

包子的几种做法,暄软味道好,大人孩子都喜欢,早餐吃特香



早餐,对于上班族来说,不一定要吃得多丰盛,只要吃饱吃好营养够了,这早餐就很棒了!

早餐天天油饼、油条、小米粥,是不是总有吃腻的时候?分享5种早餐包子做法,有肉有菜有蛋,不同的搭配,不同的味道,营养更全面。

【香菇鸡蛋青菜包】

【材料】中筋面粉200克,面粉用白糖10克,活性干酵母2克,面粉用温水110克 鸡蛋4个,鲜香菇8朵,油菜6棵,葱花适量,油30克,盐3克,芝麻香油15克

1. 200克面粉倒入盆中,将10克白糖、2克干酵母同入盆中,用筷子搅拌均匀后倒入温水,搅拌成絮状;

2. 用手揉成较光滑的面团,蒙保鲜膜放在室温静置30分钟;

3. 洗干净的油菜入开水锅中焯10秒,变色后捞出冲凉水;焯菜前锅里滴几滴植物油,这样可保持菜叶碧绿,冲水也能让菜子不变黄;

4. 炒锅中倒油,热锅凉油,将打散的鸡蛋液倒入锅中,用筷子不停搅拌,蛋液受热凝固,并且被打成小块,关火;

5. 将提前切好的大葱末入锅中,翻拌均匀;鸡蛋碎放凉后使用;

6. 油菜从凉水中捞出,攥干水,切碎;

7. 香菇清洗干,切小丁;

8. 油菜末和香菇丁一同入鸡蛋碎中,撒适量盐,再倒适量芝麻香油;

9. 几种材料混合均匀,虽然是素馅,但看着就很香;

10. 面团是原来的2倍大,手指蘸少许

面粉在面团顶部戳个洞,不塌陷不回缩,而且微微的发酵酸味;

11. 掀起面团,底部有细长的拉丝和均匀的气孔;

12. 将面团倒在案板上,抓2把面粉撒在案板上,稍用力将面粉揉进面团中,使面团像没发酵时那般光滑、细致,这也是蒸出暄软光滑包子皮的关键;这个过程需要3分钟;

13. 面团搓揉成长条,粗细可根据个人喜欢的包子大小来调整;

14. 将面条切成大小均匀的剂子,擀成中间稍厚、边缘略薄的圆皮;

15. 取适量馅料放在圆皮上;

16. 按自己的手法包成包子,虽然咱没有饭店大厨的手艺,但这雪白的包子光看着已经非常让人喜欢了;

17. 包好的包子放在铺了屉布的蒸锅里,盖上盖子,二次发酵20分钟,包子表面比先前圆润了就可开火蒸了;二次发酵的时间要根据不同季节、不同室温和湿度等多种因素来调整,只要包子比先前略大并圆润些就可以了;

18. 大火上汽后蒸8分钟便可出锅,为了尽快吃上包子,无需焖5分钟,用下面这个方法可让包子快速出锅还依然表皮光滑;把锅盖掀起一条缝2秒钟,让锅内热气释放出来,赶快盖上盖子1秒钟,再掀起盖子放气2秒;这个动作一共持续3次,即3提3放;

19. 白胖的包子又暄又软,看着一点儿不比外面店里的颜值差;

注:1. 这道鸡蛋香菇油菜大蒸包的制作程序是专为早餐准备的,将其做为日常蒸包

制作时,可省去放冰箱冷藏的程序,直接室温下发酵面团和制作馅料即可;如果觉得早上现蒸时间上有点忙,可以头天晚上蒸好,第二天早上回锅热5分钟也能恢复如初;

2. 干酵母用量是面粉量的1%-3%较为合适,如果酵母用量太多,会因为过多的酵母味而压住了香甜的麦香。

【春笋猪肉包子】

【皮料】中筋面粉500克,干酵母5克,白糖10克,温水290克

【馅料】春笋1.5根,五花肉500克,泡发黑木耳1碗,油适量,黄豆酱3勺,甜面酱3勺,盐少许,酱油少许,大葱3棵,淀粉少许

1. 面粉、干酵母、少许白糖、温水同入盆中,搅拌成絮状,揉成较光滑的面团;蒙保鲜膜放温暖湿润处基础发酵;

2. 发酵面团的时候来处理一下馅料:五花肉多一些,新鲜春笋剥皮去老根后用淡盐水煮5分钟再过凉水;泡发的黑木耳可放可不放,大葱多放一些;

3. 五花肉去皮,切成1公分大小的丁,瘦肉中加少许淀粉抓匀,这样炒出来的肉丁口感会特别嫩,外层入味而内部鲜嫩多汁;

4. 春笋先切片,再切丁,大小如石榴籽大小,大葱切末,黑木耳切末;

5. 黄豆酱和甜面酱准备好;

6. 炒锅中倒适量油,油5成熟时,将肥肉丁和1/4葱末入锅中小火煸炒出油脂;

7. 把瘦肉丁倒入锅中翻炒至肉丁表面变白,而内部还没熟的状态;

8. 将笋丁和木耳碎倒入锅中翻炒;笋丁特别吃油,它一入锅,几乎锅中的油都不见了;

9. 找一个吃饭的小勺,黄豆酱和甜面酱1:1的比例放入笋丁肉馅锅中;我的馅料比较多,各放了3勺;

10. 用铲子迅速将酱料混合在菜料中,尝尝咸淡,再撒适量盐和酱油,如果不想要更深的颜色,酱油可不放;

11. 关火,将葱末倒入锅中混合均匀,此时将馅料扒开锅底是没有什么汤汁的,只有少许油渗出来;这时的馅料可以直接食用,拌饭拌面夹馒头大饼都特香,我忍不住吃了好几口,太香了;馅料放凉后使用;

12. 发好的面团是原来的2-2.5倍大小,手指蘸面粉在面团顶部戳个洞,不塌陷不回缩;

13. 掀起面团,底部组织细密,充满了气孔,有微微发酵的酸味;

14. 案板上撒两把面粉(分量外),把面团放在案板上,稍用力揉5分钟,面团柔软细腻有光泽,切开面团,截面处看不到明显的气孔;

15. 面团搓成长条状,再切成大小均匀

的剂子;

16. 撒适量面粉,将剂子按扁,再擀成边缘略薄、中间稍厚的圆皮;

17. 舀适量春笋猪肉馅放在皮子中间,多少看自己的手法;

18. 按自己喜欢的手法包;

19. 包好的包子码放在铺了蒸布或者蒸垫的蒸锅里,盖盖子二次发酵15-30分钟,包子比原来圆润了,上汽后蒸12-15分钟,看包子大小来调整时间;蒸好后焖5分钟再出锅,包子表皮光滑不缩。

注:1. 这个猪肉包子馅中,点睛之笔是黄豆酱和甜面酱,用酱油代替是没有这个味道的;两种酱在超市能轻松买到;两种酱料1:1就可以,用量根据馅料的多少和自己喜欢的口味来调整;

2. 包子面用低筋面粉、中筋面粉、高筋面粉都可以,只要发酵到位,发酵后揉面到位,包完包子松弛到位,都能蒸出松软喧腾的包子来;

3. 馅料中的春笋可以随一年四季进行调整,比如茄子、西葫芦、土豆、胡萝卜等。

【鸡蛋茴香包子】

【材料】中筋面粉400克,干酵母5克,白糖10克,凉水240克,鸡蛋3个,茴香1把,植物油30克,盐4克

1. 中筋面粉、干酵母、白糖、凉水准备好;

2. 将干酵母、白糖倒入盆中用凉水将其融化,将所有材料搅拌成絮状,揉成较光滑的面团,蒙保鲜膜放在温暖处发酵;

3. 茴香择洗干净,沥干水,鸡蛋3个;

4. 将鸡蛋入碗中,加10克凉水,充分打散;晾凉备用;

5. 茴香切成细碎的末,与晾凉的鸡蛋块、少许盐同拌均匀;这一块最好在包包子之前再混合,以防茴香遇盐后出汤;

6. 发好的面团是原来的2-2.5倍大小,手轻拍有嘭嘭声,掀起面团,内部充满了均匀的气孔,且面团有长长的拉丝;

7. 将面团搓成长条,切成大小均匀的剂子,擀成圆皮;

8. 取适量馅料放在皮子上,多少看自己的手艺喽;

9. 按自己的手法包成圆包子;

10. 将包子码放在铺了蒸垫的蒸锅里,盖盖子发酵,包子是原来的1.5倍大小而且圆润了,开锅后蒸15分钟左右就可以,焖5分钟,防止因为骤冷而表面变皱变塌。

注:1. 茴香和鸡蛋比较吃油,根据用量可以适量多一些油;

2. 蒸的时间视包子大小、薄厚、火力来调整时间。

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各类寿司拼盘
海鲜乌冬面
日式鸡套餐
鳗鱼饭套餐
牛肉刀削麵
生鱼片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡、冷(热)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻寿司

Inari Sushi

电话:301-315-8818

每晚6:30後 特價

营业时间:9:30am -8:30 pm

请扫码入稻寿司群

Gift Certificate

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠

10% off on purchases above \$100

6-101 Large Variety of American Cuisine, Elegant and Upscale

美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

5902 RICHMOND HWY
ALEXANDRIA, VA 22303
703-329-1555

Great American Buffet

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜

丰富健康沙拉吧
精美甜点

8365 SUDLEY ROAD
MANASSAS, VA 20109
703-369-6791

生日聚会 大型团体
周末丰富多彩的早餐

COUPON

15% off

65岁老人额外10%off

周一至周四 11 AM - 9 PM
周五 11 AM - 10 PM
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)