

新  
手  
食  
麵

# 麵糰創意

文 | 邊吉

材料都是一樣的麵粉，做出來的麵糰與成品卻是變化萬千，添加創意和巧思，麵糰會回饋更多驚喜。



**1**



**2**



**3**



**4**



鮮香味  
麵食成品和製作過程：WINNIE WANG；其他圖片：ADOBE STOCK  
韭菜盒子

**揉麵糰**

在麵粉中加鹽，一半加開水和麵，一半加冷水和麵，攪拌成絮狀。再加入食用油，攪拌均勻後，揉成一個麵糰，蓋上蓋子錫麵。

**拌餡料**

雞蛋炒成細碎小塊；蘑菇切碎翻炒；韭菜洗淨後，切成碎粒，加食用油拌勻。三種食材混合後，加鹽、蠔油、胡椒粉，攪拌均勻。

**包餡料**

將麵糰揉成長條，切成大小均等的劑子，然後用擀麵棍擀成薄薄的圓麵皮，放入韭菜餡料，麵皮兩邊捏住收口，再做出均勻花邊。


**油煎韭菜盒子**

鍋內加適量油，加熱，放入做好的韭菜盒子，先用中小火煎至一面金黃，然後翻個面，再煎至兩面金黃，即可出鍋裝盤。


**調料：**  
鹽：5克  
蠔油：1匙  
開水：60毫升  
冷水：60毫升  
胡椒粉：1小匙  
食用油：30毫升

**食材：**  
雞蛋：2個  
蘑菇：5朵  
韭菜：120克  
中筋麵粉：200克


## 奶香刀切饅頭




**1**



**2**



**3**



濃濃奶香

**壓麵餅**

碗中放入麵粉、酵母、白糖和食用油，加入牛奶，揉成一個光滑麵團。蓋上蓋子，錫麵20分鐘，讓麵糰慢慢鬆弛。用擀麵棍將麵糰擀成方形，同時排氣。

**捲麵糰**

麵糰擀上水，可使麵糰捲得更緊密。用手指在方形底部壓一下，幫助收口。從方形頂部開始，將麵糰緊密的捲起來。兩手向外搓開，擠出捲好麵糰內的空氣。

**蒸饅頭**

切去頭尾，將剩餘部分切成8等分。蒸籠底部抹上油，將饅頭放入，發酵大約1小時。冷水下鍋，中大火，上汽後，再蒸10分鐘，冷卻後即可開蓋。

**食材：**  
全脂牛奶：120克  
中筋麵粉：250克

**調料：**  
酵母：3克  
白糖：30克  
食用油：5克



**1**



**2**



**3**



**4**



蔥香可口  
蔥油餅

**錫麵**

麵粉倒入碗中，加鹽、糖、65°C溫水，攪拌均勻後加酵母、油，繼續攪拌，成為一個光滑麵糰，蓋上蓋子，錫麵20分鐘。

**擀麵**

將麵糰揉成一條，切成均勻的3段。麵板表面抹上適量油，取一段麵糰，放在麵板上，用擀麵棍擀成一張薄薄的圓麵餅。

**製餅**

麵餅表面抹豬油、撒鹽、加上蔥花，麵餅捲成一條，再盤成一個圓餅，鬆弛20分鐘。然後，用擀麵棍壓扁成為一張薄薄大餅。

**油煎**

熱鍋加入油，小火煎，餅皮外酥內多汁。煎至一面金黃後，可以翻面再煎。多翻幾次面，摔打過程可以讓蔥油餅層次更分明。

**食材：**  
中筋麵粉：500克  
65°C溫水：400克  
蔥：2根

**調料：**  
鹽：10克  
糖：10克

**酵母：2克  
油：10克  
豬油：適量**

## 健康美麗食譜

# 愈吃愈美麗的食物



文 | 米娜

很多食物都含有使皮膚、髮質變好的營養素，打造自己的美麗從每日三餐開始。

### 盤點美麗營養素

人體攝取足夠的維生素才能有效調節蛋白質、脂質和醣類等原料營養素的代謝，身體重要機能健康，美麗由內而外的見。同時，打造好氣色，應適量補充鐵質，選擇吸收率較高的食物，且避免同時食用影響鐵質吸收的食物。值得一提的是，適量地食用動物性膠質補充膠原蛋白，對於肌膚彈性幫助。

營養素	維生素 A	維生素 E	維他命 C	鐵質	膠原蛋白
主要功效	給予肌膚水潤感，令肌膚更有彈性	維持細胞膜健康，幫助滋潤肌膚	幫助製造膠原蛋白、鐵質吸收。	製造血球的元素，提供食皮膚細胞養分。	令皮膚保持彈性，運送水分到皮膚。
主要食物	南瓜 菠菜 紅蘿蔔	杏仁 腰果 亞麻籽	橘子 芭樂 奇異果	紅肉 豬肝 深綠色蔬菜	豬腳 鳳爪 豬軟骨
經典菜餚	香料烤紅蘿蔔	腰果炒雞丁	奇異果三明治	烤里肌佐蔬菜	雞腳燉湯