

圆白菜做成福袋端上年饭桌,好看好吃不“跌份儿”,讨口彩味道好

过年了,这几天的年夜饭少不了要吃肉,肉虽然好吃,但吃多了也上火。吃得多,运动少,再加上熬夜,更容易积食。所以咱们在享受美味的同时,还要注意饮食均衡。今天的这个翡翠福袋是一道兼顾美味和营养的“吉祥年菜”。

“福袋”的外皮用的圆白菜,颜色有绿有黄,口感清脆。大白菜、生菜啥的大叶菜都可以做这道菜。用哪种菜不打紧,菜叶子都富含膳食纤维,能促进肠胃蠕动。

这道菜是蒸出来的,没油烟,也不需要额外的油脂,清清爽爽。里面的馅料就随自己吧,纯肉的、纯素的、荤素搭配的,都成。如果饭桌上肉太多,不妨就来个少荤多素搭配的,肉馅能成团,吃着也不觉得“柴”。

如果不想蒸,也可以当成火锅的食材。往汤里一扔,馅料一会儿就抱团了。菜叶上有大量的经络很结实,你不拿筷子特意捅它,煮半天也依然能保持完整的形状。

-----【翡翠福袋】-----

【材料】圆白菜7片,青蒜7根,肉馅适量,豆腐少许,杏鲍菇半棵,胡萝卜半棵,大葱1段,姜少许,生抽适量,蚝油少许,盐适量,水少许,玉米淀粉少许,枸杞数颗

【制作】

1. 圆白菜清洗干净;
2. 切掉根部,把外面大一些的菜叶轻轻扒下来;
3. 烧一锅水,滴几滴植物油,撒少许盐,将菜叶和青蒜叶入开水锅中煮软捞出;
4. 用凉水冲凉,菜叶有弹性;
5. 肉馅中放生抽、蚝油、葱末、姜末、少许水拌匀,再放少许豆腐、杏鲍菇碎、胡萝卜碎拌匀;
6. 把菜叶的硬梗切掉,适量馅料放上面;
7. 将菜叶四周向中间聚拢,用青蒜叶系紧,一个翡翠福袋就做好了;也可以用韭菜叶代替;
8. 摆盘,最上面放几粒泡软的枸杞,入



蒸锅蒸10-15分钟,根据肉馅的多少来调整时间;

9. 出锅后将蒸出来的汤汁倒入小锅里;
10. 加适量水煮到微沸,淋入淀粉浆,煮到透明时关火,将汤汁淋在福袋上即可。

【小提示】

1. 圆白菜叶要选择叶片宽大的,太小的就不要用了,一是不好剥下来,二是颜色太浅;也可以用大白菜叶、大颗球形生菜叶代替;

2. 肉馅不限品类,猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、混合肉都可以;用量随喜好来调整,喜食肉的可多放,喜食菜的可放素馅,或者荤素混合;

3. 蒸的时间根据福袋菜包的大小和生肉馅的量来调整;

4. 蒸出来的汤汁富含营养,再加少许水,淋点淀粉浆勾薄芡,淋在菜包上,水灵灵的好看。

冬天做包子,放酵母时多加一步,8分钟满盘,蓬松香软,很好吃!



过年放假,早餐别买了,自己做包子,蓬松香软不塌陷,皮薄肉香。每次放假回家,我妈妈都会做包子,搭配一碗粥,这就是家的味道。

冬天做包子,放酵母时多加一步,8分钟满盘,蓬松香软,很好吃! 天气冷,面团发酵慢,酵母需要用温水溶解之后,再和面。发酵面团就像夏天一样,几分钟就满盘。酵母的最佳发酵温度是35度左右,冬天的温度都低于酵母发酵温度,酵母需要用温水溶解。

包子主要分三个部分,包子皮、包子馅料、蒸包子。包子用中筋面粉,面粉与水的比例一般为,500克中筋面粉需要260克水,酵母需要3克。包子馅料和饺子馅料一样,有猪肉馅、韭菜鸡蛋馅、酸菜馅包子。蒸包子冷水还是热水,刚刚包好的包子,还没发酵完成,需要用冷水。发酵完成的包子,需要用热水。

【鲜肉包子】食材:包子面粉500克、五花肉500克、葱葱200克、酵母3克、温水260克、生姜、食用盐、花生油、生粉、酱油。

- 步骤1:酵母3克,用35度温水50克,搅拌均匀。
- 步骤2:500克面粉倒入一个大盆,接着把溶解的酵母、以及剩下的水倒入,搅拌均匀,揉搓光滑。
- 步骤3:盖一块湿布,静放,8分钟左右就变大原来的2倍。
- 步骤4:等待面团发酵的时间,可以把包子馅准备好。五花肉去皮,切片,放入绞肉搅碎,加生姜末、盐、油、酱油、生粉、搅拌均匀,再放葱葱搅拌,鲜肉包子馅就做好了。
- 步骤5:发酵好的面团揉搓排气,取50克一个小面团,揉搓光滑,松弛。
- 步骤6:取一个面团,用擀面杖擀薄,中间厚,四周薄,这样的包子皮。
- 步骤7:取一块擀薄的包子皮放在手上,适量的包子馅放在包子皮上,包裹好,不要漏馅。
- 步骤8:蒸笼垫一块蒸笼布,把包子均匀放在蒸笼上,包子与包子之间留有空隙,包子蒸熟会变大。
- 步骤9:蒸锅倒入适量的水,隔水放入蒸笼。最大火力,旺火蒸15分钟,焖2分钟开盖即可。



CHINA GARDEN RESTAURANT
汉宫

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852
301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区
最富丽堂皇的大酒楼

6-122

yanzinoodle.com
New York Mart MD(中国城超市内)
15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

燕子螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味,燕子翩然提来
电话:301-777-8888

OPEN HOURS: 10:00am-8:00pm
凡购买礼品卡\$100以上有10%~15%优惠
全年无休

6-121

本店另有广西其他风味特色小吃,燕子私房菜供君选择
*外卖平台点餐: freshgogo, chowbus, hungrypanda、饭团外卖
*店内订送餐: 10-20mile 以内,需消费满\$60-\$100以上
*定点送餐: 周三、周六、周日(取餐地点详情扫码或电话咨询)

*** DC, MD, VA 各地都可送餐! ***

发美食秀,晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询