

外焦里嫩的麻酱烧饼 一口下去满嘴香



□文/图 本报记者 朱 红

提到麻酱烧饼，你是不是就仿佛闻到了芝麻酱诱人的香味，还有烤得外焦里嫩的烧饼味道？11月18日，趁着周末，市民高俊萍做了一款拿手的家常麻酱烧饼。

高俊萍告诉记者，首先要在干面粉里加入适量的酵母粉，用温水和成光滑的面团，放在盆子里后再放在温暖的地方发酵。“如果时间紧的话，可以将盆子放在温水里面，盖上盖子，能缩短发酵的时间。”高俊萍说。接着，在芝麻酱里加入适量的椒盐和香油，搅拌至黏稠状，“不能太

稀，拌好后放在旁边备用”。

面团发酵好后，在案板上揉出气泡，分成小剂子后擀成椭圆形，再抹上拌好的芝麻酱，从一头向另一头方向卷起来，然后收口捏紧，两手分别在上下朝相反的方向拧一圈，然后竖起来按扁，醒一会儿后，再擀成饼状的胚子。

“饼胚的薄厚可以自己掌握，只要不漏出芝麻酱即可。”高俊萍提醒道。

饼胚都擀好后，就可以将其放入烧热的平底锅中了，再用小火两面煎熟即可。“如果家里有烤箱，也可以做成带芝麻或者瓜子仁的。”高俊萍说。擀好的饼胚一面刷上蜂蜜

水，倒扣进炒熟的芝麻或瓜子仁里，取出后用手轻轻压一下，去掉多余的芝麻或瓜子仁。接着将带芝麻、瓜子仁的一面朝上，摆在烤盘中，烤箱大火预热10分钟后放入，用180℃的温度烤20分钟到25分钟后，外焦里嫩的麻酱烧饼就做好啦。

“今天我在做的时候掺了一半的杂面，口感也挺好的。如果时间充足，饼胚尽量还是做厚一点，多分几层，口感会更好。”高俊萍说。

享受生活，从一餐一饭开始。怎么样，学会做麻酱烧饼了吗？不妨在下一个周末，自己动手试一下吧。



侃出你的菜:15139550001



不用一刻钟 美味吃起来

不想总吃外卖但又没有太多时间下厨做菜，有没有什么菜做起来既方便又好吃？当然有啦！就像今天这道“酸辣小肥牛”和“鲜茄汤小肥羊米线”都特别容易上手，只需15分钟左右，美味又热气腾腾的小肥羊、小肥牛就能到你嘴边啦。

酸辣小肥牛

- 主料：肥牛250克，香菜。
- 辅料：小米椒3根，姜3片，生抽1茶匙，黄酒2瓶盖，香醋3茶匙，糖1/4茶匙、干淀粉1/2茶匙。
- 做法：
- 1.香菜洗净切3厘米长的段；姜切丝；小米辣切小圈；将所有调料（除生粉外）放入碗中调匀备用。
 - 2.往肥牛片中倒入2瓶盖黄酒腌制10分钟。
 - 3.炒锅中倒入少许油，油



温热时放入姜丝和小米辣爆香。

- 4.倒入肥牛炒至变色，然后倒入调料炒匀。
- 5.酱汁比较多的话，可以用适量淀粉水勾芡，然后撒入香菜迅速翻炒均匀，即可上桌开吃啦。

小贴士

- 1.肥牛用黄酒腌过，不仅可以去除膻味，还可以增加肉香味。
- 2.在菜肴里加入香醋，可以缓解小米辣的辣味，同

时也能令牛肉肉质更嫩口。

- 3.香菜不必在锅里炒太久，否则香味会流失。待肥牛熟后再下锅，时间刚刚好。

鲜茄汤小肥羊米线

- 主料：米线100克，番茄2个，蟹味菇100克，肥羊100克。
- 辅料：香菜，姜，黄酒1茶匙，番茄酱1汤匙，盐1/2茶匙，糖1/2茶匙。
- 做法：
- 1.将番茄洗净后切小块，蟹味菇洗净掰开，葱姜切末。
 - 2.汤锅内倒一点儿油，油热后放入葱姜末，炒出香味后，倒入番茄炒出番茄汁。
 - 3.往炒锅里倒入番茄酱，加清水（有高汤更好），大火煮开后放入蟹味菇，调小火煮10分钟。



- 4.同时，另取一锅将水煮开，然后放入米线煮熟，捞出过凉开水。同时，用锅里的水将肥羊汆烫一下，捞起待用。
- 5.待番茄鲜汤煮出味后，加盐调味，放入米线煮2分钟，再放入肥羊。出锅前放入香菜，就可以上桌啦。

小贴士

- 1.尽量挑选肉番茄，它汁多肉饱满，搭配番茄酱一起炒，味道更浓郁。
- 2.另起一锅煮米线，煮好后过一下凉水，做出来的

米线口感更爽滑。

- 3.羊肉事先焯过能保证番茄鲜汤味道醇鲜，同时也能去除羊肉膻味。

据《信息时报》

厨房小技巧

清洗烤箱小窍门

现如今，人们的生活水平越来越高，烤箱也逐渐成了大多数家庭厨房最常见的电器之一。可是，烤箱要怎样清洗才彻底不会有异味呢？

所需工具：洗涤灵，装有少量清水的喷壶1个，热水1碗，干净抹布1块，厨房纸巾。

- 方法：**
- 1.把洗涤灵倒入装有少量清水的喷壶里，浓度要高一点，洗涤灵和水的比例在1:10左右，这样去污能力会更强一点。
 - 2.将勾兑好的洗涤灵溶液喷在烤箱内有油污的地方，油污重的位置多喷点。
 - 3.将厨房纸巾铺在烤箱四壁后，在纸巾上再喷一遍洗涤灵水。
 - 4.把准备好的一大碗开水放入烤箱，关上烤箱门，不通电保持10分钟。
 - 5.10分钟后取下纸巾，但先别急着扔掉，用蘸有洗涤灵水的纸巾轻轻一擦，油污就擦掉了。
 - 6.最后用干净的抹布将烤箱擦拭干净就好了。

晚综

食谱推荐

烤箱美食:孜然烤羊排



- 主料：**羊排适量，孜然粉，八角1个，姜3片，油适量。
- 辅料：**辣椒粉，盐，桂皮1片，花椒适量，锡纸2张。
- 做法：**
- 1.羊排选外层有一层油皮的比较好，洗净放入高压锅，放入桂皮、花椒、八角、盐、姜和水，水没过羊排即可，大火上汽后转中小火20分钟。

- 2.将羊肉捞出沥干，晾凉。
- 3.将盐均匀的摸遍羊排，抹上孜然粉、辣椒粉，再抹一遍油（用量根据个人口味），抹好放置半小时。
- 4.用一张锡纸垫在烤盘上，另一张将羊排包好，烤箱200度上下火，烤20分钟，用锡纸包的目的是为了防止羊肉水分流失口感发柴。
- 5.20分钟后，烤箱转上火，把锡纸打开，羊排有一层油脂那面朝上，继续烤8分钟至10分钟，目的是为了上色和将外皮烤脆。
- 6.外皮烤得焦黄后出炉。
- 7.用菜刀顺着排骨一根根切开即可。

品品香 | 晒白金

PINPIN TEA | AGED WHITE/TEA GOLD

老白茶 煮着喝

地址:黄河路与崂山路交叉口往北100米路西 福鼎白茶·漯河体验馆 电话:0395-3386888

