

麻团不开裂，个个空心，3个窍门记心里，酥香软糯，都能开店了。麻团是北方的一道传统小吃，用糯米面团外裹白芝麻炸制而成的。因为外皮酥香、肉馅香甜软糯而让很多人喜欢。因为外裹芝麻，所以简称为“麻球”。芝麻中含有丰富的不饱和脂肪油、蛋白质、卵磷脂以及钙、磷、铁等微量元素，经过油炸后香气更加浓郁。



来看看，你的麻团是不是这样的？

个个歪瓜裂枣，不知道的还以为捡了一盆石头子。



还有这样的，油温过高，糯米团一进锅就成焦糖色的了，外皮炸焦了形成一个硬壳，想长大只能往外“生挤”，不裂才是奇迹。



满锅全是小芝麻，麻团的满身“珠宝”全“泡汤”了。



看到这么多失败的麻团，再来看看这么完美的麻团，你能想到这全部出自我的手吗？



我也是不服输的主儿，别人能做好，我为嘛不能做成功？于是前前后后用了至少一公斤的糯米粉。凉水的、温水的、半烫面的，软一点儿的，硬一点儿的，我都试了。最后终于找到了麻团个个圆、个个空心的2个窍门。照着做，你也能成功，麻团不开裂，个个空心，2个窍门记心里，酥香软糯，都能开店了。



2. 糯米粉的吸水率不一样，跟小麦面团的性质也不相同，所以水要逐量加入，一边倒一边用勺子搅拌，直到没有干粉；



4. 面团不用饧，可直接揪一块，在手心揉成圆球；因为咱们家的锅都比较小，如果用炒菜锅，要倒好多油，反复加热也会产生不好的物质，倒掉又太浪费，所以糯米球也不要太大，重量在15-20克之间比较合适，大小如煮熟的鸡蛋黄；



6. 放在白芝麻里滚一圈，全身裹满白芝麻；图中的白芝麻是两个品牌的，在颜色上不统一，如前所述，因为多次试验和实践，白芝麻都已经“告急”了；



8. 无馅的麻团考验技术，吃的是手艺也是乐趣，而带馅的麻团更好吃；甜馅料可以自己炒，也可以用现成的，豆沙、紫薯、巧克力馅等都可以；把馅料揉成球包入糯米团中；我的糯米团重量是16克左右，馅料是6克；



10. 自家做的少，所以用小奶锅；植物油倒半锅，能没过麻团生坯就可以；中火

这是窍门1；



12. 一直都要小火加热，用漏勺轻轻按压，压瘪的麻团会自己鼓起来；然后再压，

再起，如此反复10余次；糯米皮有弹性，按压时能看到糯米皮被撑起来，这也就是麻团不断长大的原因；



14. 炸好的麻团圆乎乎的，没有裂纹；趁热吃，外皮口感酥香，芝麻味浓郁。



头条 @Meggy跳舞的苹果

这是“无馅空心麻团”，难度比带馅的略大些，因为没有馅在其中有重心，所以麻团不易成标准圆球形。炸到位的无馅麻团内部会有一部分糯米团在一边，这是正常的。



这是“有馅空心麻团”，个个都是圆的。麻团在油锅中翻滚时，馅料也在麻团中间滚动，所以内部全部是空心的。想尝试麻团的朋友，建议以带馅的麻团为首选。



----- 【苹果私房话】 -----

1. 糯米面团用凉水、温水、半烫面的都可以，无需饧，可直接包团使用；
2. 油温一定要低，确保用勺子按压麻团时，糯米皮是柔软有弹性的；
3. 麻团不再膨胀后，要开大火升油温，使麻团炸到金黄色时捞出，这样的麻团外皮才是酥香的；



头条@Meggy跳舞的苹果

“用爱制作美餐，用心记录美好；用简单的做法，呈现食材的醇正味道”。我是Meggy跳舞的苹果，国家一级健康管理师，也是一名全职妈妈。欢迎关注、点赞、转发、收藏、留言噢！开心与你相识，愿幸福和美味永伴你我！

[#美食战疫##吃在中国##战疫必胜#](#)