

## 潍坊肉夹馍美食培训，学会为止

产品名称	潍坊肉夹馍美食培训，学会为止
公司名称	青岛膳学派餐饮管理有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	山东省青岛市城阳区重庆北路93号（注册地址）
联系电话	13687676162

### 产品详情

潍坊肉夹馍美食培训，学会为止018

肉夹馍是西安最有名的小吃之一，馍外观焦黄，条纹清晰，内部呈层状，饼体发胀，皮酥里嫩，备受喜欢。咬一口外皮松脆，其内绵软的白吉馍。满嘴香醇可口的腊汁肉和白吉馍的诱人味道，不由你不满口生津，真是人生一小快乐。今天就教大家肉夹馍的做法，自己在家做的肉夹馍比买的还好吃!

首先准备好做肉夹馍的食材：中筋、水、糖、酵母粉、红烧汁、香叶、八角、桂皮半根、花椒、陈皮

先做好放在馍里面的卤肉，五花肉切块入锅，倒入没过肉的清水，水开焯去浮沫后再煮3分钟左右，把肉捞出，水倒掉不要。

锅内再次倒入清水、焯好的五花肉，大火烧开，放入调料：红烧汁3大勺、香叶3片、八角2粒、桂皮半根、花椒5/6粒、陈皮2片后，改小火慢炖。

炒锅炖一小时后，改入砂锅，继续小火慢炖，共炖3个多小时，肉肉超级喷香、酥软(改不改砂锅无所谓)。

酵母粉和糖放到水中搅匀，静置10分钟，使之充分溶解，加入到中筋粉中，搅成絮状，揉成光滑的面团。加糖的目的是促使酵母更好的发酵。

将揉好的面团盖湿布或保鲜膜放到温暖的地方发酵至2倍大。判断方法是手指沾干面粉戳洞，洞口不回缩、不塌陷即为面发到位了。

面团揉压排气后，均分成大小相同的剂子，将一个面剂，搓成细长条，用擀面杖擀成一个细长条状的面片，用力要均匀，从面片的一端开始慢慢卷起，卷成一个卷，尾部压到小卷的下方，捏紧收口，面卷立起来，按扁成小饼状，用擀面杖擀圆成厚度约8毫米厚的小饼，做好的饼，放入平底锅，小火烙至两面金黄即可，注意锅中不放油。