



秋日美食系列之10

## 巧主妇

# 玩转花样面食

□ 记者 杨柳 文/图

常听人说，不会做面食的主妇，算不上一名合格的主妇。如此说来，我就属于严重不合格之列。也不单单是我，现在会做面食的年轻人可不多，这其中自身的原因，更是因为如今市场上物质极其丰富，想吃什么都能买到现成的，何必费时费力自己做呢！

当我吃了张平做的面食之后，改变了这种想法。想要吃得饱，市场上的确有多种选择，但要想吃得好，那非得自己做不可。

家住涧西区的张平是典型的北方人，平时很爱吃面食。心灵手巧的她，凡事都追求完美，小小的面食在她的手里竟成了艺术品一般，让人既饱口福，又饱眼福。

### 椰奶窝头

我敢说，不管是谁见了这一盘香喷喷、金灿灿的小窝头，都会忍不住要吃上几个。窝头是用粗粮做的，大家不要一听到粗粮，就想到那曾经的艰苦年代，现在的粗粮，代表了营养、健康，甚至可以上升到自然主义的高度。

材料：

玉米面 500 克、鲜牛奶 250 克、鸡蛋 2 个、椰蓉适量、糖 1 勺~2 勺、发酵粉 2 克。

做法：

- 1.将牛奶煮沸，浇到玉米面上，边浇边搅拌。
  - 2.打两个鸡蛋，搅拌后加到面中，再加入椰蓉、白糖和发酵粉，将面搅拌至不粘手为止。
  - 3.取一小团面，用手揉成窝头形状，然后将大拇指放入窝头的底部不停旋转至表面光滑。
  - 4.在蒸锅内放入凉水，将窝头放在笊篱上，水开后再蒸 15 分钟~25 分钟即可。
- 一锅金黄色的小窝头出锅啦，小巧的窝头像一座座小金字塔，散发着浓浓的椰香和奶香，好看又好吃！



### 杂粮面包

张平不仅会做中式面食，西式面点做得也很不错。她自己最得意的作品，要数这杂粮面包了。

面包我吃过不少，但张平做的杂粮面包，还真是与众不同。因为是杂粮，吃起来稍微有些粗糙，内里非常紧实，有着浓浓的麦香，还夹着大粒的核桃仁、瓜子仁和花生仁，口味独特。

张平介绍，做面包需要有一台面包机，现在这种小家电比较普及，价位在 400 元左右。

原料就是各种各样的杂粮面，有全麦面、大豆面、玉米面、高粱面、红薯面、荞麦面、小米面等，当然也不需全放，凭自己喜好即可。

张平说，买面包机时厂家都会附送一本面包制作说明书，依据步骤操作即可，但想要做好，还得自己平时多琢磨，多实践。



比如做这样一个 750 克的杂粮面包，就需要各种杂粮面粉 1 杯（面包机附带的小量杯）、精面粉 2 杯、全脂奶粉 3 勺、盐 1 勺、红糖 2 勺、白糖 2 勺、发酵粉 2 勺、鸡蛋 2 个、油 3 勺，将这些材料全部放入面包机内，再加水 200 毫升左右。

使用面包机的搅拌功能将上述材料搅拌均匀后，再加入切碎的核桃仁、花生仁、黑芝麻、瓜子仁等辅料，进行二次搅拌。其中花生仁和黑芝麻要事先炒熟口味会更好。

将这些材料添加齐全，剩下的就交给面包机了。不一会儿，一个热乎乎、香喷喷的大面包就出炉了，尝尝自己亲手做的面包吧，味道棒极了！

下周就要立冬啦，寒冷的冬天要来了，我们的栏目也将从秋日美食转向冬日美食。如果您有冬日美食推荐，或者有拿手的私房菜，请和我们联系。只要您愿意展示，愿意分享，请拨打电话 65233688，我们在这里等您。

## 副刊

投稿: lywbyl@163.com  
电话: 65233688

洛阳网  
www.lyd.com.cn

# 洛阳人 看洛阳手机报

权威、专业、及时、准确

- 洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造萃取本地、国内、国际新闻资讯，时尚实用，服务贴心。
- 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富总量占到了 60% 以上

- 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3 元/月。不收 GPRS 流量费。
- 联通用户发送短信 712 到 10655885 订阅，3 元/月。不收 GPRS 流量费。

