

倒醋 放辣 点蒜 吃手擀饺子喽!

申之魅

时下,“宅”成了一种责任,这段宅家时间,虽然很无聊,但倒是养成了在家做饭、在家吃饭的习惯,还有什么能比一家人围坐在一起吃饭,更幸福的事呢?有道是,难得露一手的,被叫好是正常,天天的餐桌被叫好,那才叫本事。仔细观察就能发现,每天朋友圈里晒做饭的不在少数,朋友圈里交流厨艺,打听菜谱的也不在少数,普通的菜肴显然已经满足不了家庭大厨们的需求了,很多人已从本帮菜开始向面点进军了。自从上期本刊推出“大师教小菜”专栏后,有不少上海本地读者提出想学学如何包饺子,并以此作为家庭项目,既可开发新的厨艺领域,又可全家一起互动,通过揉面、擀面还能进行手臂和腰腹运动,一举多得。本期,我们邀请“我是主饺”的首席产品料理师刘中樑师傅,解锁那些饺子的秘密,教大家从和面到制馅,包正宗的手工水饺。

“我是主饺”,听名字就知道是一家专门吃饺子的店,它以其融合南北方口味的手工水饺,获得了食客们的喜爱。很多人吃过后,对他家饺子皮柔韧劲道的口感及充沛的面香,印象深刻。而他家的饺子馅也与传统的北方馅料不同,北方饺子馅通常不含汤汁,而刘中樑首创的调制馅料的方法,能让每一个饺子吃上去都能感受到清鲜润泽,不仅适合南方人口味,也让在上海的北方人赞不绝口。刘师傅说,一个送进嘴里的饺子,需要五个步骤:和面、制馅、擀面、包制、煮熟。

要想饺子皮好吃 和面是关键

500克面粉,放凉水260ml,一小勺盐、两个鸡蛋清,搅拌均匀后,揉成面团。将面团用保鲜膜包裹严实,醒20分钟左右即可。

1.最好使用凉水和面,也就是20℃以下的水。这样就不会让面团中的蛋白质发生热变性;淀粉更不会膨胀且和好的面结实有韧劲,让饺子不容易破皮,吃起来也更加嫩滑。注意要少量多次地循环加水。

2.和面的时候记得放一小勺盐。因为盐可以增加面团的韧性,这样的饺子皮有韧劲而且也不容易破皮;面也要和得软一点,这样饺子口感会更好。

3.加蛋清。饺子煮时易粘在一起,导致漏馅或不熟,这是因为饺子面中的面筋不够,加入蛋清能增加饺子面中的蛋白质;这样饺子一下锅,蛋白质就会快速凝固收缩,收水快也就不容易粘连。

4.充分醒面。能让饺子面中的麦胶蛋白和麦谷蛋白吸水变膨胀形成面筋;这样煮出来的饺子也不会粘连和破皮。

5.选择优质专用面粉,才会让饺子面香勾人,口感宜人。“我是主饺”选用的是金龙鱼雪晶粉,刘师傅觉得在家包饺子,用金龙鱼饺子专用麦芯小麦粉也相当不错。

制馅到位 口味自己说了算

这个过程要分两步来走,首先是肉馅的制作,这是馅料基础,这一步成功了,再决定你要吃什么口味的,往里加其他食材充分拌匀就大功告成。

材料一:前腿夹心肉1kg 加姜末10g 葱末20g 生抽30g 盐12g 鸡粉12g 味精12g 十三香2g

材料二:水400g
材料三:花生油100g 芝麻香油30g

将所有准备的材料一倒入器皿中顺时针搅拌均匀,上劲;分多次将水倒入肉馅中,搅拌均匀上劲;让肉馅充分吸收水分,这样吃起来口感比较嫩。最后放入材料三搅拌均匀备用。

刘师傅饺子馅推荐

荠菜馅
正当荠菜上市时节,人们最爱的一味鲜蔬,用其做出的馅料,充满着春天的气息。

将洗好的荠菜放入盆中倒入热水,烫一下捞出过凉水后,挤掉水分切碎备用。

将荠菜倒入和好的肉馅中拌匀(比例:荠菜1:肉胶3)。

白菜猪肉馅
饺子王牌馅,有令人百吃不腻的本领。

将切碎的白菜放入盆中,倒入沸水,烫透之后过凉水沥干备用;将白菜倒入和好的肉胶中拌匀(比例:白菜1:肉胶4)。

韭菜馅
春来韭菜最鲜美,韭菜馅饺子是很多人心中的最爱。

将韭菜洗净切碎倒入肉胶中搅拌均匀即可(比例:韭菜1:肉胶3)。

也可放入炒散的鸡蛋,放凉后拌入洗净切碎的韭菜里,加入香油、盐、十三香拌匀,就可做成鲜香美味的韭菜鸡蛋饺子了。



刘中樑
“我是主饺”首席产品料理师

刘中樑师傅一直精研饺子馅料的研发与制作,将传统的东北水饺与江南的汤汁小笼结合,研发了融合南北风味的汤汁水饺,成为汤汁水饺的“领鲜者”,并首创蟹粉虾仁饺,深受广大食客的好评。他创意包制的“五彩鲜虾饺”皮Q肉鲜,汤汁饱满,色彩缤纷,已打破对于传统北方饺子的口感认知,荣获“李锦记杯”世界厨王(南海)争霸赛个人赛金奖。

荐好吃

- 中融店
浦东南路1088广场1楼
- 万科店
荣科路2049商业广场2楼
- 大华店
真华路888号巴黎春天B1
- 天山店
天山路762号巴黎春天一层
- 淮海店
淮海中路939号巴黎春天B2F
- 日月光店
徐家汇路618号日月光广场徐家汇区B2
- 七宝店
漕宝路3366号B1层B119号
- 绿地缤纷店
龙华中路759号地下一层
- 太平洋店
天目西路218号(近梅园路)
- 外高桥店
外高桥保税区夏碧路118号
- 世纪汇店
世纪大道1192号LG2层
- 东建路店
东建路400号

擀面包馅煮饺 自己做更有味道

要擀好一张饺子皮,要有一根称手的擀面杖,将面团搓成长条,切成大小适合的剂子,将面剂子用手掌内侧肉厚处揉圆,边揉边转面团。再擀成圆皮,记得每擀一下,转一下面饼,将不圆的地方正对前方,哪里不圆朝哪里擀,慢慢地,一张圆形的饺子皮就出来了。随后包入肉馅,用手一捏,一个圆鼓鼓形似元宝的饺子就此诞生。话说,这擀和包都是熟能生巧的活儿,初始不可急于求成,慢慢来才是成功的法宝。

将包好的饺子,放入开水中,顺时针不断搅动,水再次沸腾后,将大火改为小火,加盖煮至饺子浮于水面,就可以装盘啦。倒上醋,放上辣,点上蒜,开始吃饺子喽!

如果实在没时间包饺子,也没关系,“我是主饺”所有门店均实施“无接触配送”服务,现在可在各大外卖平台(美团、饿了么)购买。同时还提供企业团餐,团餐订购热线:13681784493、13817808251。

阿猫

新民晚报
12
2020年
2月21日
星期五

味道

买手

影音

流连

潮店

格调

悦动



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计:副怡歌
本版编辑:季斌

