



自己动手

## 你也能烘焙“甜蜜”

□记者 杨柳文/图

没遇到吉娜之前，我觉得做西点是一件非常麻烦的事情，别的不说，单是高筋面粉、低筋面粉、泡打粉、黄油、奶油、细砂糖等原料，就让我眼花缭乱了。

那天，一名读者来电，向我隆重推荐一名烘焙达人——她的姐姐，就这样，我认识了吉娜。

“我姐姐做的西点比面包房卖的都好吃。”听了那名读者的介绍，我觉得吉娜一定是一名经验丰富的烘焙高手，可了解了吉娜，我却吃了一惊——其实她接触烘焙不过一个多月的时间。

吉娜告诉我，她有一个可爱的女儿，刚满7个月，正是长牙的时候，喜欢吃磨牙饼干。不过，吉娜对市面上卖的磨牙饼干不放心，为了让女儿吃上健康、可口的饼干，她干脆自己买了一台电烤箱，亲自给女儿做饼干。

听到我的惊叹，吉娜抿嘴一笑：“做西点其实没那么复杂，只要备齐工具，买几本入门的书，按照配方一步一步来，你也能做出好吃的西点。”

吉娜介绍，做西点首先要配齐工具，作为新手一般要配备电烤箱、电动打蛋器、厨房用电子秤、量勺、橡皮刮刀、面粉筛和蛋糕模具等。另外，原料也很关键，常用的有高筋面粉（做面包用）、低筋面粉（做蛋糕用）、淀

粉、泡打粉、细砂糖、黄油、奶油、鸡蛋等。

吉娜说，新手学烘焙，可从最简单的饼干做起，然后做蛋糕、蛋挞，最后再挑战最难做的面包。随后，她做了一款适合小朋友吃的特浓牛奶棒。

如果做40根牛奶棒，需要的原料有低筋面粉80克、黄油40克、全脂奶粉20克、炼乳40克。

吉娜先把黄油、奶粉、炼乳一起放入碗里，用橡皮刮刀搅拌均匀，再把面粉过筛，放入碗里，用手揉成面团。接下来，她在案板上撒了一层薄薄的面粉，将面团放在案板上，用擀面杖擀成厚度为0.3厘米的面片。然后，吉娜将厚面片用刀切成细条，把细条摆放在烤盘上，放入预热好的烤箱，烤10分钟左右，一盘奶香浓郁、酥脆可口的牛奶棒就做好了。整个过程不超过20分钟，是不是很简单呢？

接下来，吉娜又做了一盘蛋糕，蛋糕有一个好听的名字——巧克力惊奇蛋糕。

制作巧克力夹心融浆的原料：黑巧克力100克、动物性淡奶油75毫升。

制作巧克力蛋糕的原料：黑巧克力80克、黄油80克、鸡蛋2个、细砂糖100克、低筋面粉20克。

### 步骤：

1.先做巧克力夹心融浆。将动物性淡奶油加热至沸腾，趁热加入小块的黑巧克力，搅拌至巧克力融化，将混合物放入冰箱冷藏直到凝固。

2.接下来做巧克力蛋糕。将80克黑巧克力和80克黄油放入碗中，隔水加热至巧克力和黄油融化，搅拌均匀，冷却到40摄氏度备用。

3.在另一个碗里倒入鸡蛋和细砂糖，用打蛋器把鸡蛋和糖打发，加入备用的巧克力和黄油，再加入20克低筋面粉，搅拌均匀。

4.把搅拌好的面糊倒入模具，先倒一半，用勺子挖一块凝固的巧克力夹心融浆，放入面糊中，再倒入另一半面糊，放入预热好的烤箱，烤15分钟左右。

这是一款超级诱人的巧克力蛋糕，出炉后趁热吃，咬一口就会品尝到浓滑香甜的巧克力液，是我吃过的最好吃的蛋糕。



## 舌尖上的“原生态”

□张金刚

现在，市面上的食品越来越不让人放心了，因此，我的主张是：我的餐桌我做主，尽量DIY，体验舌尖上的“原生态”。

其实我早就学会了蒸馒头，蒸馒头时我放弃用商店卖的酵母，一直是留一块面自制酵母。我将酵母放入盆中泡软，掺在面粉中和好，夏天放在阳光下，冬天放在暖气旁。待面发满盆，我配好碱水，再拌上干面和好，揉成一个个馒头，上屉蒸20分钟，便可揭锅。

自家蒸的馒头就是不一样，暄腾，散发着诱人的香味，还有劳动的享受在里面。

想吃粉条了，母亲一拍胸脯：“自己做！”母亲兴奋地取出满满一袋红薯淀粉。这淀粉做着真麻烦：秋收时节，把收获的红薯洗净擦丝，泡入大缸沉淀几日，澄去水便留下白白一层淀粉，取出晾干，研成粉末，便可得到细腻的红薯淀粉，留待以后随时食用。

支起锅，大火烧水之时，将红薯淀粉揉和成面团。待水将沸不沸之时，将特制的粉条床横架在锅上，把面团搓成粗细适度的长条，塞入粉条床的洞槽内，慢慢压入锅内，这时细细的粉条从孔洞中流出，柔柔地沉入水中。待粉条煮至五成熟，用笊篱捞出，过冷水后即可食用，也可晾干长期保存。自制的红薯粉条，晶莹透亮、筋道，可以煮着吃，也可以凉拌。美味的粉条，不仅健康，还融入了母爱的味道。

吃豆芽，自己培育！父亲送来了自家地里种的绿豆、黄豆，个个圆溜溜的。仔细挑拣、洗净，放入盆中，蒙上湿布，定时洒水保持湿度，两日便可生芽。白白的芽，从或绿或黄的豆皮中弯曲伸出，煞是可爱。自制的豆芽，和肉一起炒、素炒、凉拌均可，浓浓的豆香里，渗透着培育豆芽的点滴乐趣。

梳理一下我家的餐桌，还真有不少“原生态”食品：面条是手擀面，柔长且好吃；熬粥、煮面用水全部取自城郊山泉，纯净、富含矿物质；蔬菜大多出自农村老家的菜园，天然、无公害、无污染；还有自榨豆浆、自制酸奶……

自己动手，享受美味，舌尖上的“原生态”，体验的是快乐，积淀的是健康。



## 夏日开胃——香菇菜心

□记者 杨柳



“丫头”，  
80后女子，新  
浪美食名博  
“知味人生”  
博主。

天气炎热，没什么胃口，就来一道香菇菜心吧。这道菜看似简单，实则考究，一道成功的香菇菜心，要做到菜心翠绿、口感清爽，香菇还要大小均匀、形态完整，最好还能吃出肉味来。按照“丫头”的方法做，保你烹出一道大厨级的香菇菜心。

原料：  
香菇、小油菜心、盐、蚝油、水淀粉、  
白糖。  
做法：

1.将菜心清洗干净，锅中放入冷水，加少许盐和油，烧开后将菜心焯一下，然后捞出过一下凉开水备用。这样处理过的蔬菜能保持青翠的色泽，做其他蔬菜时也可以用这个方法。

2.挑选大小均匀、表面光洁的鲜香菇，洗净去梗备用。干香菇则先要泡发。

3.锅中放油，油热后放入香菇翻炒，炒到香菇发软，再加入适量开水煮。三五

分钟后，加入蚝油、白糖和盐，转小火煮至香菇入味，软而不烂。

4.取一长盘，将菜心整齐地摆在盘子的一端，在盘子的另一端摆上香菇。在炒锅中的汤汁中加入水淀粉勾芡，浇在香菇上即可。

这道菜外形精致，味道嘛，当然不用说，加了蚝油的香菇，绝对有香喷喷的肉味，再加上清脆爽口的菜心，夏天吃这道菜，再合适不过啦！

