



# 面面俱到

美食推荐:飞雪无霜



## 红糖蒸糕

- 原料:中筋面粉150克,水150克,红糖30克,酵母1.5克,泡打粉1克(可不用)、芝麻少许
- 模具:六寸慕司圈一个
- 做法:
  - 1)面粉加泡打粉过筛备用。
  - 2)红糖加入水,溶化后,也过滤一下,因为有的红糖会有杂质。然后加入酵母混合均匀。
  - 3)倒入面粉混合均匀。
  - 4)保鲜袋抹些油,放入模具中。
  - 5)然后倒入红糖面糊。

- 6)放在蒸笼上,30℃左右醒30分钟。
- 7)醒好的面糊上撒些芝麻,中火冷水上锅,蒸30分钟左右。关火后三分钟开盖。

### \*飞雪有话说

- 1)保鲜膜上抹些植物油可以防粘。
- 2)混合好的面糊一定要醒一会儿,高度上升一些后再蒸。
- 3)蒸好红糖糕三分钟后揭开锅盖。
- 4)因为是放在一个容器中蒸的,所以时间比馒头要长一点,以防不熟。



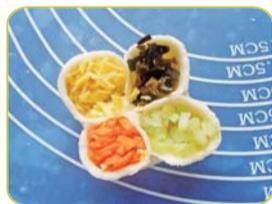
## 双色蝴蝶卷

- 原料:
  - 黄色面团:南瓜泥90克左右,中筋面粉150克,酵母2克
  - 白色面团:水65克左右,面粉150克,酵母2克
- 分量:8个
- 做法:
  - 1)南瓜去皮后,切成块,放在小碗中,盖上盖,用微波炉蒸熟,用小勺子压成泥状。
  - 2)南瓜泥90克左右、中筋面粉150克、酵母2克和成黄色面团。
  - 3)水65克左右、面粉150克、酵母2克和成白色面团。
  - 4)将黄色面团擀成0.4厘米厚度的长片,将白色面团也擀成0.4厘米厚度的长片。

- 5)白色长片放在黄色长片的上面,卷起,切成2-3厘米的段,两个对着放在一起,用筷子夹出蝴蝶形状。
- 6)放在蒸笼上,醒30分钟,蒸15分钟左右。关火后三分钟取出。

### \*飞雪有话说

- 1)我用的是一次发酵。醒的时候是放在蒸笼上的,目测有两倍大就可以蒸了。蒸笼里放些温水比较好,利于发酵。
- 2)面团一定要擀平,干一点,操作才更方便,蒸出来也不容易有斑点。
- 3)南瓜选择颜色深一点的,做出来的颜色才好看。



## 四喜蒸饺

- 原料:面粉150克,水83克,肉馅100克,洋葱20克,鸡蛋一个,芹菜一根,木耳三朵,胡萝卜半根,葱1克
- 调料:咖喱块12克
- 分量:8个
- 做法:
  - 1)锅中放油,将切好的洋葱末倒入煸香,然后倒入咖喱炒出咖喱色。
  - 2)将炒好的咖喱洋葱倒入猪肉馅中,加少许葱末,搅拌均匀后,放冰箱冷藏室备用。
  - 3)鸡蛋打散后摊成蛋皮,木耳用水泡软,将胡萝卜、木耳、芹菜、鸡蛋分别切成末。
  - 4)盆中放面粉,倒入开水搅拌,揉成面团,盖盖醒15分钟。

- 5)取出面团分成八份,取其中一份擀圆,包入肉馅,将两边中间捏好,再将另两边的中间捏好,将露出来的口撑大,四边都要撑大,露出里面的肉馅。
- 6)装入四种不同颜色的馅料。
- 7)底部放胡萝卜片,上面放蒸饺,盖盖蒸7分钟左右即可。

### \*飞雪有话说

- 1)饺子皮已用热水烫熟,所以蒸的时候时间不用长。不用担心蒸7分钟肉不熟,实践证明是熟了。
- 2)肉馅中西合璧,加了咖喱,味道很棒。



## 杂粮煎饼

- 原料:玉米粉30克,黄豆粉10克,面粉20克,鸡蛋一个,水140克,植物油5克,盐0.5克
- 做法:
  - 1)玉米粉、黄豆粉、面粉倒入容器中,再加入鸡蛋一个,加入水和盐,混合均匀。
  - 2)然后过筛一下,面糊会比较细腻。
  - 3)平底锅烧热,倒入面糊适量,弄成圆形。
  - 4)当圆饼边缘出现焦色时,开始揭饼,顺着翘起的边儿揭,然后提起,放晾网上即可。

- 5)取出面团分成八份,取其中一份擀圆,包入肉馅,将两边中间捏好,再将另两边的中间捏好,将露出来的口撑大,四边都要撑大,露出里面的肉馅。
- 6)装入四种不同颜色的馅料。
- 7)底部放胡萝卜片,上面放蒸饺,盖盖蒸7分钟左右即可。

### \*飞雪有话说

- 1)煎饼想要煎得薄,面糊一定要稀一

- 2)如果面糊太厚,面饼就会比较厚了。
- 3)搅拌好的面糊要想更细腻,一定要过筛,或者面粉提前过筛一下。
- 4)如何让面糊均匀地铺满锅底,而且不会粘锅呢?第一,锅最好用不粘锅。如果没有不粘锅,锅底一定要涂一层油,然后烧热。第二,将面糊倒入七成热的锅中,这样,不容易粘锅。第三,当面饼边缘出现焦色时再揭饼,因为是杂粮的,如果在没煎熟的情况下,揭饼是会容易碎的。
- 5)制作好的饼要趁热吃,边缘脆脆的,口感会比较好,放凉了饼就会变得软了。
- 6)因为这个饼既少油又无糖,加上有很多的杂粮,所以推荐大家一试试。



## 红薯点心

- 原料:红薯300克,蛋黄2个,白糖10克,低筋面粉30克左右,黄油20克
- 表面装饰:蛋黄一个,芝麻少许
- 分量:7个
- 做法:
  - 1)红薯去皮,切成块放在碗中,盖上盖,放微波炉里高火转四分钟左右取出,用勺子压成泥。再加入白糖用小火将红薯泥煮干,如果喜欢加淡奶油或炼乳,要在这一步放入。
  - 2)关火,放凉,加入两个蛋黄搅拌均匀。
  - 3)开始整形成红薯形状。如果觉得粘

- 4)做成红薯形状,放入有硅胶垫的烤盘上,分两次刷上蛋黄液,让红薯的颜色更好看,再撒上黑芝麻点缀。
- 5)烤箱预热,180摄氏度中层20分钟左右。

### \*飞雪有话说

- 1)红薯选择里面有红心的品种,做出来的颜色会很漂亮。
- 2)操作的时候,如果觉得粘手,可以加少许面粉防粘。