

导语：初夏，遇到此菜别手软，用它蒸包子，比荠菜、白菜还鲜，不懂吃真可惜！

大家好，我是傻姐，天气越来越热会出现一些食欲减退的现象，大多数的人喜欢吃一些生冷解热的食物，但是考虑到健康，大家一定要少吃。包子是北方的一种特色美食，也是一日三餐常吃的主食之一。夏天也是很多细菌容易滋生的季节，应该多食用一些杀菌消炎的食物，多吃韭菜，韭菜中含有硫化物，对于杀菌消炎很好。



首先和大家说一下发酵面团的几个小技巧，尤其是夏天发酵面团，一不留神面团就醒发过，蒸出来的馒头或包子就会带有酸头，口感特别的差。夏天发酵面团，很多人在放酵母粉的时候会 and 天冷时放的克数相等，天气炎热应当在发酵同等面粉的时候它的酵母粉要减去一半的量。同时在和面团的时候也要用冷水，最好吃冰镇过的冷水，把面团放在阴冷的地方发酵，时常的看一下发酵情况，这样会延长发酵的时间，而且发酵出来的面团非常好。



2、韭菜这个季节非常便宜，才2块钱一斤，买韭菜的时候不要挑选一些粗壮的，细长的韭菜吃起来更香。韭菜买回来以后择一下，把它表面的泥土冲洗干净，切之前一定要沥干水分，最后切好后放少许的碱面，韭菜蒸熟后更软烂。随后把腌好的肉丁放入，放入适量的食用油、适量盐和香油翻拌一下即可。



韭菜很容易熟，开大火把锅中的水烧开后，继续蒸15分钟就可以，一定要看好时间

，不然蒸的时间过长韭菜就会过火，吃起来韭菜的鲜味不足，影响口感。关火后焖1分钟出锅即可。鲜香美味的韭菜猪肉大包子就蒸熟了。