

河南人对馍的热爱，做得远比说得多！

在河南，
你要是以为馍只是大白馒头，那真是外行到家了

。河南作为一个粮食大省，一日三餐更是以面为主，对馍的做法没有最多，只有更多。

今儿，咱就来盘点一下

河南人离不开的“6大名馍”，看看你吃过几种？

见过几种？可能对于外地人来说不算

啥，但是对于远离家乡的河南人来说，这就是最怀念的家味儿。

第一种：焦馍

对焦馍的记忆，永远离不开烧着麦秸火的铁鏊子。

1.
首先，我们在盆里放入300克面粉，加入3克食盐增加底味，用清水搅成面絮，然后撒进去一把白芝麻，有黑芝麻的话掺着用，烙出来颜色更好看。继续揉、把面粉和芝麻掺匀，烙焦馍的面团要和得稍硬一点，做出来的焦馍更酥脆。面团和好以后放在盆中饧面10分钟，让面筋松弛，一会好擀开。



3.
现在家里都没有铁鏊子，不过用电饼铛也能烙。锅烧热、不要放油，把焦馍的生坯放进去，小火慢慢的炕、勤翻面，炕烙馍不能心急，一个一个的全部炕熟。



5.然后把焦馍取出来，晾凉以后就会变得又焦又酥。



2. 面团揉光滑以后搓成长条，下成大小均匀的小面剂，把面剂逐个摺扁，均匀刷上植物油，植物油能使烙出的洛馍更加柔软，再撒一层干面粉、便于分离。



4. 电饼铛预热3分钟，温度升至190度时把饼坯放入锅中，盖上锅盖烙10秒钟，饼内部鼓起小泡时翻面，翻过来之后再烙10秒钟，饼再次鼓起时即可出锅，烙馍非常的薄，很快就熟了。



第三种：油膜盒子

油膜盒子是在烙馍的基础上，再加工制作而成的，金黄油香，想起来就流口水。

1.把刚才烙好的烙馍依次摊开，在每个烙馍上都刷上香油，再撒上一层毛毛盐。



3. 把锅烧热、均匀淋上植物油，油温五成热时放入叠好的油馍盒子，开小火慢慢煎，一面煎至金黄焦酥翻过来煎另一面，两面都煎好以后即可装盘食用。



第四种：摊馅子

不想炒菜、不知道吃啥饭的时候，
摊馅子就对了

。用鸡

蛋调成的稀面

糊，配上各种蔬菜丝，煎成

的油薄又香又柔软的薄饼，当早餐、晚餐都不错，就是不知道恁那叫啥名？

1.
鸡蛋四个，面粉300克，切好的胡萝卜丝、葱花和南瓜丝各适量。把南瓜丝、胡萝卜丝和葱花 倒进大一点的盆中，加入食盐2克用筷子拌匀，然后用保鲜膜盖住腌制10分钟，目的是杀出胡萝卜和南瓜丝中的水分，以免烙制的时候出水。



3.
然后把腌好的配菜丝和面糊倒在一起，搅拌均匀准备烙制。起锅开小火，锅烧热以后均匀刷上植物油，挖一勺菜糊放入锅中，轻轻地转动锅把菜糊摊成圆形的菜饼，我们烙的时候不能只让锅的中间受热，要不停的换位置让锅底均匀受热，以免烙糊。
。



第五种：塌菜馍

塌菜馍的菜不受限制，韭菜、菠菜、茴香啥的都可以，不过最经典的还得数荆菜菜馍，荆菜那独特的香气，绝对是刻在河南人骨子里的味儿。

1. 盆中放入适量的面粉，加入3克食盐起筋，把面粉一分为二，一半用开水烫，一半用凉水和，然后掺在一块揉成团，一般做菜盒子都用这种半烫面，柔中带筋、凉了也不硬。揉好以后饧上10分钟，一会好擀开。10分钟以后把饧好的面团取出来、揉光滑，搓成长条、下成大小均匀的面剂子，然后揉成团，用溜布子盖住省的受风变干。



3. 把面剂子擀成中间稍微厚一点、两边薄一点的面片，放上荆菜馅，再磕上一个鸡蛋，用另外一个面片盖住，用碗把圆边压实、切圆，荆菜盒子的生坯就做好了。



5.趁热切成小块吃，皮薄馅厚外焦里嫩，还有一股子浓浓的荆菜香气，好吃得很。



2.
这个时间我们把芝麻炒一下，凉锅放入2勺白芝麻、1勺黑芝麻，用木铲把芝麻在铺平、勤翻动，把芝麻炒香、炒至变色后关火。把炒好的芝麻放在案板上，加入食盐3克、椒盐1克拌匀，再用擀面杖把芝麻擀碎，芝麻要稍咸一点，做出来的芝麻花卷味道才好。



4. 然后把面片折起来、收口压在下面，折成一个长条形，用刀切成大小一样的花卷，放在案板上盖上面保鲜膜再次发酵10分钟。



6.15分钟以后先关火停3分钟，自然降温以后再掀开锅，免得花卷突然遇冷收缩。时间差不多了掀开锅盖，我们咸香柔软的农家芝麻盐花卷就蒸好了，一层一层地夹着芝麻，蓬松柔软非常的香。