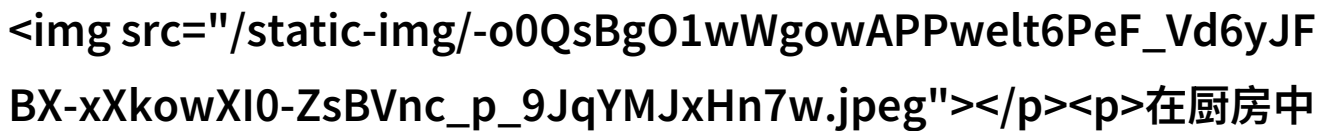


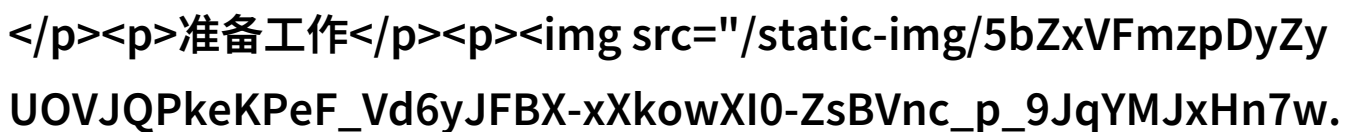
双手忙碌的美食制作一边吃胸肉一边揉面

双手忙碌的美食制作：一边吃胸肉一边揉面团的技巧分享



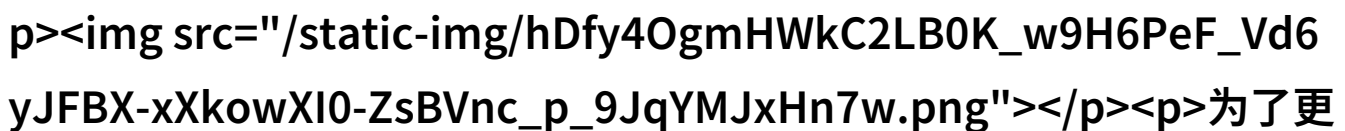
在厨房中，正如生活中的许多事情一样，效率和技巧往往是分不开的。今天，我们就来探讨一下如何高效地完成两项工作，一边吃肉，一边揉面团。这不仅节省时间，还能让你在享受美食的同时，提升自己的烹饪技能。

准备工作



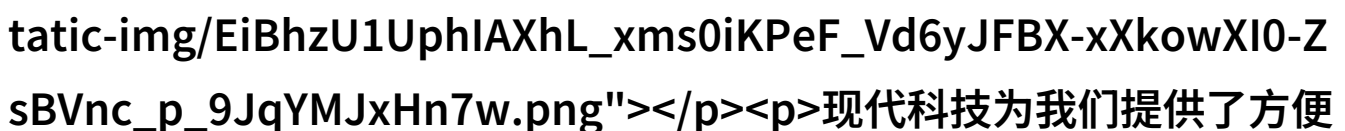
准备工作是任何一次成功烹饪的基础。在视频中，我们可以看到厨师首先将所需材料整理好，这包括切好的鸡胸肉、调料以及面团所需的小麦粉等。这样做不仅能够提高工作效率，也有助于避免忘记关键配料，从而确保最终产品质量。

优化工具使用



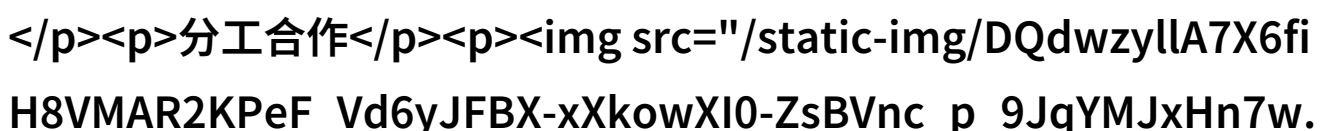
为了更好地进行一边吃胸肉一边揉面的操作，厨师会选择合适的手持工具，比如一个坚固的小铲子或大勺。这类工具能够帮助轻松翻动和搅拌面团，同时也不会因为形状过于复杂而影响手部自由移动，从而实现既快速又准确地处理食品的情况。

面包机辅助



现代科技为我们提供了方便——可以使用面包机来预先混合和发酵面团。这样，即使需要暂时离开烹饪现场，也能够保证面团处于最佳状态。当需要的时候，可以迅速取出已经准备好的半成品继续进行下一步操作，这样也节省了大量时间。

分工合作



如果你是一名家庭主妇或者小型餐厅老板，那么可能还会有其他人协助你的。通过明确分工，你可以让一个人负责处理肉类，

而另一个人则专注于管理和完善面的情况。在这种情况下，每个人都能专心致志地完成自己的任务，以达到最高效率。

创意应用

想象一下，在一次聚会上，你用一种独特方式展示了你的烹饪能力。一边享用着新鲜煮熟的鸡胸肉，一边展示给客人们看你精湛的手法。这不仅是一种娱乐形式，更是一个展现自己创意与技术结合的地方，让每个参与者都感到愉快并且尊重你作为一个厨师的人格魅力。

练习与改进

最后，无论多么完善的一次烹饪，都不是没有瑕疵。你应该记录下来哪些地方做得好，哪些地方需要改进，并把这些经验总结起来，对未来的料理活动进行调整。如果每次尝试都是如此不断学习，不断创新，那么你的菜肴一定会越做越精彩。

[下载本文pdf文件](/pdf/528847-双手忙碌的美食制作一边吃胸肉一边揉面团的技巧分享.pdf)