

快乐厨房
Kuaile Chufang



欢迎登陆新浪博客
blog.sina.com.cn/junlianglaoma2
与作者交流烹调经验

健/康/美/味/轻/松/做
详/图/细/步/零/失/败



我爱 家常面食

馒头花卷 饼 饺子 包子 面条 点心

—— 双双◇著 ——

1000

张步骤图，一看就会

1400


万人次尝试，真好吃

北京科学技术出版社

我爱 家常面食

馒头花卷 饼 饺子 包子 面条 点心

—— 双双◇著 ——

 北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我爱我家常面食 / 双双著. —北京: 北京科学技术出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5304-7963-6

I. ①我… II. ①双… III. ①面食—食谱 IV. ① TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 193288 号

我爱我家常面食

作 者: 双 双

策划编辑: 刘 超

责任编辑: 程明翌

图文制作: 樊润琴

责任印制: 张 良

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 11

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-7963-6/T · 833

定价: 35.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究
京科版图书, 印装差错, 负责退换

Preface 前言

“民以食为天”，这话用在我身上最合适不过了，我儿时的记忆就是从各种各样的美食开始的。妈妈有一双巧手，即便在物资匮乏的年代，也会千方百计地给我们做花样百出的美食：炸花花、烤地瓜、爆米花、炒豆子……天生的好胃口在各色美食的滋养下日益膨胀，于是儿时的我便为自己勾勒出一幅宏伟的蓝图——长大后，一定要像妈妈那样，为自己和家人制作各种美食。

作为土生土长的北方人，我对各色面食情有独钟。面食不仅是北方人餐桌上必不可少的主力军，更是健康饮食不可或缺的主打品。为了让更多爱好美食、热爱生活的朋友分享我多年积累的面食心得，于是便有了这本《我爱家常面食》。这本书里的各色面食都是我为你精心准备的，有口味各异的馒头、异彩纷呈的面条、各具特色的包子、形态各异的饺子、营养美味的烙饼、香甜诱人的特色点心。翻开它，就像翻开了一幅柴米油盐勾勒出的素描画，沿着它朴素的笔触，你也可以轻轻松松地描绘出属于自己的精彩生活。

任何花儿的绽放都离不开阳光的照耀和雨露的滋润，我的美食之旅也同样得到了许多至爱亲朋的支持和帮助。在此，我要对所有爱我和我爱的亲人、所有认识和不认识的朋友由衷地说一声“谢谢”！相信有了你们的关怀和鼓励，我会在美食的广阔道路上走得更远、更开心！

双 双

新浪博客：blog.sina.com.cn/junlianglaoma2

新浪微博：weibo.com/junlianglaoma

Contents

目录

面食制作基础

- 002 常用量具和工具
- 004 和面、发酵、揉面技巧
- 005 制作剂子和擀皮
- 006 漂亮饺子的7种包法
- 009 包子的包法
- 010 用面条机制作面条与面条的保存方法



Part 1 馒头花卷



- | | |
|------------|-------------|
| 012 钱面馒头 | 030 蝴蝶花卷 |
| 014 大枣饽饽 | 033 胡萝卜辫子馒头 |
| 016 牛奶银丝卷 | 034 蝴蝶结双色花卷 |
| 018 兔耳大枣馒头 | 036 玉米面刀切馒头 |
| 020 菊花形枣花卷 | 038 火腿玫瑰花卷 |
| 022 小鱼馒头 | 040 火腿香葱花卷 |
| 024 双色紫薯馒头 | 042 椒盐花卷 |
| 026 南瓜玫瑰花卷 | 044 杂粮窝头 |
| 028 南瓜脚丫馒头 | |

Part 2

饼

- | | |
|------------|-------------|
| 046 锅盔 | 071 山东单饼 |
| 049 原味烤饼 | 072 酱香饼 |
| 050 椒盐千层饼 | 074 银丝葱油饼 |
| 052 椒香发面饼 | 077 手撕葱油饼 |
| 053 全麦葱油饼 | 079 油旋 |
| 054 香葱玉米烤饼 | 080 紫薯红糖饼 |
| 056 榨菜肉末饼 | 082 南瓜三鲜盒子饼 |
| 057 刀切纹火烧 | 084 韭菜鸡蛋盒子饼 |
| 058 多层杂蔬饼 | 086 玉米面野菜煎饼 |
| 060 芹菜猪肉烤卷 | 088 高粱面鸡蛋煎饼 |
| 062 香酥牛肉饼 | 089 胡萝卜鸡蛋饼 |
| 064 猪肉烧饼 | 090 玉米面煎饼 |
| 067 黑米鸡蛋灌饼 | 091 梨香玉米饼 |
| 069 烫面筋饼 | 092 半烫面单饼 |



Part 3

饺子

- | | |
|------------|------------|
| 094 鲛鱼饺子 | 102 翡翠百财饺 |
| 096 胡萝卜小鱼饺 | 104 白菜蒸饺 |
| 097 西红柿鸡蛋饺 | 106 猪肉大葱馄饨 |
| 098 草帽煎饺 | 108 糖果炸饺 |
| 100 彩色煎饺 | |

Part 4

包子

- 110 猪肉包
- 112 茴香肉包
- 113 小白菜猪肉包
- 114 扫帚菜柳叶包
- 115 地瓜素馅包
- 117 台式卤肉包
- 119 小兔豆沙包
- 121 黄米石榴包
- 123 猪肉韭菜水煎包
- 124 双色榨菜烫面包
- 126 糖三角



Part 5

面条

- 128 干拌宽面
- 130 葱油面
- 131 剪刀面
- 132 肉丝鸡蛋炒面
- 134 南瓜肉丝面
- 136 香菇炸酱荞麦面
- 139 豆角排骨焖面
- 140 酸菜排骨土豆面
- 141 炆锅紫薯面
- 142 油泼扯面
- 144 拉条子
- 146 杂粮面鱼汤
- 148 骨汤紫薯海螺面
- 150 炒面片



152 油菜珍珠琪



Part 6

点心

- 154 大枣玉米发糕
- 156 紫薯松糕
- 157 杏仁酥
- 158 千层软麻花
- 161 奶香小麻花
- 163 烤棋子
- 164 喜饼
- 165 开口笑
- 166 豆沙烧饼
- 169 砂糖小卷饼

A close-up photograph of a woven basket filled with golden-brown, spiral-shaped steamed buns (mantou). The buns are arranged in a way that shows their intricate spiral pattern. The basket is made of light-colored woven material and sits on a dark wooden surface. A red horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the title text in white.

面食制作基础

常用量具和工具 ▶▶▶



匙与勺

1匙为2.5毫升；1勺为7.5毫升。



量匙

量匙的量程从小到大依次是2.5毫升、5毫升、7.5毫升和15毫升。



厨房电子秤

购买精确到克的厨房电子秤，以称量酵母粉之类的原料。



蒸锅

蒸锅是制作面食的必备工具。建议选择直径28厘米以上且两层以上的蒸锅。草编锅盖透气性好，不会凝结水气。



平底锅

平底锅是制作烙饼、煎包、煎蛋饼的必备工具。三口之家建议选择直径26或28厘米的平底锅。



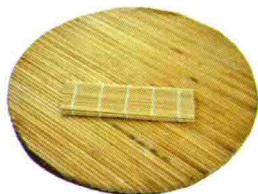
面条机

面条机用于制作面条、面琪和馄饨皮，市面上有手动面条机和电动面条机可供选择。



擀面杖

擀面杖长短不同，用法各异。自短至长分别用来擀饺子皮、擀饼、面包排气、擀面条。



盖帘和寿司帘

盖帘用来放馒头、包子和饺子等；寿司帘用来制作寿司或紫薯海螺面。



模具

蛋糕模用于制作发糕；硅胶模具用于制作松糕；硅胶小碗和纸质小碗用于制作中式糕点。



滤网和漏勺

小滤网用来筛糖粉，大滤网用来过滤各种果蔬泥；漏勺用来捞焯过的食材或饺子。



竹蒸笼

竹编的蒸笼可以与蒸锅或者铁锅搭配使用，与锅贴合不平时，可以用湿毛巾堵住漏气的地方。



案板和硅胶垫

案板以木制和竹制居多，厚重的案板在揉面时更稳定；硅胶垫较轻便，多用于烘焙，制作面食也不错。



打蛋器和硅胶铲

打蛋器用于搅拌鸡蛋或液体；硅胶铲较柔韧，可在搅拌时贴合容器壁，搅拌得更均匀。



刨丝器和刨皮器

刨丝器用于将蔬菜和水果刨成丝；刨皮器用于去掉水果和蔬菜的皮。



料理机

料理机有立式和手持式两种，立式更适用于搅打干料，手持式使用起来更方便灵活，且容器兼容性好。



煎蛋器和硅胶刷

煎蛋器除了煎蛋，还可以用来取形，制作饺子皮、烧麦皮等；硅胶刷用于蒸锅抹油、蛋液涂抹等。



防粘用品

这类用品包含油纸、玉米皮、蒸笼布和草编蒸笼垫等。蒸笼布需提前用滴过油的清水浸泡，拧干后使用。



蔬菜切割器和镊子

切割器用于蔬菜切割取形，有各种花形；镊子用于制作面食时捏合塑形。

和面、发酵、揉面技巧 ▶▶▶

根据用料和水温的不同，面团分为冷水面团、烫面团、发酵面团等，分别用于制作不同类型的面食。这里以发酵面团为例，讲解面团的制作方法。

👉 制作方法：

1. 清水（天冷时可用温水）化开酵母粉。

◆ 酵母粉用量一般为面粉用量的0.5%~1%。在此范围内根据温度调整：温度高时发酵快，可减少用量；反之则需要增加用量。如果需要快速发酵，可适当增加酵母粉的用量。

◆ 液体用量。制作面食可以根据个人喜好选择用清水、牛奶、鸡蛋、蔬菜汁、蔬果泥等液体和面。液体用量一般为面粉用量的40%~70%，根据面粉吸水性、湿度、液体的浓稠度酌情增减。液体的用量决定面团的软硬，用量越多面团越软。

2. 将酵母水分次倒入面粉中，边倒边用筷子搅拌。

3. 搅拌成絮状。

4. 用手不断地揉。

5. 揉的过程中将盆壁上的面粉搓下。

6. 揉至表面光滑，放入盆内，盖保鲜膜（或锅盖）。

7. 在温暖处发酵至原体积的2~3倍大。发酵时间与温度、面团软硬、酵母粉的用量等因素有关。面团发酵至原体积的2倍大，扒开面团看到蜂窝状的孔洞时说明发酵完成。

◆ 一般夏季需发酵1~2小时，冬季需发酵2~3小时。用半发酵的面团制作更省时，适当增加酵母粉的用量，发酵30~60分钟即可，不需要发酵至原体积的2倍大。

◆ 适宜的发酵温度为28℃~30℃。冬季温度低，发酵慢，可通过人工干预的方法提高温度，如利用电热毯、蒸锅、微波炉、烤箱等提高温度，以加快面团发酵速度。

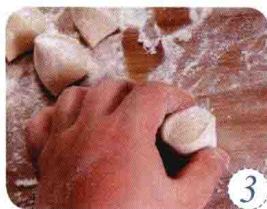
8. 发酵好的面团，扒开后能看到明显的蜂窝状小孔。不同面食对面团软硬度的要求不同，面团自硬至软依次可以制作面条、饺子、馒头、包子、烙饼等。面团的硬度可以通过加干面粉和揉面进一步调整。



制作剂子和擀皮 ▶▶▶

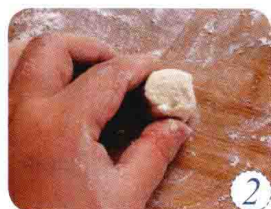
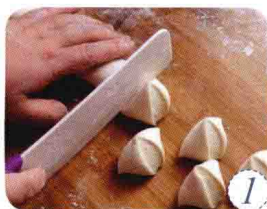
揪剂子:

- 1.左手握住搓成长条的面团，自虎口处露出合适的长度，右手快速揪下。
- 2.将揪下的剂子码在撒有干面粉的案板上。
- 3.取一个剂子，截面朝上，略整形。
- 4.四指并拢将其压扁。



切剂子:

- 1.左手按住搓成长条的面团，右手握刀，来回滚动切割。
- 2.取一个剂子，截面朝上，撒上干面粉。
- 3.四指并拢将其压扁。
- 4.依次完成。



擀皮:

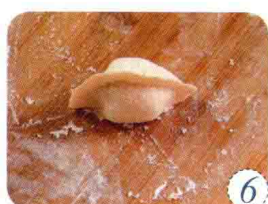
- 1.左手食指和大拇指捏住剂子，右手四指操作擀面杖。
- 2.右手四指并拢，轻推擀面杖至剂子中间。
- 3.右手拉回擀面杖，左手轻转剂子。
- 4.再次向前推擀面杖至剂子中间。
- 5.如此反复几次，将剂子擀至合适大小，形成中间厚，边缘薄的皮。
- 6.包子皮较厚，饺子皮较薄。



漂亮饺子的7种包法 ▶▶▶

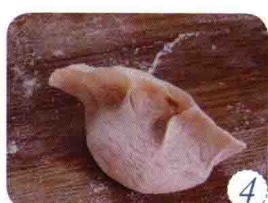
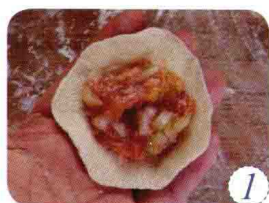
包法1:

- 1.取一张饺子皮，放上馅料。
- 2.将饺子皮对折。
- 3.捏合中间位置。
- 4.饺子放在右手虎口处，右手大拇指轻捏饺子皮边缘，转过来再捏另一边。
- 5.将包好的饺子放在案板上，用手整形。
- 6.完成。



包法2:

- 1.取一张饺子皮，放上馅料。
- 2.将饺子皮对折。
- 3.双手大拇指与食指握住饺子皮边缘，轻捏，挤出饺子肚子。
- 4.完成。



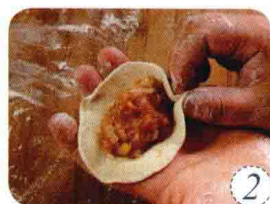
包法3:

- 1.取一张饺子皮，放上馅料。
- 2.将饺子皮对折，将饺子皮边缘中间处捏合。
- 3.右手提褶，向前捏合。
- 4.将饺子转过来，同样提褶，向前捏合，整形即可。



包法4:

- 1.取一张饺子皮，放上馅料。
- 2.用食指和大拇指将饺子皮底部的一端对折，捏成一个褶子。
- 3.将左边的饺子皮如图折出一个小褶，按到步骤2的褶子上。
- 4.用同样的方法，将右边的饺子皮折出一个小褶，按到步骤2的褶子上，左右交替捏好所有的褶子。
- 5.在结尾处捏合。
- 6.完成。



包法5:

- 1.取一张饺子皮，放上馅料。
- 2.将饺子皮边缘中间处捏合。
- 3.将一边敞开的饺子皮朝里对折。
- 4.捏合。
- 5.另一边用同样方法对折捏合。
- 6.完成。



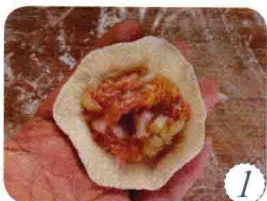
包法6:

- 1.取一张饺子皮，放上馅料。
- 2.将饺子皮对折。
- 3.不要捏出褶子，平着捏合。
- 4.双手大拇指和食指捏住饺子两端。
- 5.将两端向下拉并捏合。
- 6.完成。



包法7:

- 1.取一张饺子皮，放上馅料。
- 2.将饺子皮对折。
- 3.不要捏出褶子，平着捏合。
- 4.将捏合处朝下，双手拉住饺子两端。
- 5.向上拉伸，捏合在一起。
- 6.将边缘捏大。



煮饺子:

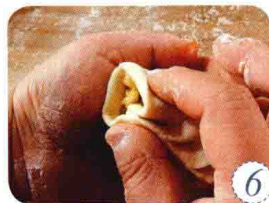
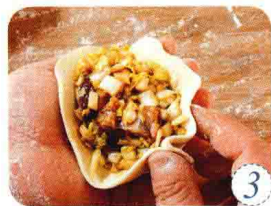
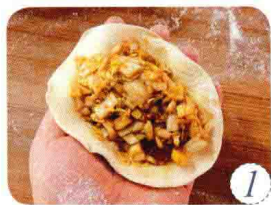
- 1.锅中放足量清水，煮开后放入少许盐搅匀。
- 2.将饺子放入锅内，用漏勺背或者铲子背沿锅边轻推，待饺子在锅中打转后，盖上盖子。
- 3.水开后，加入一碗冷水，同时用铲子背沿锅边轻推，盖上盖子。肉馅饺子加水3次，素馅饺子加水2次。
- 4.水开3~4次后，饺子会浮起，且饺子肚鼓起，用漏勺捞出即可。



包子的包法 ▶▶▶

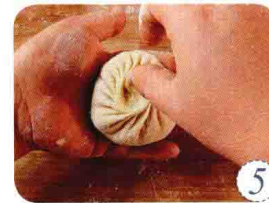
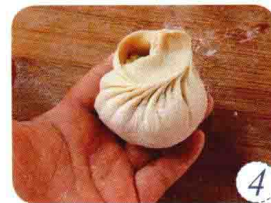
柳叶包包法:

- 1.取一张包子皮，放上馅料，压实。
- 2.右手大拇指和食指在一端捏一个褶。
- 3.食指在面皮的右边捏一个褶。
- 4.大拇指在面皮的左边捏一个褶。
- 5.依此方法，右边捏一个褶，左边捏一个褶。
- 6.依次捏合至另一端。
- 7.包好。



圆包包法:

- 1.取一张包子皮，放上馅料，压实。
- 2.右手大拇指和食指捏住包子皮，向上提拉，捏褶。
- 3.依次捏合，尽量使每一个褶大小一致。
- 4.边提拉捏边。
- 5.最后将手中提着的褶子转圈捏合。
- 6.包好。



用面条机制作面条 与面条的保存方法 ▶▶▶

用电动面条机压面条，省时省力，一次可以多压一些，用恰当的方法保存，就能随时吃到健康的面条了。

原料：

面粉550克，鸡蛋2个，清水100克，盐4克

做法：

- 1.将原料混合和面，醒发30分钟。
- 2.将面团切开。
- 3.面条机调整到压面挡，用1挡将薄片分次压成面片。
- 4.根据面团软硬分次撒干面粉，这样可以防止面片粘连。
- 5.反复将其压成硬硬的面片。
- 6.撒干面粉，用3挡压面片。
- 7.用6挡压面片。
- 8.将压薄的面片撒干面粉叠起。
- 9.面条机调整到出条挡，放入面片，用筷子将面条挑出。
- 10.用保鲜袋分装，冷冻保存。
- 11.还可以用筷子挑起面条，搭在椅子中间悬挂风干。注意，风干面条需阴干，暴晒易使面条弯曲，影响美观。
- 12.面条干后平铺在案板上，切成合适的长短，就可以像挂面那样保存和食用了。

