉水。中小火，燜12分鐘左右。
- 然後稍微晃動鍋子，水煎包可以滑動就好了。



蔥油餅外面酥裡面嫩，有蔥油香氣，層次分明，歡迎大家嘗試。



蔥油餅

自製蔥油餅並不難，雖然是蔥、油、鹽簡單組合，卻有絕佳的美味效果。若加個雞蛋就是蛋餅，包裹餡料就是捲餅了。

食材

中筋麵粉：200克
80度溫水：1杯
蔥：1根

調料

鹽：1/2匙
酵母：1/4匙
油：3匙

作法

- 麵粉倒入碗中，加一點鹽，拌勻。倒入一杯80度溫水，攪拌均勻後加入1/4匙酵母，再加入1匙油，繼續攪拌直至均勻。
- 揉麵糰3分鐘，用保鮮膜包裹，發酵1小時。
- 將麵糰放在麵板上，用擀麵棍擀平，澆上1匙油，用手均勻的抹在麵皮上面。
- 將鹽、乾麵粉、蔥花均勻撒在麵皮上，將麵皮在1/3寬度處對折，用擀麵棍輕輕壓出氣體。
- 在麵皮上再澆上油，抹均勻，灑上乾麵粉、蔥花，再次做1/3對折。
- 用擀麵棍擀平麵皮，蓋上保鮮膜，靜置20分鐘。
- 然後用擀麵棍將麵皮擀成長方形的一塊，捲成一條。用刀切成約1公分的小片，3個小片重疊擺放，用擀麵棍從兩個方向壓平，成為一張小餅。
- 鍋內放油，加熱，放入小餅，煎至一面金黃後翻面，煎至金黃即可。



健康食材

最佳配角—蔥

文 | 山平

蔥是廚房常備食材，很多料理最後撒上一把蔥花，就能大大提升食物風味。



蔥葉比蔥白更有營養

蔥是中國人最重要的香辛蔬菜之一，中華料理蒸煮炒滷都少不了它。蔥的營養成分很高，全身都是寶。依據中醫觀點，蔥有解熱、通陽等養生功效；蔥籽可以養目、溫腎，並能治療陽痿、目眩；而蔥葉可以祛風發汗、解毒消腫。

蔥的表皮細胞含有大量殺菌作用的蔥辣素；蔥的刺激性氣味，屬於蒜素的揮發性成分，可以抗菌、殺菌、化痰等。蔥葉中除了含有蔥白中所含有的營養成分外，蔥葉中的維生素C、胡蘿蔔素、葉綠素、鎂的含量，都要明顯高於蔥白部分。

蔥花 提味也配色

中國人做菜，講究色香味俱全，炒菜時撒上蔥花，不但提味而且配色也更好看。以蔥為特色的中國名菜不少，如：蔥油雞、蔥爆牛肉、蔥燒鯽魚等佳餚，蔥雖不是主料，卻是重要配角。有了蔥的幫忙，一道佳餚才稱得上是真正的美食。

把大量蔥花放在菜餚中，在高溫水氣作用下，蔥的辛香味與鮮甜將會瞬間釋放，例如蔥香蒸蛋及日本拉麵都是極佳範例。不同品種的蔥，口味與香氣略有不同，可搭配主料選購適當的蔥，適時發揮蔥的香氣、辛辣、鮮甜特色。

蔥料理 人氣下飯菜

如果火候與調味掌控得宜，平凡的蔥也能變身開胃下飯的人氣料理。

蔥爆肉片是一道讓蔥香發揮得淋漓盡致的料理，一開始先下蔥白煸炒出濃郁的辛香，起鍋前再下蔥葉，快速翻炒出清新的鮮香。至於是否能炒出蔥之多層次香氣，就看火候掌握是否精準。

油能完整保存蔥香，用煸炒過蔥的油煮醬汁，嫩煮豆腐至吸飽湯汁，輕鬆就能煮出滋味豐富的豆腐家常菜。此外，蔥與魚更是絕配，一道鮮嫩入味的蔥燒魚，正是蔥香、魚香、醬油香完美融合的好味道。

