

仿製北京小吃 京東肉餅

這個肉餅之前在網上被傳了幾個版本，京都肉餅、東京肉餅……弄得我還以為這是日本點心，可怎麼看都不像。再到網上搜搜，發現這個根本和日本沒有任何關係，是地道的中國餅。看看吧，本來是指北京往東的一個小鎮子出的餅，傳著傳著就變成了東京，又輾轉從東京到了京都，還好，在這個肉餅沒去大阪之前，我終於知道，它是來自北京！

京東肉餅為北京以東夏墊鎮楊景祿(別名大麻七)所創製。據傳1770年乾隆皇帝路過此地，曾品嚐過這種肉餅，對其色香味讚不絕口。從此京東肉餅生意大振，至今仍為很多北京人喜愛。

而正宗的京東肉餅是以牛羊肉為餡料，層層疊疊的麵餅包裹著肉餡，大的重約1斤，小的也有6兩。沒有特意去買牛肉，這次我做的是韭菜豬肉的。



點擊食材：

面皮：麵粉360克、熱水100毫升、冷水80毫升、鹽1/4小匙

餡料：豬腿肉250克、生抽1大匙、鹽1/4小匙、香油1/2大匙、糖1/2小匙、胡椒粉1/4小匙、生薑末1/2大匙、京蔥半根、韭菜150克、水120毫升

開始動手：

- 1.把餡料混合，分多次加入水(分次加水要在每次肉餡完全吃水後，再加入下一次)，朝一個方向攪拌，讓肉餡吃上勁，最後加入京蔥碎即可，拌好的肉餡放置30分鐘入味。
- 2.韭菜洗淨瀝去水分後，切碎，加少許鹽拌勻，放置10分鐘，擠出韭菜裡的水分後，加入上述(1)拌好的肉餡中。
- 3.麵粉中加入熱水，用筷子快速把麵粉和熱水混合成小顆粒狀，再加入冷水、鹽，混合成光滑的軟麵團。揉好的麵團用濕布蓋好，放陰涼處醒30分鐘。
- 4.醒好的麵團分成6等份，在案板上撒些薄面，取一個麵團按扁，用口面杖把麵團口開，盡量口成正方形，口得越薄越好，口好的麵團大約為30×30厘米大小。
- 5.在口好的面皮時鐘3點的位置，從邊緣向中心點切開，在其餘未切開的3/4面皮上均勻地塗抹一層餡料。按圖中所示方法，先把空白的那塊面皮從右向左折過去，再把包裹住肉餡的面皮向下折，最後再把麵餅向右折完成。每一次折都要把面皮四周按壓好，以免餡料漏出。
- 6.平底鍋放入油，中火，把包好的麵餅放入鍋中，用手按壓麵餅，把麵餅按得再薄些，一面煎好後，翻另外一面後撒入一小匙水，轉小火，蓋上鍋蓋再煎3分鐘即可。



時蔬甜蝦沙

原料：野生北極蝦200克（也叫北極甜蝦） 美國大杏仁20顆 甜豆20根聖女果10顆 彩椒半個 蘆筍10根

調料：芒果半個 檸檬半個 蛋黃醬4湯匙（60克） 煉乳2湯匙（30ml） 糖1湯匙（15克）

做法：

- 1）將野生北極蝦從冰箱冷凍

室裡提前一夜拿出，放到冷藏室中，進行12小時的自然解凍（不要放在水中，尤其是熱水中解凍，以免流水水份影響口味）。然後去頭去皮，用純淨水沖洗一下備用。

- 2）甜豆去筋，蘆筍切去底部，洗淨後用開水焯燙半分鐘後，撈出進入冷水中，以保持碧

綠的顏色。聖女果對半切開，彩椒去蒂切成條。

- 3）將芒果去皮切塊放入攪拌機攪打成泥（不要加水）倒入碗中，調入煉乳，蛋黃醬，半個檸檬的汁和糖，充分攪拌均勻。
- 4）將北極蝦，聖女果，彩椒，蘆筍，甜豆，大杏仁倒入大碗中，調入芒果蛋黃醬攪拌均勻即可。

香濃軟糯紅燒肉

原料：五花肉500克 桂皮1根 八角（也稱大料）3顆 姜5片 紅棗6顆（也可不放）

調料：老抽2湯匙（30ml） 鹽1茶匙（5克） 糖3茶匙（15克）

做法：

- 1）五花肉切成2厘米大小的塊兒，姜去皮切片。鍋中倒入油，趁油涼時放入桂皮和八角用小火炒出香味後，改成大火，倒入五花肉翻炒變色後，繼續煸炒2分鐘直到出油。
- 2）倒入老抽，糖和鹽，把所有調料炒拌均勻後，繼續翻炒5分鐘，以便上色和入味。然後倒入開水（一定是開水哈），水量要沒過肉面，煮開後撇去浮沫。
- 3）放入紅棗和薑片，蓋上蓋子，轉小火燉40分鐘，期間要留意鍋中的水量，不夠時添加少許開水。40分鐘後打開蓋子，調成大火收湯，這樣才會有一層黏稠濃郁的湯汁包裹在每塊紅燒肉上哈。



椰汁蛋奶布丁
做了個蛋奶布丁
材料：雞蛋1個，牛奶250ml，白糖15g，椰汁少許和水果少許

將雞蛋、牛奶、白糖混在一起攪拌均勻

濾去上面的泡沫，倒入碗中，蓋上保鮮膜放入鍋中，上氣後大火蒸20分鐘（我這個碗比較大，用了30分鐘）

布丁蒸好後，將椰汁撒在布丁上，也可以放入自己喜歡的水果

冷藏後效果會更好

墨西哥餅（tortillas）風格和我們的春餅差不多，也是可以卷各種食物，配上調味品，抓起來吃。通常在美國的超市因為太容易買到各種口味的，所以自己在家裡做的人恐怕不多。我一直覺得外面買的麵食裡面有保鮮的成分（不管是天然的還是有機的），總覺得有種怪怪的味道。有一天看到一個自製墨西哥餅的方子，發現十分容易，決定實踐。實踐結果是做法和簡單，真是比做燙麵餅技術含量要低。所以推薦給大家。

我實在不能接受就用白面做食物，所以放用白面做食物，所以放

做法：

- 1、準備好南瓜泥，如果是自制，就把南瓜先蒸熟，再放入攪碎機裡打成泥；
- 2、麵粉放入容器中，放泡打粉和鹽，然後倒入油，用手把面和油混合成好像粗砂的質地，然後再放涼了的南瓜泥，慢慢加溫水和成麵團；餉30分鐘；
- 3、把麵團分成2份，每份再分成6份，口成6張薄薄的餅；
- 4、烙餅的時候平底鍋不需要放油，把鍋烤熱，把一張餅放入，開始起泡以後翻個再烤大約30-45秒就好了。

心得：

- 1、和面的時候一個關鍵就是先把面和油混合成粗砂一樣的質地再放水和面；
- 2、烤的時候一面時間可以稍長，另一面熟的會比較快；而且就是兩面各烤一次，這樣餅比較軟。
- 3、面和軟和硬效果不同，但是軟一點的餅更蓬鬆，不過看個人愛好了。

花樣：

可以放半杯的全麥面，這樣就更加健康了。也可以不放南瓜泥，放菠菜泥，胡蘿蔔泥也可以，量要減少一些，比如1/4杯。

瘦身南瓜墨西哥餅

了秋天最應季、最減肥的南瓜。南瓜的好處以前寫了，感興趣看這裡。高纖維的南瓜「中和」一下白面，就比較符合我的飲食要求了。烙餅的時候也不需要油，所以也非常健康。

吃的時候可以中西結合，我調了一些甜面醬，切了一些小蔥段，也炒了蔬菜、蛋皮，給老公準備了雞肉柳做為卷餅的材料。比較墨西哥的吃法可以放煮爛的豆子，奶酪絲，米飯，各種肉等等。我覺得你完全可以發揮自己的想像，愛吃什麼放什麼。這種餅讓我覺得好像一個繃好的油畫布，想畫什麼風格的畫都可以，色彩和故事自己選擇就好了。

原料：2杯白面 1/3杯南瓜泥（自製的或是罐頭的都可以） 1大勺泡打粉 2勺油少許鹽半杯左右的溫水