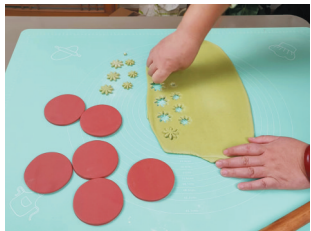


做个花馒头， 欢喜过大年！



2017年师承中国烹饪协会副会...



麦穗馒头

制作方法：

- 1、制作发面团。分别用红曲米粉、白面粉和成红色、白色面团。
- 2、将和好的面团擀成厚薄均匀的面皮，用圆形模具扣出大小均匀的圆饼，用擀面杖稍微擀压，两个颜色交叉的面皮粘合在一起，用刀具将面皮“十”字形切为四份。
- 3、每一份对折并摆齐，用1根筷子从中间按压，然后再把每个面片

的对角顺着筷子分别捏紧，将筷子抽出来，整理一下造型即可。

注意：整理造型捏紧时可刷一点水，有利于定形。

- 4、冷水上锅，二次醒发至原来1.5倍大，开锅后过15分钟过火，静置2分钟就可以出锅啦。

花馒头登场 寓意多美好

麦穗馒头、莲花馒头、元宝馒头、蝴蝶馒头、剪花馒头、花朵馒头……1月11日，在孙琳的工作室里，各种“花”式手工馒头陆续登场，不仅造型好看，还好吃。

各种颜色的搭配，让这些花样馒头惟妙惟肖。重要的是，每个“花”馒头还有其美好寓意，比如麦穗象征着丰收，又因“穗”“岁”谐音，寓意着岁岁平安；莲花寓意着新的一年蒸蒸日上，日子红红火火；元宝寓意招财进宝，财源滚滚；蝴蝶是美丽的象征，寓意着破茧成蝶……做馒头、蒸馒头，了解花样馒头所蕴含的意义，让朋友们传承“过年做馒头”的春节习俗。

上抖音快手 关注米面当家

当天孙琳老师又是好一顿忙活，不仅要把“花”馒头制作漂亮易上镜，更要把这些“花”馒头制作步骤讲解出来。和面、揉面、制作花样、醒发、上锅、出锅，每一步都要耐心地给镜头前网友们讲解，并把注意事项提前告诉大家，以免在制作过程中“翻车”。“临近春节，自己动手做各种‘花’馒头，相信会是很不错的体验哦”。孙琳说道。

过年蒸馒头，不仅是对来年生活蒸蒸日上的美好祝愿，更重要的在于家人此刻的团圆。千言万语的祝福与寓意，都比不上一锅锅热气腾腾的馒头里，是每个家庭一年的丰收喜悦、团团圆圆……欢迎来抖音、快手关注“米面当家”，跟着孙琳老师一起学习美食制作。 记者 臧硕



制作方法：

- 1、制作发面团。用南瓜粉和成黄色面团（也可用南瓜蒸熟去皮捣成泥和面）。
- 2、将和好的面团用圆形模具扣出大小均匀

花朵馒头

制作方法：

- 1、制作发面团。分别用红曲米粉、菠菜粉和成两色面团（红色面团做花朵，绿色面团做点缀）。
- 2、将和好的红色面团擀成厚薄均匀的面皮，用圆形模具扣出大小均匀的圆饼，擀成三个圆形薄饼。
- 3、将三个圆饼分别对捏，然后用1根筷子中间压出一道线，分别将相邻的面皮捏合在一起，手指对着外围扇形面皮的



中间往中间捏合或用筷子挤压，以此类推，形成六个花瓣。

- 4、将和好的绿色面团用花朵模具扣出大小不等的花蕊，将绿色花蕊蘸水分别放到红色花瓣的中间，也可放个红枣，颜色搭配一下，既美观又好吃。
- 5、冷水上锅，二次醒发至原来1.5倍大，开锅后过15分钟过火，静置2分钟就可以出锅啦。

年夜饭

鲁菜代表菜——葱烧海参

原料：水发胶东海参1千克，章丘大葱白120克，菜心100克。调料：鸡汤700克，熟猪油150克，A料（料酒、姜汁、蚝油、酱油、白糖、味精各5克），葱油50克，冰糖25克，葱末、姜末各5克，料酒、湿淀粉各10克，B料（酱油10克盐5克，姜汁、葱油各20克，味精2克）。

制作：1. 将水发海参洗净，整个放入凉水锅中，用旺火烧开，约煮5分钟捞出，沥净水分，再用鸡汤300克煮软，使其入味，沥净鸡汤；大葱白切成长7厘米的段。

2. 将炒锅置于旺火上，倒入熟猪油，烧到八成热时下入大葱段，炸成金黄色，捞出放在碗中，加入鸡汤100克，再放入A料，上屉用旺火蒸1-2分钟取出，滗去汤汁，留下葱段。

3. 另起锅倒入提前炼好的葱油25克，下入冰糖炒成枣红色。再下入葱



末、姜末煸炒几下，放入海参，随后下入料酒，鸡汤300克，倒入B料调味，再下入蒸好的葱段，烧开后用微火煨3分钟，把汤汁收去2/3。接着再改旺火，淋入湿淀粉勾芡，使芡汁均匀挂在海参上，淋入葱油25克，出锅装盘，用焯水后的菜心围边即可。

葱油的做法：将熟猪油500克放入炒锅内，烧到八成热时，先下入姜片75克煸炒至变色，再下入葱段150克、蒜片35克，炸成金黄色，再下入香菜段35克，炸焦后将原料捞出，余油即为葱油。

（菜谱由中国烹饪大师、鲁菜厨师许长麟提供。）

粤菜代表菜——砂窝烹雪花牛

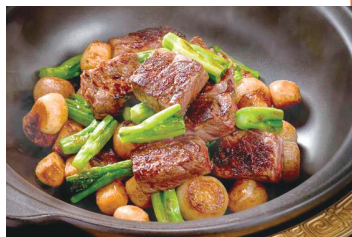
主料：澳洲牛小排400克
辅料：干葱、蒜子、姜球、菜心各100克。

调料：黑椒碎5克，生抽、糖、味粉、生粉水适量。

做法：

1. 牛小排洗净，改刀切粒，加入黑椒碎、生抽、糖拌匀，倒入生粉水腌制备用；料头、姜、葱、蒜入油锅炸香，捞出备用。

2. 热锅冷油，下入牛小排，煎至3成熟盛出；菜远心另起锅炒熟，捞出。



3. 料头放入砂锅中，将牛小排和菜心放入面上，加盖焗3-4分钟，沿着锅边淋花雕酒，便可上桌。

（菜谱由昆明华邑酒店行政总厨陈海星提供。）

家有慢病老人 年夜饭可多点鱼

如何让年夜饭丰盛好吃，又能保障慢病老人的健康？成都市第八人民医院营养科主治医师、注册营养师田名玉来支招。

“家里老人有慢性病的话，年夜饭可增加鱼虾贝类等水产品摄入，如沙丁鱼、金枪鱼等深海鱼，其低胆固醇、丰富的多不饱和脂肪酸，对于存在高血压、高血脂、高血糖的‘三高’患者更友好。”田名玉说，对于老年群体，可以选择鱼刺更少的鲈鱼、乌鱼等备餐，除了动物肉外，还可以准备一些蒸蛋、酸奶、豆腐等相对易消化的优质蛋白。“餐桌



上也可以多准备些新鲜蔬果，比如用西蓝花、油菜、菜椒、西红柿、山药等制作的菜肴，最好富含的维生素及抗氧化物质的深色蔬菜摄入能占到一半以上。”

烹饪方面，医生建议以蒸、炖、煮等方法为主，避免煎炸食品和含脂肪高的菜肴，减少熏腊食品、油汤、酒精等摄入。