

做个花馒头，欢喜过大年！



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。



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）。

注意：若想要做成拼色莲花，只需要将不同颜色的面皮间隔叠加在一起。

2、将和好的面团用圆形模具扣出大小均匀

莲花馒头

的圆饼，折成四折，切成三等份，两面取相同大小切好的面片对应摆正，大的在下，依次往上，中间用1根筷子横压一下，然后分别再用2根筷子竖压一下，2根筷子同时往里内扣并将筷子旋转抽出（内扣是为了将莲花造型更好地凸出），整理好造型，中间放个枸杞点缀一下即可。

3、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）。

注意：和面时可加入椰油、椰浆，口感更佳。

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)。



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

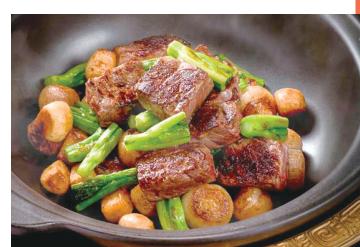
主料：澳洲牛小排400克
辅料：干葱、蒜子、姜球、菜心各100克。

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，倒人生粉水腌制备用；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，比如用西兰花、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。

俗语说：“二十八把面发，二十九蒸馒头”。很多人对花样馒头不陌生，但会做的人并不多。没关系，您只需上抖音、快手关注“米面当家”，国家中式面点师、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老师就会教您如何制作花馒头。

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，都比不上一起蒸馒头的温度！一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 威硕