



特约主持

魏瀚

巨蟹座,80后厨师。东方卫视首届顶级厨师冠军,巴黎蓝带厨艺学院荣誉勋章获得者,健康美食顾问,时尚专栏美食作家。

@hi小宝君 http://weibo.com/weihan630

包子是现代人餐桌上最常见的食物之一,每个人都不陌生。但是却很少人知道,包子的创始人其实是诸葛亮,而且它本名叫做“馒头”。后来经过各种演变,所有有馅料的馒头都叫做包子,没有馅料的则回归本名馒头。

我的记忆里,有两种“里程碑”式的包子。一款是白糖包,一款是鲜肉包。鲜肉包这种风靡大江南北的包子鲜美自然不用多提,肉汁浸湿了面皮,一口咬下去,肉香热气一股脑往外冒,真是恨不得再来几

口解馋。但是对于白糖包,近来真的少见,猪油和白糖,配上些糖冬瓜粒、果脯、陈皮,咬开流出来的全是油汤混合物,你说它腻味吧,可是就是停不下来;你说要多吃几个吧,还真是下不了口。

其实不仅包子馅解馋鲜美,光是包子皮本身就很有营养滋补。面皮经过发酵后不光是口感变得美味,而且发酵后的酵母是一种很强的抗氧化剂,可以保护肝脏,具有一定的解毒作用。酵母里的硒、铬等矿物质能抗衰老、抗肿瘤、预防动

脉硬化,提高人体的免疫力。此外,酵母中的酶能促进营养物质的分解,所以经过发酵的面皮有利于消化吸收。因此,身体消瘦的人、消化功能较弱的人,更适合多吃包子馒头。但对于要减肥的人来说,晚餐最好少吃,以免发胖。切记!

我一直很爱吃包子,很想成为像包子那样的人。看上去朴实无华,里面却很有内涵和底蕴,既不张扬也不显摆,只有吃到的人才会知道:哇!豁然开朗。当然,要成为包子那样还得好好修炼呢!

兰姨谈吃

# 萝卜丝开洋包子

“南京大萝卜”一定喜爱的明星包子



包子,可谓风靡大江南北的明星面点。去年,庆丰包子火了。多地民众蜂拥到包子铺,要买猪肉大葱馅包子,人龙排出铺子外绕食堂围成一圈,付钱后取餐,还需要再等两小时!其实有这时间,自己在家包也绰绰有余了,不用排队,就能品尝到更适合“南京大萝卜”口味的包子了。

## 咕嘟起泡的红豆沙加些玫瑰糖 母亲熬的豆沙馅浓郁香甜

生长在北方,每天的主食就是馒头、花卷、面条、包子、饺子、馄饨、烙饼之类的面食,因为天天做,各色面点不说样样精通,也能做得像模像样。

刚到北方那两年,对顿顿馒头的饮食严重不习惯,无奈的母亲只好想着法子改变花色品种,先从馒头的外貌做起,方的、圆的、小白兔、小乌龟、小刺猬,隔三岔五换着做;至于包子,菜包子、肉包子当然最受欢迎,但限量供应的肉票让肉包子弥足珍贵,这时豆包就成了最好的替代品。

所谓豆包就是将红豆泡好加糖煮烂捞出,挤干水后碾碎直接包成包子,馅料基本还保持了豆子原来的形状与颗粒,虽然也沙绵软甜,但总显粗糙,所以一直比较抗拒。面对女儿的挑剔,母亲只好再做进一步的深加工:将红豆洗净泡好,加水煮烂后,用勺子反复碾压至沙;再将碾好的豆沙舀入纱布内,一手握住纱布,一手挤捏清洗豆沙,以去除豆壳;洗出的豆沙经过沉淀后,再用纱布挤去水分。最后将滤

好的豆沙放入炒锅内小火翻炒。锅中的豆沙一直咕嘟咕嘟地起泡泡,不时还会溅出来。这时母亲会慢慢地翻炒着,再分别根据情况加油加糖。直到翻炒越来越困难,豆沙越来越粘稠,再加入几勺自家用苦水玫瑰腌制的玫瑰糖调和均匀,香甜浓郁的红豆沙就做好了。看我们姐妹馋得可怜,母亲会舀小半碗给守在锅边的我们吃。那个烫啊!也不管了,一边吹一边吃,真是香啊!

长大后离开了家,有很多年都没有自己蒸过馒头,也没有再蒸过包子。后来开始尝试西点,买回各种面粉,在尝试了几次后,发现西点实在是高糖高油,果断收手!本着不浪费那些面粉的原则,这才重拾荒废已久的蒸馒头技艺。

前不久,庆丰包子引起轰动,今天也来凑个热闹,教大家做豆沙包和南京人很常吃的萝卜丝包。大家可以买纯发酵粉来发面,参考面包的做法,这样蒸出的包子雪白松软有弹性,松软度、品相完全媲美外卖包子,安全指数更是五颗星。



### 豆沙包

#### ●红豆沙做法

1. 红豆用清水泡一天,用压力锅煮至豆烂熟;
2. 将煮好的红豆连汤一起倒入料理机中打碎;
3. 炒锅置火上烧热,倒入适量

色拉油,将打碎的豆沙用中小火翻炒,炒制过程中分次加入适量糖;

4. 炒到感觉翻动费劲了,就改成小火,继续耐心炒至自己满意的粘稠度。

●要点:传统的红豆沙要用猪油炒,而且油量很重,每500克红豆就要加150至200克猪油,还会加桂花或玫瑰酱,再加糖,既油且甜,不利于健康。自制的豆沙将猪油改成色拉油,虽然在成品颜色上不如重油重糖的版本有光泽,却没有那么油腻,更健康。



#### ●豆沙包制作方法:

原料:高筋面粉250克,低筋面粉250克,水250克,高活性干酵母5克

#### 步骤:

1. 干酵母用水溶解成混合溶液,倒入面粉盆中将面揉成团(水的温度要注意,夏天用凉水,冬天用温水);
2. 将面团置于面板上揉20分钟,一直揉到面团不再粘手,拉起能够伸长且不断裂,即为完全扩展阶段。再将面揉成光滑的面团,放回盆中盖上湿布发酵至2倍大(用手指头戳发酵的面团,戳出了小洞

且不恢复即发酵成功);

3. 将蒸锅装入凉水,蒸笼上铺好细纱布待用;
4. 将发好的面团放回面板继续揉,挤去面中的气体,搓成长条,分成童子擀成薄片儿,包入豆沙馅,捏成褶子封口,放入蒸锅中二次发酵20分钟至所需大小;
5. 将装好包子的蒸锅置火上,大火蒸至水开后15分钟关火。
6. 关火后不可立即开盖,需再静置5分钟才可开盖取出,这是保证包子面皮蓬松不回缩的关键所在,十分重要!

●要点:注意发酵时的温度,25℃至30℃是最适宜的发酵温度,如果室温无法达到,可以将面盆置于温水中促进发酵。

### 萝卜丝开洋包子

其实,说到包子,绝对不能不说咱们的扬州包子!个人认为比北方的包子要精致细腻得多。尤其是著名的萝卜丝包子,用料和工艺都非常考究,味道更是鲜香而不油腻。今天推荐一款更适合“南京大萝卜”口味的包子——萝卜丝开洋包子,味道真的很不错哦。

关于萝卜丝馅的制作,袁枚的《随园食单》中曾这样记载:萝卜刨丝滚熟,去臭气,微干,加葱、酱拌之,放粉团中作馅,再用麻油灼之。

原料:大白萝卜约500克,五花肉200克,开洋数个(泡发切粒);

配料:白胡椒粉、黄豆酱油、糖、盐、青蒜叶

#### 做法:

1. 萝卜刨成丝,放入开水锅内烫下,去除萝卜的“臭味”。萝卜丝要烫熟但也不能烂,捞出后用布包起来用力挤去水分;
2. 开洋用水泡开切碎,五花肉肥瘦肉分别切成细小的肉丁待用;
3. 炒锅置火上烧热,放少量油先将肥肉丁炒散,再下瘦肉丁炒散,依次放入开洋、酱油、糖、胡椒粉调味炒匀关火;
4. 将萝卜丝趁热放入锅中拌匀,加盐、味精调味,撒入青蒜末拌匀,待馅冷却后即可使用。

●要点:萝卜丝不可烫得过熟,水一定要挤干;肉是丁而不是末,所以尽量不要用绞肉机绞的肉;黄豆酱油的酱香味是萝卜丝包子必不可少的提鲜关键。



兰姨,非主流资深煮菜老妈,会煮菜,会写作,阳光、坚韧、充满爱心。擅长家常菜的制作与烹饪。在给人家以特别补养与关怀的同时,也希望更多的温暖和幸福在餐桌延续。著有《温暖传家菜》一书。

@兰姨 lanerlove http://weibo.com/u/2161192371

