

# 周口蒸饺技术培训

产品名称	周口蒸饺技术培训
公司名称	城阳区薛书桥快餐店
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	阳区重庆北路93号（汽车北站往北200米）
联系电话	15863078762

## 产品详情

周口蒸饺技术培训

先别划走请花十秒钟的时间联系我，保证绝不会让您失望！

做蒸饺用凉水还是热水和面？方法对了，蒸饺皮薄劲道，早餐就吃它！

北方人爱吃饺子，不仅过节的时候吃，平日里也三天两头就吃一顿，北方人吃饺子花式多，馅儿也是各种各样，韭菜鸡蛋馅儿、胡萝卜馓子馅儿、香菜豆腐馅儿，荠菜鸡蛋馅儿、芹菜猪肉馅儿，玉米猪肉馅儿等等。当然了北方人吃饺子，不需要到饺子店排队，一根擀面杖，一碗面，自己在家就做了，几乎家家户户都可以自己在家和面包饺子。依稀记得，当初舅妈嫁到我们那里的时候，到处找卖擀面杖的，后来还是自己从徐州买了一根带过去。

曾有人说早餐吃饺子营养比较全面，有荤有素有主食，而且饺子可以提前包好，冷冻在冰箱，早上直接拿出来煮就行了。那我今天跟大家分享的不是煮着吃的饺子，而是蒸饺，蒸饺在我们这里包子店，几乎每家都有，馅儿也是根据应季菜来调整。春季应季菜比较多，韭菜、青菜、豆腐、胡萝卜都可以做，而我用了包菜、粉丝和鸡蛋拌在一起，鲜香美味，特别好吃！

蒸饺好吃有秘诀，要想皮薄劲道，和面是关键，那么用冷水还是热水呢？拌馅儿怎样拌才不会出水呢？一起来看详细步骤吧！

### 【包菜粉丝蒸饺】

食材：面粉200克，热水70克，凉水30克，包菜半个，鸡蛋1个，粉丝50克，香油1勺，十三香1克，胡椒粉1克，蚝油1勺，盐适量。

**【步骤】**1、面粉中先倒入热开水搅拌，将面粉搅拌成絮状。再倒入凉水，将面粉揉成光滑的面团。

2、准备馅儿料，鸡蛋炒成鸡蛋碎，粉丝煮熟过凉水，切碎备用，包菜清洗干净切碎备用。

3、将包菜、鸡蛋、粉丝拌在一起，先倒入一勺香油拌匀，再放入十三香、胡椒粉、蚝油、适量盐拌匀。先放油后放盐，菜不会出水。

4、将面团分成小剂子。大小比外面平时包饺子稍微大一些就可以了。

5、取一个小剂子，擀薄，包入馅儿料。将面片放在左手手指弯曲处，这样能包入更多的馅儿。

6、从面皮的一头先捏合，然后左边捏一下，右边捏一下，包成柳叶状的饺子。

7、锅中烧水，水开，放入蒸饺，大火蒸15分钟即可。