新手麵食

常見麵食3種

文｜米娜

麵食是方便的家庭料理！本期介紹3種常見麵食，不僅圖文說明一步步來，還有小貼士，值得初學者收藏。

麵食製作過程和成品：WINNIE WANG；其他圖片：ADOBE STOCK

鮮肉包子

學會做包子，可享受包子出鍋時的香氣四溢，多做一些還能當早餐、帶便當；依喜好變化餡料，美味又不失均衡。

食材

中筋麵粉：500克
豬肉糜：100克
雞蛋：1個
蔥白末：20克
薑末：3克

調料

酵母粉：3克
溫水：300克
糖：3克
菱粉：3克
香油：4克
食鹽：3克
胡椒粉：1克

作法

1 溫水化開酵母粉，加糖，加入麵粉，攪拌均勻，揉成一個中等稍微偏硬的麵糰，餳麵30分鐘，麵糰揉均勻，再發酵1.5小時。

2 豬肉糜放入碗中，然後再加入蔥白末、薑末、食鹽、胡椒粉、雞蛋、香油、菱粉，順時針攪拌，直至餡料出現拉絲的狀態。

3 麵糰排氣，均分為7份，然後稍微揉一下，整形成為圓形小麵餅，然後用擀麵棍擀成邊緣薄的麵皮。麵皮內放入適量豬肉餡。

4 包子做均勻摺子，然後收口，開蓋發酵1小時，讓表面形成硬皮。冷水上鍋，上汽後轉中火蒸15分鐘，冷卻後開蓋即可。

蔥油花捲

花捲層層疊疊，餡料均布其中，如果做得好，不僅可享受美食，同時會心生成就感。按照圖文，一步一步做看看吧。

食材

中筋麵粉：500克
蔥：2根

調料

鹽：1/2匙
酵母：1/4匙
油：3匙

作法

1 盆中放麵粉，加酵母粉，適量食鹽，再加溫水，攪拌均勻，揉成麵糰。餳麵15分鐘，再揉麵3分鐘，至麵糰光滑均勻。

2 麵糰上加食用油，稍微揉一下麵糰，讓油均勻沾裹在麵糰上，然後蓋上蓋子，發酵大約1.5小時，麵糰發酵至2倍大。

3 切蔥花，加食用油和少量食鹽，小火翻炒至即將變色，就可以盛出，冷卻後備用。蔥花也可以直接使用，但翻炒一下會比較香。

4 麵團壓扁，排出氣體，稍微揉一下，用擀麵棍擀平，蓋上蓋子，鬆弛15分鐘。這一步是為了使麵糰鬆軟，可以壓得更扁些。

5 用擀麵棍將麵餅擀成長方形一條，均勻抹上蔥油，將麵餅三折，同時壓出裡面的氣泡。再將剩餘蔥油抹在麵餅的表面。

6 用刀切一段稍窄的麵餅，再切一段稍寬的麵餅，將窄條放在寬條上，用筷子一壓，拉長，麵餅翻一個面，包裹住筷子。

7 麵餅兩頭捏住，筷子轉兩圈，用手扶住麵糰，筷子從上往下壓下去，抽出筷子，花捲就成形了，麵餅鬆弛幾分鐘會更容易轉動。

8 因為麵糰有油，可以蓋上鍋蓋發酵1小時。然後冷水上鍋，上汽後蒸15分鐘，冷卻後開蓋即可食用。

黑糖紅棗饅頭

在饅頭裡添加配料，如：堅果、紅棗等，可增加香氣與口感。輕鬆的假日下午茶，來一個自製的香甜饅頭，暖胃又暖心。

食材

牛奶：180克
麵粉：250克
紅棗：6顆

調料

紅糖：80克
酵母粉：3克
食用油：15克

作法

1 紅糖牛奶溶液燒至溫熱。倒入碗中，加酵母粉，攪拌均勻，加麵粉，攪拌至無乾粉。用蓋子蓋住，約1～2小時後，發酵至2倍。

2 紅棗去核，切成小粒。手上抹油，將麵糰壓扁排氣，加入紅棗小粒，將麵糰包裹紅棗。然後澆上食用油，將麵糰揉均勻。

3 麵糰的中間戳一個洞，拉開，成為長條，用刀均分為6小塊。把麵糰往裡收口，捏成一個圓圓的小球，放入蒸鍋，發酵15分鐘。

4 蒸鍋內水煮沸後，把麵糰放入蒸鍋，大火蒸30分鐘，冷卻後開蓋即可。

香甜
可口

新手的麵食筆記

如果家裡只有高筋麵粉

文｜邊吉

家裡只有高筋麵粉，可以做包子嗎？高筋麵粉最適合做甚麼麵食？邊學邊做，愈做愈上手。

中式麵食多用中筋麵粉

中筋麵粉筋度適中，所以用途最廣，大多數的中式麵食都是使用中筋麵粉。如果買錯了麵粉，或家裡沒有中筋麵粉，也可以取用等量的高筋與低筋麵粉混合替代。惟各廠牌麵粉的高筋與低筋蛋白質含量不一定相同，不同品牌產品混合後效果未必等同於中筋麵粉。

	低筋麵粉	中筋麵粉	高筋麵粉	特高筋麵粉
蛋白質含量	6.5～9.5%	9.5～11.5%	11.5～14%	14%以上
特色	黏度低 延展性小	黏度較均衡 延展性中等	黏性高 延展性佳	黏性強 延展性佳
用途	適合做鬆軟的麵食，例如：蛋糕、各式糕點及餅乾。	適合做軟中帶勁的麵食，例如：饅頭、包子、燒餅、芝麻球等。	適合做有嚼勁的麵食，例如：麵包、派皮、鬆餅、餃子皮、麵條等。	適合做咬勁十足的麵食，例如：油條、通心麵及麵筋等。