

半烫面、发面、烫面、死面，有什么区别？

面食是中国人最常吃的美食之一，面食的品种有很多，想要做好面食第一步就是要和面，和面分很多种，有发面、烫面、半烫面和死面，那么你知道这4种面之间都有哪些区别吗？它们的用途又有哪些呢？下面就为大家详细介绍一下。

1、发面

我们平时见得最多的就是发面了，它是将一定量的面粉和酵母混合起来，在合适的湿度还有温度的作用下，酵母就会大量的繁殖，在酵母繁殖的过程中会释放出二氧化碳，利用产生的二氧化碳气体会使面团内部产生小气泡，小气泡不断膨胀变大，面团的体积也会明显增加。因此发面的面团内部有大量的蜂窝组织，面团柔软蓬松，用手指压一下面团不回缩，这就是发面。

在所有和面方式中，发面的面团营养价值是最高的，因为酵母中的酶能够促进营养物质的分解，而面粉发酵后会提高人体对钙、铁等元素的吸收和利用，B族维生素也会有显著增加，它更利于人体吸收，还特别容易消化，因此肠胃不好的人、儿童和老年人等消化系统较弱的人更适合吃发面。

生活中发面常被用来做馒头、包子和饼

等蓬松度要求较高的一些面食。

2、烫面

烫面是指用70~100度的水和面，边加水边搅拌，把面粉全部烫熟，等放凉后再揉成面团，热水降低了面粉的筋度，并且使一部分的淀粉糊化，所以烫面的面团儿会非常的软，烫面不筋道，会有粘牙、粘手、粘菜板的缺点，所以操作的时候手和菜板上要抹油防粘。

烫面一般用中筋面粉来制作，因为中筋以上的面粉蛋白质含量较多，能让面点软中带韧，不会粘腻稀烂。

这种面很适合用来做蒸饺、油条、糖糕和烙饼等。

3、半烫面

半烫面，顾名思义，一半的面粉用凉水来和面，另外一半的面粉用70~100度的水来和面，半烫面有凉水面的筋性和烫面的柔软。

半烫面常被用于蒸制、煎制，半烫面法做出的面食柔软、筋道又不粘牙，半烫面做的饺子煮熟后的饺子呈现半透明状，凉了也不会硬。

4、死面

死面就是用凉水直接和的面，很方便，



这种面比较耐煮、有筋性，延展性也比较好的，死面是不发酵的面，所以和出来的面偏硬，不太容易消化，但血糖指数低，对糖尿病患

者和减肥人士来说是一种不错的选择。这种面团儿的筋度和硬度是最好的，适合做面条、水饺、馅饼、烧麦、锅贴等。

小满节气，这3种野菜夏天记得常吃，清热去火又开胃



小满，夏季的第2个节气，预示着炎热的夏季开始了。北方这几天温度老高了，最高温度达到30度，好多人都是夏日着装，穿短衣短裤了，尽管如此，北方早晚还是挺凉爽的，需要搭件外衣。顺应节气，小满食俗吃苦菜，苦味食物能清热去火，淡淡的苦味还能增进食欲，有健胃消食的作用。北方这个季节3种野菜一个夏天都能吃，记得夏季常给家人吃点野菜，清热去火又开胃，常食有利于夏季养生保健。

第一种野菜：荠荠菜

荠荠菜是北方最早上市的野菜，4月份就能吃到，到了夏天蔬菜品种丰富，往往忽略了它的存在，其实一个夏天都能挖到这种野菜，营养价值非常高，富含蛋白质、脂肪、膳食纤维、碳水化合物及多种微量元素，所含的氨基酸达11种之多，为野菜中味道最鲜美者。荠菜所含的蛋白质、钙、维生素C尤

其多，特别是钙的含量超过豆腐，补钙佳品。具有凉血止血，清热利尿，健脾利水，降压明目的作用。

顺应节气，今日早餐，荠菜馅水饺，荠菜的吃法也很多，凉拌热炒，荤素搭配都好吃，与鸡蛋也是绝配，具有增强记忆力、健脑益智的功效。

【荠菜馅水饺】所需食材：面粉300g，鸡蛋3个；荠菜、油、盐、葱、生抽、蚝油、五香粉、胡椒粉、料酒各适量。

做法：1、面粉加入适量的水和成面团，盖上保鲜膜饧着。

2、荠菜洗净过水焯烫1分钟，然后捞出过冷水，控净水分，切碎。

3、鸡蛋打散，加点料酒去腥，搅拌均匀，炒锅加入适量多的油，拌馅不再加油了，油开倒入蛋液，迅速用筷子搅散，越碎越好。

4、葱去皮洗净切碎，取大盆，加入所有准备好的食材，加入盐、五香粉、胡椒粉、少许生抽、少许蚝油调味，拌匀。

5、包饺子，面团揉成长条，切成均匀的小面剂子，擀成饺子皮，包上馅两手对捏就好了。

6、煮饺子：水开后饺子入锅，再次翻开后点入冷水，第二次翻开再点入冷水，第三次翻开即可出锅，饺子煮得恰到好处。

第二种野菜：蒲公英

蒲公英，东北人都叫它婆婆丁，紧随荠菜之后上市，从夏到秋都有，它是众所周知

的药食两用食材，低脂低卡，清香爽口，开胃解暑，去火下饭，多吃也不会胖人，还能调理身体。平时可以用蒲公英做一些菜、汤、包馅类的食物，蘸酱菜是北方人的大爱，凉拌也很好吃。经常吃腌泡的蒲公英花蕾，还具有提神醒脑的功效。

我家吃婆婆丁最多的是蘸酱菜和包馅，挖2棵婆婆丁就够一炖蘸酱菜，挖得多就包馅，包子饺子馅饼都好吃，可以荤素搭配也可以全素馅，清热去火，开胃健脾。

【婆婆丁猪肉馅饼】食材：面粉300g；猪肉馅300g；婆婆、香油、盐、料酒、葱、姜、白糖、生抽、蚝油、五香粉、白胡椒粉各适量。

做法：1、面粉一分为二，一半烫面，一半加入适量的水和成面团，盖上保鲜膜饧着。

2、婆婆丁洗净，切碎，然后加点盐腌制10分钟左右，然后攥掉水分。

3、猪肉馅加入盐、葱姜碎、白糖、白胡椒粉、五香粉、生抽、料酒、蚝油沿一个方向充分搅拌均匀，分多次加入老汤，继续沿一个方向搅拌上劲，最后加入香油拌匀，再加入婆婆丁碎搅拌均匀。

4、饧好的面团揉匀，揉成长条，均匀地分成若干份。面剂子擀成饼，包上馅，再放上一张面皮，合起来捏在一起，然后捏出花边，这花式也叫太阳花盒子。

5、平底锅薄薄地刷层底油，码入包好的馅饼，小火慢慢地两面煎至金黄，加小半碗水，盖上锅盖焖一会，这样保证里边的肉馅

熟透，再煎至无水分即可。

第三种野菜：马齿苋

马齿苋像蒲公英一样，生命力极强，有土的地方就有它，有“长寿菜”之美誉，马齿苋为药食两用植物，全草供药用，有清热利湿、解毒消肿、消炎、止渴、利尿作用。能提供较多的蛋白质、膳食纤维、钙，推荐食用，经常吃点马齿苋对身体非常有利。

马齿苋的做法很多，凉拌、热炒、蒸菜、包馅、煮粥、煲汤，怎么做都好吃，也是“天然抗生素”，有清热解毒消炎的作用，尤其是对痢疾杆菌、大肠杆菌有不错的抑制作用。

【麻辣马齿苋】食材：马齿苋、胡萝卜、大蒜、麻辣调味料、香醋适量、糖适量。

做法：1、马齿苋洗净，锅中加入适量的水，水开加入1勺盐、滴点植物油，然后下入马齿苋焯水，变色就捞出过冷水，多冲洗两遍去掉黏液，攥掉水分。

2、胡萝卜去皮洗净，切丝，焯水，这样胡萝卜丝的口感好，颜色也艳丽。大蒜去皮洗净切碎。

3、所有的食材都准备好了，喜欢的可以将马齿苋切断，我喜欢这样长一点，感觉有嚼头。

4、炒锅加入适量的油，爆香一半的蒜末，加入1勺麻辣调味料，煸出香辣味即可，取大一点的盆，放入马齿苋、胡萝卜丝和剩余的蒜末，加入适量的盐、糖、醋，浇上刚刚炸好的麻辣酱料，一拌就OK啦！

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

每晚 6:30 後 特價

营业时间: 9:30am - 8:30 pm

电话: 301-315-8818

扫码入群

Gift Certificate

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠

10% off on purchases above \$100

6-101 **Great American Buffet**

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

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

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)

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