

## 西蓝花面包的做法是怎样的？

工具：小刀，保鲜膜，小酥棍，模具，烤箱材料（4人份）：低筋面粉200克，西蓝花50克，细砂糖15克，黄油15克，快速活性干酵母3克，盐2?3克，牛奶110克，填到面包表面的黄油少许。做法：1、将西蓝花入加盐的沸水焯烫，过冷水后切碎。2.低筋面粉、细砂糖、酵母、盐、黄油、牛奶混匀，揉成团，再加西蓝花揉15分钟后揉成球状装到搅拌碗里，放到温暖的地方进行35?40分钟第一轮发酵。3.发酵结束后，压出面团里的气体，再分两份，搓球，铺上保鲜膜，发酵5?10分钟。4.发酵结束后，用小酥棍把面团擀开并揉好，把揉好的面团装到模具里。5.烤模放到塑料袋子里，发酵35?40分钟。6.在面团膨胀为原来的2倍后，用小刀在表面划一条长痕，然后在上面填少许黄油。最后放到预热至180?190°C的烤箱里，烤25?30分钟。注：夏季炎热，面团发酵时间可以缩短，冬季则要加长。

## 西蓝花鸡肉该如何制作？

采用西蓝花100克，鸡肉150克红椒30克，姜10克，油、盐、料酒、酱油各适量。做法：①将西蓝花洗净，掰成小朵，放入盐水锅中氽水；鸡肉洗净，加盐、料酒、酱油腌制入味；红椒和姜分别洗净，切片。②取锅加油烧热，放入姜片、红椒片爆香。③加入鸡肉炒熟，最后加入西蓝花略炒即可。烹饪指导：鸡肉营养全面，常作为药膳中的食材炖煮。