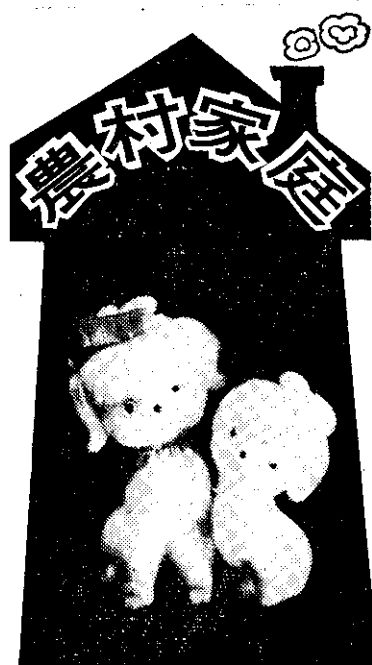




(許聰賢)

營養易做的麵食

張懷敏

麵食營養豐富，簡單易做。農家每天幾乎都吃米飯，如能偶而做幾種麵食來吃，既可調換口味，又可增加營養。現將幾種簡單易做，又營養的麵食做法介紹如下，大家不妨一試：

發麵

發麵是做各種麵點的基本材料：

(1) 麵肥(老麵)發麵：做各種麵點的基本材料：

材料：麵肥一塊(約一個饅頭的大小)，麵粉四碗，鹼一塊。

做法：①麵肥用水調成糊狀，置盆中，加麵粉四碗，斟酌再加冷水，調合成麵糰揉勻。用濕布蓋好約十數小時即可發好(晚上發麵，第二天上午即可發好)。

成鹼液。

②鹼用溫水浸泡，使溶解。

③將發好的麵置盆中，加鹼水約半碗揉勻後，取一小塊用木製筷子夾之，放在火上稍烤，嗅之如無酸味即可。

材料：酵母

(Yeast) 二小匙，麵粉四碗。

做法：①酵母用半碗溫水泡開。

糖三角

材料：發好的麵糰，白糖或紅糖三兩，麵粉少許。

做法：①將發好的麵糰揉

花卷

材料：發好的麵糰，豬油二大匙，油少許。

做法：將發好的麵揉勻，捍成薄片，撒鹽少許，並用油抹勻，摺成數層，用刀切成大小相等的段。每兩段疊放在一起，用筷子在中間按一放，或以手轉動製成各種花形。醒一會(約二十分鐘)即放入蒸籠中用旺火蒸，蒸十八分鐘後改用小火蒸七分。

饅頭

冷須十數小時，發好後不需加鹼。若用活酵母發麵，只須活酵母二十克即可發五碗麵粉，效果最好(發麵時可加油一大匙，糖一大匙)。

將發好的麵糰由盆中取出，置麵板上揉勻，再做成長條，用刀切成大小均勻的小麵塊，再用手製成饅頭形。醒(即以濕布蓋上)一會(約二十分鐘)，即放入蒸籠中以旺火蒸，蒸十八分鐘後改改小火，再蒸七分關火，等三分鐘以後再取出。

豆沙包

材料：發好的麵糰，小紅豆一斤，豬油六、七大匙，白糖一碗。

做法：①小紅豆洗淨，放鍋中加水兩大碗煮，待豆皮裂開而軟爛時(約二、三小時)離火。使冷，篩去豆皮，放入布袋中，擠出水分，用豬油炒勻，加入白糖同炒，炒好即成豆沙餡。

②將發好的麵糰，以製糖三角麵皮方法，捍製糖三角。

③將豆沙餡包入，捏成包子形或圓形，醒二十分鐘。放入蒸籠中以旺火蒸十八分鐘，改改小火蒸七分。

肉包

材料：豬肉半斤，白菜(或小白菜，菠菜均可，其他蔬菜亦可)一斤，發麵及蔥、薑、

勻，做成長條，再切成大小相等的小麵糰約二十個左右，用手將小麵糰按成圓餅，用木棍桿成約七分公直徑的圓片(不可過薄)。

醬油及其他配料，均與做肉包的分量相同。醬油三、四茶匙，豬油三茶匙，五香末、味精、水少許、麻油三茶匙，鹽適量，蔥三、四棵，薑片三、四片。

做法：①肉、蔥、薑洗淨，一齊切碎，加入醬油及二匙麻油拌勻備用。

②白菜切碎去水，(如用小白菜或菠菜須先用水煮一滾，撈出剝碎去水)。

③將剝好的白菜加入拌勻的肉餡中。

加入麻油、豬油及塩攪拌均勻。

④將發好的麵揉勻做成麵皮後，再將餡包入捏成包子形，醒約二十分鐘即可放入蒸籠中。

蒸十八分鐘，改改小火蒸七分，三分鐘以後再取出蒸好的包子。

