



快
手
扫
码
关
注
一
起
学
做
美
食

北方过春节一直有蒸馒头的习俗,临近年关,家里添置一笼屉大馒头,对于山东人来说,就是蒸出了浓浓的“年味儿”。随着社会的进步和人们对健康、品质的追求,“花样馒头”越来越受到大众的欢迎,不仅口味独特,而且看起来赏心悦目。

寓意吉祥的寿桃,喜迎新年的玉兔,金灿灿的南瓜,色

彩靓丽的玫瑰花……日前,老年生活报、青岛大眼猫文化科技有限公司合作的美食视频号“米面当家”在抖音、快手平台正式上线,特邀国家中西式面点师、青岛市厨艺研究会工会主席、青岛上合峰会官方接待高级面点师孙琳在工作室录制视频教授广大读者、网友制作花样馒头,为即将到来的春节“添新意”。



鹿鞭丸团购每丸只要7块9

关爱中老年健康 每次一丸 高品质 易吸收 提高中老年人活力

颐康聚福堂鹿鞭丸,每一丸都是上等药材,每一丸都是真材实料,甄选鹿鞭、鹿肾、鹿血及人参、黄精、玛咖、牡蛎、枸杞子等21味好原材,只要7块9,幸福生活天天有!7块9,为您添活力!7块9,为您源源不断补充能量!

颐康聚福堂鹿鞭丸是专门为中老年人士研发的滋补性营养品,每天一丸,补充能量,服用方便,丸剂柔软、口感细腻,没有杂质和颗粒感,不苦不涩,珍贵原材

料提取精华把身体补的棒棒的。

**买3盒送1盒 买5盒送2盒
每天限量100大盒**

颐康聚福堂鹿鞭丸由21味动植物原材萃取而成,每天吃一次,每次吃1丸就行了,简单方便。团购价每丸只需7块9,一大盒10丸仅售79元,买3大盒送1大盒;买5大盒送2大盒,非常划算!每天限量100大盒,名额有限,先到先得。

0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到; 225.232.234.212.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

米面当家贺新年 厨艺大师传技艺

“五福临门”花样面点教程上线

一大早,孙琳便准备好了当天制作花样馒头的食材,从第一步和面到最后一步出锅,孙琳都仔细地进行讲解,并告诉大家一些实用的小窍门和注意事项,“和面的时候,加上酵母可以再加一点白糖,有助于面团的醒发。”“今天,我们和面最后用了一勺猪油,可以让面团揉出来更加有光泽。”“上汽后,蒸20分钟就可以了,关火后,静置2-3分钟即可,如果时间过长,馒头就塌了。”

当天,孙琳为大家精选了五种花样面点,分别是寿桃、玉兔、福袋、玫瑰、南瓜,每一种花样馒头都有着吉祥寓意,寿桃寓意“长寿安康”,玉兔寓意“兔年吉祥如意”,福袋寓意“福气满满”,玫瑰寓意“花开富贵”,南瓜寓意“金玉满堂”。“咱们中国人过春节就是图个吉祥,这五种花样馒头对大家来说非常实用,满足了对家里老人、小孩以及青壮年的祝福。”孙琳说。

简单易上手 “一看就会,一做就对”

当天的花样馒头都用到了彩色面团,南瓜的柄是巧克力面,玫瑰的花瓣是红曲米面,寿桃的叶子是菠菜面,小兔子用胡萝卜面……为了让大家吃得健康,孙琳教大家用果蔬粉或者果蔬汁和面,既能获得漂亮的颜色,也能获得美味丰富的口感。一个个彩色的面团,到了孙琳的手上,就像被施了魔法,经过一顿揉搓后,就变成了花朵漂亮的玫瑰花、一个个呆萌可爱的小兔子……仿佛一件件艺术品。

在以往的花样面点学习中,有很多网友反映,看视频学做面点容易“一看就会,一做就废”。为了解决大家的担忧,孙琳特意将制作方法进行了简单化、家庭适用化的改良。“比如这个玉兔馒头,只需要将面揉成长条,两端对齐,向后翻转即可成型,红豆当眼睛,干净的梳子压出脚掌,一只活灵活现的小兔子就成功了。咱们家庭做花样馒头,不讲究过多的噱头和技巧,最重要的是让大家在家中易上手,好操作,实用性强。”

新意不断 花样面点等您“露一手”

为了满足广大网友和读者的需求,孙琳将持续在“米面当家”抖音号、快手号上进行花样面点的教学,用最简单的方法教会您做最精致、美味的面点。

欢迎广大读者、网友使用抖音、快手小程序扫描左上方抖音二维码、快手二维码,点赞、加关注,一起来学习美食制作。

记者 崔佳佳

“美味”链接

玫瑰花馒头

制作方法:

1 准备用南瓜粉、红曲米粉和成的两色面团。

2 将和好的面团擀成厚薄均匀的面皮,用模型工具抠出大小均匀的圆饼。将圆饼排列成行,用1根筷子压出一道线。

注意:如果做拼色玫瑰花,只需要将不同颜色的面皮间隔叠加在一起。

4 将圆饼从头开始卷到尾,从中间切开,花瓣外翻一下更加立体。

5 冷水上锅,玫瑰花馒头之间留出空隙。开锅后过15-20分钟关火,静置2分钟就可以出锅啦。

好运福袋

制作方法:

1 用南瓜粉、红曲米粉、巧克力粉、菠菜粉和出四色面团。

注意:面粉搅拌成絮状之后加食用猪油,口感更香。

2 将和好的面团擀成面皮,使用模型工具抠出大小均匀的圆饼。

3 把南瓜粉和的面团包在圆饼里面,按压捏紧。

4 黄色面皮切成条形,揉成细条缠绕在福袋馒头上。用印花工具抠出小花,蘸水粘在黄色细条做的结上。

5 冷水上锅,福袋馒头之间留出空隙。开锅后过15-20分钟关火,静置2分钟就可以出锅啦。

条缝。

3 用绿色的面做出叶子的形状,再用红色和黄色的面压出一朵朵可爱的小花,

4 将叶子蘸水黏在寿桃主体上,将花蘸水黏在叶子上。

5 冷水上锅,开锅后过15-20分钟关火,静置2分钟就可以出锅啦。

福气寿桃

制作方法:

1 用面粉、南瓜粉、红曲米粉、菠菜粉和出四色面团。

注意:搅拌成絮状之后加食用猪油,口感更香。

2 将白面团成一个个锥形,然后用筷子等工具压出一