

美食大V 飞雪无霜 著

吃不够的 花样主食

一书在手 主食全有 想吃什么做什么，诱惑主食不重样

0 难度 0 麻烦的主食制作方法

97 种吃了还想再吃的花样主食

2000 万超级粉丝团阅读验证

1000 余张步骤图超详细解读



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

吃不够的 花样主食

美食大V

飞雪无霜

著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃不够的花样主食 / 飞雪无霜著. —北京: 中国轻工业出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5184-0718-7

I. ①吃… II. ①飞… III. ①主食 - 食谱
IV. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第276943号

责任编辑: 王巧丽 朱启铭 策划编辑: 王巧丽 责任终审: 孟寿萱
封面设计: 锋尚设计 版式设计: 锋尚设计 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2016年1月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 16.5

字数: 260千字

书号: ISBN 978-7-5184-0718-7 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

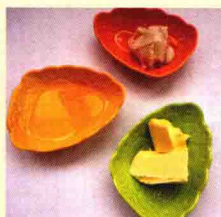
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141936S1X101ZBW

面点基础



002 | 制作面点的主要工具



004 | 制作面点的主要材料



006 | 水调面点的基本操作



007 | 发酵面点的基本操作



009 | 油酥面点的基本操作



011 | 中式面点的常用馅料



015 | 中式面点的技巧



019 | 面点制作中的问题

一、冷水面类



022 | 1 草莓果酱煎饼



024 | 2 葱花摊饼



026 | 3 火腿鸡蛋饼



028 | 4 萝卜丝饼



030 | 5 苹果煎饼



032 | 6 蔬菜炒饼



034 | 7 韭菜烙饼



036 | 8 银鱼小饼



038 | 9 豌豆玉米饼

二、烫面类



042 | 1 荷叶饼



044 | 2 胡萝卜肉饼



046 | 3 椒盐手抓饼



048 | 4 肉末白菜馅饼



051 | 5 蒸的荷叶饼

三、发面饼类



054 | 1 葱饼



056 | 2 葱香烧饼



058 | 3 肉丝卷饼



061 | 4 肉松发面饼



063 | 5 笋干鸡蛋馅饼

四、油酥类



066 | 1 白糖芝麻饼



068 | 2 鸡蛋灌饼



070 | 3 萝卜丝酥饼



072 | 4 肉酥火烧

五、糯米面类



076 | 1 莲蓉南瓜饼



078 | 2 葡萄干糯米饼



080 | 3 香煎糯米饼



082 | 4 玉米粒早餐饼



084 | 5 南瓜麻团

六、汤圆类



088 | 1 黑芝麻宁波汤圆 090 | 2 花生汤圆



092 | 3 猫爪汤圆

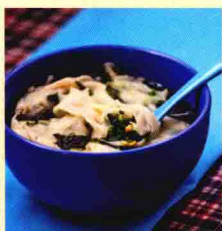


094 | 4 炸汤圆

七、馄饨类



098 | 1 红油馄饨

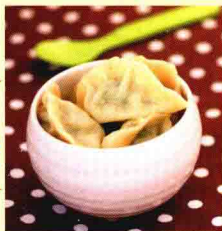


100 | 2 荠菜馄饨



102 | 3 炸馄饨

八、饺子类



108 | 1 荠菜饺



110 | 2 冰花煎饺



112 | 3 灌汤蒸饺



115 | 4 韭菜肉饺



117 | 5 西红柿鸡蛋饺



119 | 6 虾饺

九、面条类



122 | 1 肉丝炒面



124 | 2 番茄乌冬面



126 | 3 菠菜面



128 | 4 豆角炒面



130 | 5 鸡丝火腿凉面



132 | 6 家常拌面



134 | 7 卤肉鸡蛋面



136 | 8 肉丁胡萝卜面



138 | 9 酸辣汤面

十、馒头类



142 | 1 刺猬馒头



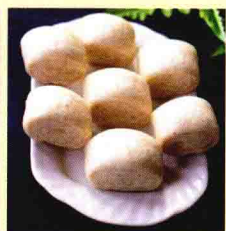
144 | 2 豆浆馒头



146 | 3 牛奶馒头



148 | 4 南瓜小馒头



150 | 5 全麦馒头



152 | 6 双色玉米面馒头



154 | 7 芝麻卷



156 | 8 芝麻小馒头



158 | 9 南瓜小金猪

十一、花卷类



162 | 1 葱花卷



164 | 2 豆沙花卷



166 | 3 火腿卷



169 | 4 南瓜菊花卷



171 | 5 腊肠卷



173 | 6 扇贝饼



175 | 7 蝴蝶卷

十二、包子类



178 | 1 叉烧包



181 | 2 韭菜鸡蛋包



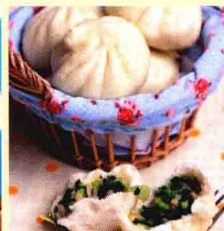
186 | 3 香菇排骨包



189 | 4 豆角肉包



191 | 5 素菜包



193 | 6 虾米青菜包



195 | 7 香菇青菜包

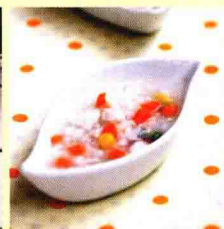


197 | 8 小笼汤包

十三、粥类



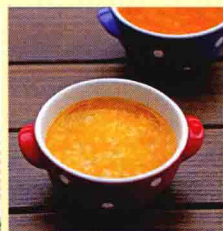
202 | 1 八宝粥



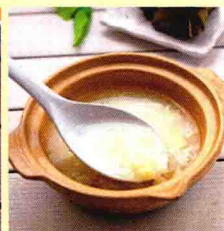
204 | 2 五彩鱼粥



206 | 3 鲜虾芹菜粥



208 | 4 燕麦南瓜粥



210 | 5 银耳山药粥

十四、米饭类



214 | 1 八宝糯米饭



216 | 2 火腿焗饭



218 | 3 蚝油炒饭



220 | 4 鸡肉焗饭



222 | 5 石锅拌饭

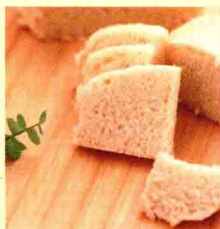


224 | 6 鱼子酱寿司



226 | 7 黄金咖喱炒饭

十五、发糕类



230 | 1 大米发糕



232 | 2 宫廷黄糕



234 | 3 枸杞玉米面发糕



236 | 4 红糖发糕



238 | 5 蜜红豆玉米面发糕



240 | 6 玉米蒸糕

十六、粽子类



244 | 1 花生粽子



246 | 2 蜜豆花生粽子



248 | 3 蜜枣芸豆粽子



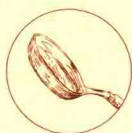
250 | 4 排骨粽子



252 | 5 猪肉咸蛋粽子

.....

面点



.....

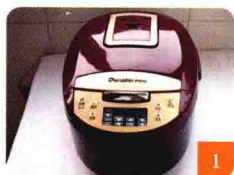
基础

.....

A decorative floral element featuring a white flower with yellow centers and green leaves, positioned on the right side of the page.

制作面点的主要工具

制作面点时需要一些常用工具，有了这些工具可以让制作主食变得更加轻松，让我们一起来认识一下吧。



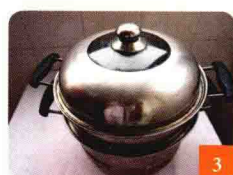
1

1. 电饭锅，做主食的必备工具，既可以用来蒸米饭，也可以用来蒸小分量的各类面点。



2

2. 炒锅，也是必备的，各种馅料、炒饭类主食，都需要炒锅来完成。



3

3. 蒸锅，用来蒸各种面食，比如这种两层的蒸锅，可以一次蒸十几个包子。



4

4. 电饼铛，做饼的好帮手，用它来做饼，火力可以控制得刚刚好。



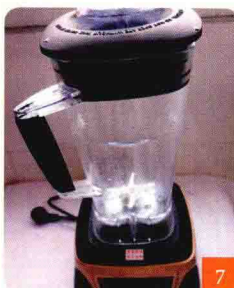
5

5. 压面机，做面条、饺子的好帮手，最好买个电动的，省力。



6

6. 面包机，除了用来做面包，还可以用它来和面，非常轻松。



7

7. 料理机，用来做各种果蔬汁和粉碎各种食材，当然用来做豆浆也不错。



8

8. 烤箱，用来制作点心，上下火力控制得刚刚好，是其他工具所不能替代的。



9

9. 案板、刀具，用来切菜，切各种面点等。



10

10. 擀面杖，做面点的好帮手。



11

11. 和面盆，用来和面，不锈钢或玻璃材质的都不错，大一点更好用。



12

12. 刮板，很轻巧，用来刮案板上的面团或是切小份面团，实用轻巧。



13

13. 电子秤，有了它做点心需要的各种用料配比就有了保证，也不那么容易失手了。



14

14. 粉筛，有些材料需要过筛，准备细筛子和粗筛子很有必要，细粉类要用细筛子，粗粉类要用粗筛子。



15

15. 保鲜袋，用来收纳和盛装各种制作成功的面点。



16

16. 保鲜膜，在饣面的时候，需要用保鲜膜包住面团，避免水分流失。



17

17. 毛刷，用来刷油或是蛋液等。



18

18. 量杯，用来装水或蛋液，倒的时候会很容易，而且可以看刻度。



19

19. 定时器，用它来给你做的面点定时，防止自己因不小心错过了时间而导致面点失败。

制作面点的主要材料

俗话说：巧妇难为无米之炊。有了得力的工具，还要有原料，这是面点成功的前提。

1. 面粉类：高筋面粉、中筋面粉、低筋面粉（顺序从上往下）。

高筋面粉（蛋白质含量11%~13%），中筋面粉（蛋白质含量9%~11%），低筋面粉（蛋白质含量7%~9%）。

用高筋面粉做面条筋道，做面包弹性大。

中筋面粉适合用来做各种饼类。

用低筋面粉做包子、馒头，比较松软。



2. 油类：猪油、植物油、黄油（顺序从上往下）。

猪油可用来做酥皮类点心，炒馅料时也可以加猪油，味道更香。

植物油是炒菜或馅料的基本用油。

黄油，个别点心中会用到，如果没有猪油，也可以用黄油代替。



3. 米类：杂交米、糯米、黑米（顺序从上往下）。

杂交米是一般煮饭的米，也可以用它来磨米粉。

糯米是包粽子用的米，也可以用它来磨糯米粉做汤圆。

黑米营养价值高，可以用它来做黑米饭，或是磨成黑米粉添加在点心中。



4. 豆类及杂粮：红豆、黄豆、绿豆（顺序从上往下）。

红豆是做红豆馅的主要原料，也可以用来做红豆饭，但需要提前泡过才可以做。

黄豆是做豆浆的好原料。

绿豆可以用来做绿豆汤、绿豆粥、绿豆馅，都很棒。



5. 调味类：白糖、酱油、盐（顺序从上往下）。

白糖可以增加甜味，用在炒菜中还可以增鲜。

酱油分生抽和老抽，可以根据个人喜好添加不同的量，让菜的色泽更好。

盐一般用量不大，只要一点就可以让点心有咸味了。



6. 发酵类：酵母、泡打粉、小苏打（顺序从上往下）。

酵母常用于做馒头、包子，会让面点变得蓬松。

泡打粉用于膨胀，适量加于酵母中，可以节约发酵时间，但一定要用无铝的泡打粉哦。

小苏打也有让面点酥松的作用，但使用量一般很小。



7. 营养类：牛奶、鸡蛋（顺序从上往下）。

牛奶营养丰富，可以替代水来和面。

鸡蛋含有丰富的氨基酸，适量食用营养更容易为人体所吸收。



8. 其他配料类：肉类、蔬菜类、水果类（顺序从上往下）。

肉类可以用来作为面食中的配料添加，比如可以用来做肉包子、肉饺子等。

蔬菜类品种非常丰富，可以根据蔬菜的季节变化做出不同的面点。

水果类可以用来做果酱，或是做主食的配料。



水调面点的基本操作

水调面点是用水来和面，和好的面团本身不会膨胀，适合做各种饼类。



1. 和面

做一道水调和的面点，首先要和面，先将面粉倒入盆中，然后分次加入适量的水，切记水不要过多。



2. 揉面

揉面是做好面点的第一步，只有面团揉好了，面点才会做得好吃。我们常说的手光、盆光、面光的“三光”原则，就是要把面团揉光滑。



3. 下剂

揉好的面团经过饧面后，就可以根据自己的需要切成大小合适的剂子。



4. 做皮

剂子做好后，我们还要用擀面杖，擀成圆饼形或其他形状。



5. 包馅

接下来的工作就是包馅了，馅料可根据个人口味和喜好变换。



6. 成形

最基本的形状就是圆饼形，也有三角形等。



7. 熟制

做成形的面点最后一道工序就是煎、蒸、烤的工作，比如图片中的饼就是用电饼铛反复翻面烙熟的。