

# 给妈妈蒸了甜甜圈馒头, 好做又好吃, 饱眼福还能吃得美

母亲节悄无声息地就到了,楼下的花红了,树绿了,这几天风特别大,不能出屋活动,母亲节宅在家里给妈妈蒸一锅花朵馒头吧。

小花朵的造型很像老妈的补花书上的造型,许是小时候经常看母亲描样绣花,心生爱慕,所以多年后还心心念念想拥有那一双巧手。虽然不能将“她们”绣在布上,但停留在馒头上也算了这手工梦。

甜甜圈的造型增加了馒头的可爱度,同时也能减少蒸制的时间,让馒头熟得更透、更快。

想要馒头光滑细致,好好揉面别偷懒。面团饧几分钟再揉,3.5分钟就光滑了。小技巧掌握了,一点儿不用发愁哈!

----【花朵甜甜圈馒头】----

【材料】中筋面粉170克,白糖5克,干酵母1.7克,牛奶110克,天然果蔬粉适量

【制作】

1. 中筋面粉、白糖、干酵母、牛奶、天然果蔬粉准备好;

2. 白糖、干酵母、牛奶同入面粉中,面粉的吸水率及牛奶的浓稠度不一样,可逐量加牛奶,根据面团状态来调整用量;

3. 用筷子搅拌成无干粉的状态;

4. 手揉成面团,表面粗糙不要紧,蒙保鲜膜饧5分钟;

5. 复揉后的面团柔软、光滑、细致;

6. 擀成厚约5毫米的面片;

7. 用模具刻出甜甜圈状的生坯;剩下的面团重新揉光滑、擀平、刻模;

8. 剩下的小面团分成4份,分别加适量果蔬粉揉成彩色面团,从左向右依次是紫薯面团、蝶豆面团、菠菜面团、南瓜面团;

9. 分别将彩色面团擀成厚约2毫米的面片,用花朵模具刻出花型;

10. 花朵背面抹少许水或者牛奶,贴在

馒头生坯表面,造型可随喜欢设计;花朵中间用筷子尖头按压一小坑,抹少许水,再将搓成小米粒大小的面团按压在上面,即为花芯;叶子是将面片搓成小长条再调整叶片状;

11. 面坯放在温暖湿润处发酵15分钟左右,是原来的1.5倍大小即可入锅蒸制;蒸15分钟,焖3分钟出锅。

【小提示】

1. 面团无需两次发酵,揉光滑后直接擀片、造型;

2. 为防止面坯发酵及表面变干,全程要用保鲜膜覆盖防止水分蒸发,或者放冰箱冷藏延缓发酵,等全部完全后再放在温暖湿润处发酵;

3. 想要造型不变形,面坯发至1.5倍即可蒸制;想要口感更加喧软,可发至2倍大时再蒸制。



# 夏天多给家人吃这菜, Vc 含量高, 不炒不炖, 清热去火, 皮肤也好



味美,甘而不苦,清爽不腻,肉馅融入苦瓜的香气后,甘香浓郁,好吃又营养。做法非常简单,准备点猪肉馅,塞进苦瓜,上屉一蒸就OK了,原汁原味,营养不流失,好吃不苦又解腻,还能增进食欲,健脾开胃。接下来就一起看看具体做法吧!

【酿苦瓜】所需食材:苦瓜1根;青椒半个;猪肉馅适量;油适量;盐适量;五香粉适量;葱姜适量;料酒适量;轻盐酱油适量;湿淀粉少许;蚝油适量。

做法及步骤:

青椒和苦瓜清洗干净,放在淡盐水中浸泡10分钟,苦瓜最好用面粉搓洗一遍,然后再反复清洗干净。

清洗干净的苦瓜切段,去籽去瓤,撒点盐腌制20分钟,然后清洗干净,控净水分或者用厨房纸擦干水分。

准备好的猪肉馅加盐充分搅拌均匀,加入葱姜碎、五香粉、轻盐酱油、料酒、蚝油沿一个方向充分搅拌均匀,最后加入适量的油锁住水分。

半个清洗干净的切碎,加入到猪肉馅中搅拌均匀,青椒为可选项,可加可不加。

将拌好的青椒肉馅塞入准备好的苦瓜中,每一节都塞满。

准备好的酿苦瓜送入蒸烤箱,选择纯蒸功能,100度15分钟,也可以放在蒸锅中,水开大约蒸10分钟左右,视苦瓜段儿的大小而定。

时间到,取出蒸好的酿苦瓜,将盘中的汤水倒入锅中,再次烧开,加入酱油,蚝油调味,口重的可以加点盐,然后用湿淀粉勾薄芡,可以滴入几滴香油。切点香菜和小米椒,洒在酿苦瓜上,好看又调味,然后浇上刚刚做好的芡汁就可以开餐了!

小满节气很快就到了,这几天北方的气温回升好快,我们这儿昨天最高温度达到了29度,天气炎热,人体特别容易上火,这菜是很好的降火食品,炎热的夏季要多给家人吃,对于降温解暑有很好的缓解作用,而且,它的维生素C含量非常高,经常食用对夏日保护皮肤有好处。

这菜就是苦瓜,别看它是一种普通常见的蔬菜,但是你可能还不知道,它的最大的特点是维生素C含量高,每100克苦瓜中的维生素C含量大约为84毫克,属于维生素C含量非常高的蔬菜之一,对于一些缺乏维生素C的人群来说,平时适量地吃一些苦瓜可以起到补充维生素C的作用,对夏季养心也有好处。苦瓜还具有清热祛暑、去心火、解毒明目、养颜嫩肤、补气益精的功效。

苦瓜的吃法很多,可以凉拌也可以热炒,都不会影响到苦瓜的功效,今天我们不炒不炖,搭配猪肉泥,清蒸一道酿苦瓜,甘甜

**CHINA GARDEN RESTAURANT**

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**

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定  
6-122

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

发美食秀,晒朋友圈八折优惠券!  
具体折扣详情请扫码咨询

# 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**

\*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)

**OPEN HOURS: 10:00am-8:30pm**  
凡购买礼品卡\$100 以上有10%~15%优惠  
全年无休

6-121