

活性
即发性干酵母

实用面食谱

刘振峰 编著

商务出版社



活性、即发性干酵母

实用面食谱

刘振峰 编著

(京) 新登字046号

内 容 提 要

本实用面食谱是采用活性干酵母并以发酵面团为主的面食制作方法, 改变了以往的“老肥”发酵面, 使用化学疏松剂来解酸性, 而是使用活性干酵母直接引发制作, 不再使用化学疏松剂。书中列出的131种面食制品, 分别介绍了用料、制作方法, 不受原料、辅助调料的限制, 基本是普通的食品制作和一些中、低档主食制作方法。

本面食谱不仅实用于宾馆、招待所餐厅的宴会及日常制做, 更适合家庭的宴请及日常的主食制作, 以丰富家庭生活。

活性、即发性干酵母

实用面食谱

刘振峰 编著

责任编辑 潘根娣

气象出版社出版

(北京西郊白石桥路46号)

中国科学技术情报研究所印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 全国各地新华书店经售

开本: 787×1092 1/32 印张: 2.625 字数: 58千字

1992年6月第一版

1992年6月第一次印刷

ISBN 7-5029-0953-2/Z·0067

印数: 1—8500

定价: 1.50元

前 言

曾经在很长时间内招待所食堂、宾馆餐厅及家庭多是使用老酵（面肥）来接酵引发，时间较长，一般是头一天发酵面，第二天用，并且酸味较大，必须加入化学疏松剂（即碱或碳酸氢钠），才能解除酸味。因受季节温度的影响，使用化学疏松剂很难掌握。在和面制作过程中，如加碱不适当，多了就会发黄味涩，少了则酸重发硬。加碱不匀，会出现花碱，即黄一片、白一片。如果使用小苏打又有生成物留在制品中，食品呈碱性，影响口味，用量稍多时使食品表面或内部组织产生黄色或黄色斑点，对维生素也有破坏。

日本、加拿大、美国等早已使用干酵母制作发酵面团食品。目前，国内很多省份都已采用干酵母制作发酵面团食品。干酵母的种类有压榨性、活性和即发性三种，在使用方法与用量上基本一致。其效果是既快，又易于掌握，成品味香、口感好。

目前，国内还没有介绍使用干酵母制作发酵面团食品类的书籍。从发展趋势来看，使用复合疏松剂（发酵粉）及生物疏松剂（干酵母）会得到广泛地应用。为了满足广大城乡人民改善与丰富家庭饮食生活的迫切要求，编写了这本书。

本书编写的家庭自制食品大多以市场上容易买到的面粉、肉类、豆类、芝麻、蔬菜为原料，制作方法简便，容易学习与掌握，是家庭主妇必备的生活用书。希望本书出版后能为丰富与充实城乡广大居民家庭的饮食生活起一定参谋作用，成为广大读者的挚友。

编 者

目 录

蒸 制 食 品

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 馒头..... (3) | 22. 猪肉包子..... (11) |
| 2. 开花馒头..... (3) | 23. 牛肉包子..... (12) |
| 3. 硬面馒头..... (3) | 24. 羊肉包子..... (12) |
| 4. 糖花卷..... (4) | 25. 山东包子..... (13) |
| 5. 花卷..... (4) | 26. 天津包子..... (14) |
| 6. 燕尾卷..... (5) | 27. 鱼馅包子..... (14) |
| 7. 荷叶卷..... (5) | 28. 煊馅包子..... (15) |
| 8. 牛蹄卷..... (6) | 28. 肉丁馒头..... (15) |
| 9. 蝴蝶卷..... (6) | 30. 圆笼包子..... (16) |
| 10. 葱花蒸饼..... (6) | 31. 五丁包子..... (16) |
| 11. 千层卷..... (7) | 32. 呆面包子..... (17) |
| 12. 金丝卷..... (7) | 33. 蒸饺..... (17) |
| 13. 银丝卷..... (8) | 34. 圆笼蒸饺..... (18) |
| 14. 四喜卷..... (8) | 35. 煊馅蒸饺..... (18) |
| 15. 糖三角..... (9) | 36. 牛肉蒸饺..... (19) |
| 16. 糖牙子..... (9) | 37. 羊肉蒸饺..... (20) |
| 17. 荷花卷..... (9) | 38. 四喜蒸饺..... (20) |
| 18. 豆沙蒸饼..... (10) | 39. 烧麦..... (21) |
| 19. 蒸佛手..... (10) | 40. 翡翠烧麦..... (21) |
| 20. 豆沙包..... (11) | 41. 牛肉烧麦..... (22) |
| 21. 脂油包..... (11) | 42. 羊肉烧麦..... (22) |

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 43. 青梅糕..... (23) | 45. 三色糕..... (24) |
| 44. 蒸蛋糕..... (23) | 46. 蜂糖糕..... (24) |

炸 制 食 品

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 47. 麻花..... (27) | 55. 炸菊花..... (31) |
| 48. 蜜果..... (27) | 56. 马蹄酥..... (31) |
| 49. 麻花圈..... (28) | 57. 扇子酥..... (32) |
| 50. 炸糕圈..... (28) | 58. 立酥盒子..... (32) |
| 51. 炸糖球..... (29) | 59. 鸳鸯盒子..... (32) |
| 52. 芙蓉花..... (29) | 60. 炸菱角..... (33) |
| 53. 沙其马..... (30) | 61. 炸秋叶..... (33) |
| 54. 松塔酥..... (30) | |

烤 制 食 品

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 62. 洋子饼..... (37) | 74. 糖苏饼..... (43) |
| 63. 发面糖饼..... (37) | 75. 白皮酥..... (43) |
| 64. 千层饼..... (38) | 76. 叉子酥..... (44) |
| 65. 椒盐烧饼..... (38) | 77. 椒盐酥..... (44) |
| 66. 葱花千层卷..... (39) | 78. 蛤蟆酥..... (45) |
| 67. 破酥糖饼..... (39) | 79. 甜咸芝麻酥..... (45) |
| 68. 芝麻烧饼..... (40) | 80. 牛舌饼..... (46) |
| 69. 肉火烧..... (40) | 81. 花坛酥..... (47) |
| 70. 豆沙烧饼..... (41) | 82. 香蕉酥..... (47) |
| 71. 烤花卷..... (41) | 83. 麻团酥..... (48) |
| 72. 刀拉酥..... (42) | 84. 元宝酥..... (48) |
| 73. 糖发面烧饼..... (42) | 85. 菊花酥..... (48) |

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 86. 苹果酥..... (49) | 94. 水果排..... (53) |
| 87. 柿子酥..... (50) | 95. 蛋糕..... (53) |
| 88. 鸳鸯酥..... (50) | 96. 蛋糕卷..... (54) |
| 89. 一品双花酥..... (51) | 97. 羊角蜜..... (54) |
| 90. 佛手酥..... (51) | 98. 小甜面包..... (55) |
| 91. 料花酥..... (51) | 99. 长形面包..... (55) |
| 92. 荷花酥..... (52) | 100. 辫式面包..... (56) |
| 93. 干点心..... (52) | |

烙 制 食 品

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 101. 发面饼..... (59) | 110. 家常油饼..... (62) |
| 102. 糖火烧..... (59) | 111. 窝丝饼..... (62) |
| 103. 混糖锅盔..... (59) | 112. 斤饼..... (63) |
| 104. 窝瓢锅盔..... (60) | 113. 馅饼..... (63) |
| 105. 发面大饼..... (60) | 114. 搅面馅饼..... (64) |
| 106. 春饼..... (61) | 115. 锅烙..... (64) |
| 107. 单饼..... (61) | 116. 三鲜锅贴..... (65) |
| 108. 油饼..... (61) | 117. 烙菜合..... (65) |
| 109. 加糖油饼..... (62) | |

煮 制 食 品

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 118. 家常面..... (69) | 123. 打卤面..... (71) |
| 119. 鸡丝蛋面..... (69) | 124. 清汤面..... (71) |
| 120. 抻面..... (70) | 125. 肉丝面..... (72) |
| 121. 炸酱面..... (70) | 126. 清汤馄饨..... (72) |
| 122. 麻酱面..... (71) | 127. 鸡丝馄饨..... (72) |

128.猪肉水饺····· (73)

129.牛肉水饺····· (73)

130.羊肉水饺····· (74)

131.三鲜水饺····· (74)

蒸 制 食 品



馒 头

1. 原料：面粉 1 千克，干酵母 10 克。

2. 和面方法：将干酵母放入碗内，加入 4 倍的 43°C 的温水，泡 4 分钟后均匀搅拌成酵母液，倒入面粉中用温水和成面团，揉光滑，醒约 10 分钟。

3. 制作与成熟：把醒发好的面揉搓成约 6 厘米粗的长条，揪成 50 克或 100 克的面剂，揉成圆形，上屉用旺火蒸 15 至 20 分钟即可成熟。

开 花 馒 头

1. 原料：面粉 1 千克，干酵母 20 克，白糖 300 克。

2. 和面方法：把干酵母放入碗内，加入 4 倍的 43°C 的温水，泡 4 分钟后均匀搅拌，倒入面粉中用温水和成硬一点的面团，醒约 10 分钟。

3. 制作与成熟：将醒发好的面加入白糖揉匀，使糖全部溶化在面团里，然后揉搓成长条揪成 50 克一个的面剂，剂口朝上，摆入蒸屉用急火蒸，蒸气一定要足，熟后馒头顶开成花瓣状。

硬 面 馒 头

1. 原料：面粉 1.5 千克，干酵母 20 克。

2. 和面方法：将干酵母放入碗内，加入 4 倍的温水，泡 4 分钟后均匀搅拌，倒入 1 千克面粉中用温水和好。待面醒好、发起再把余下的 500 克面粉揉入面团里，揉匀、揉光滑。

3. 制作与成熟：把醒好的面团揉松软后，搓成长条，揪成100克面一个的剂子，揉圆、揉透，摆入笼屉内，用旺火蒸，气要足，蒸20分钟即成。

糖 花 卷

1. 原料：面粉1千克，干酵母10克，白糖200克，花生油250克。

2. 和面方法：把干酵母放入碗内，加入4倍的温水，泡4分钟后均匀搅拌成酵母液。将酵母液倒入面粉中加入温水和成面团，醒5分钟。

3. 制作与成熟：将醒好的面揉成长条，擀成薄厚均匀的长方形片，边角要整齐，刷上油。把糖均匀地撒在上面，用擀杖轻轻地压一遍，使糖油混合，由一边卷起成卷，用刀切成50克面的一个剂子。然后用双手拇指和食指在面剂的中间一捏，左手向里，右手向外一拧，向底部合捏成花卷，摆入屉内，用旺火蒸15分钟即可成熟。

花 卷

1. 原料：面粉1千克，干酵母10克，精盐、花椒面、花生油少量。

2. 和面方法：用干酵母4倍的温水将干酵母泡4分钟后搅拌均匀，倒入面粉中用温水和成面团，醒5至8分钟。

3. 制作与成熟：将醒好的面团揉成长方形，擀成约1厘米厚、26厘米至33厘米宽的薄片，上面刷上油，撒上精盐、花椒面，叠成长条，切成50克一个的面剂。用双手拇指和食指在面剂的中间一捏，左手向里，右手向外一拧，即成。

花卷，用旺火蒸15分钟即可。

燕 尾 卷

1. 原料：面粉1千克，干酵母10克，精盐、葱花、花椒面、油少量。

2. 和面方法：用干酵母4倍的温水把干酵母泡4分钟后均匀搅拌，倒入面粉中用温水和成面团。

3. 制作与成熟：将醒好的面揉成长方形条，擀成约1厘米厚，26厘米到33厘米宽的薄片，刷上油，撒上精盐、花椒面、葱花，再少撒一层干面粉，由两边向中间叠起，在叠起的一边刷一层油后叠成四层，切成50克面一个的剂子。然后用左手拇指和食指捏住一端，右手拇指和食指捏住另一端向上折成三层，放在案板上用双手拇指向下压即成燕尾卷，摆在屉上，用旺火蒸15分钟即成。

荷 叶 卷

1. 原料：面粉一千克，干酵母10克，香油25克。

2. 和面方法：用干酵母4倍的43℃的温水将干酵母泡4分钟后均匀搅拌，倒入面粉中加入适当的温水和成面团，醒5至8分钟。

3. 制作与成熟：将醒好的面团揉成长条，揪成25克面或50克面一个的小剂。剂口朝上，用手按扁，用擀杖擀成椭圆饼，在一边刷上香油后叠成半圆形，用刀在上面轻压成菱形花纹，用左手捏住平面的中间，右手用刀先顶半圆形的两边，再顶中间成荷叶状，摆屉，用旺火蒸15分钟即可。

牛 蹄 卷

1. 原料：面粉 1 千克，干酵母 10 克，油少量。
2. 和面方法与荷叶卷相同。
3. 制作与成熟：将醒好的面揉成长条，擀成长方形薄片，刷上油，撒上一层干面粉，叠 4 至 5 层都可，切成 50 克一个的面剂，用双手拇指和食指在中间一捏后向里折，然后在一拇指上绕一圈，底部捏住，放入屉内，用旺火蒸 15 分钟即可。

蝴 蝶 卷

1. 原料：面粉 1 千克，干酵母 10 克，油少量。
2. 和面方法与荷叶卷相同。
3. 制作与成熟：将醒好的面团揉成长方形，用擀杖擀成薄片，刷上油，少撒一层干面粉，向一边卷起，要卷得紧一些，不要卷到头（做蝴蝶须）。然后用刀切成 25 克一个的面剂，将两片留头放在里面对在一起，用筷子轻挟中间成蝴蝶状，摆在屉内，用旺火蒸 15 分钟即可成熟。

葱 花 蒸 饼

1. 原料：面粉 1 千克，干酵母 20 克，葱花、精盐、花椒面、油少量。
2. 和面方法：将干酵母放入碗内，加入 4 倍的 43℃ 温水，泡 4 分钟后均匀搅拌，倒入面粉中再加适量的的温水和成面团，稍醒。
3. 制作与成熟：将醒好的面团揉光滑，擀成长方形薄

片，刷上油，撒一层干面粉，再刷一层油后撒上花椒面，均匀地撒上精盐和葱花，由一边卷起成长条，用手揪100克一个的面剂。用擀杖擀两头的剂口，擀成长方形，然后向中间叠成三层，翻过来，擀成长方形，摆入屉内，气足上屉，旺火蒸20分钟即可。出屉后用刀在饼中间切开装盘。

千 层 卷

1. 原料：面粉1千克，干酵母20克，油少量。

2. 和面方法与葱花蒸饼相同。

3. 制作与成熟：把醒好的面揉光滑，擀成长方形薄片，刷上油，撒上一层干面粉，在中间向一面折合上，在上面刷油，再撒一层干面粉，由一边卷起5厘米粗的长条，用刀切成2至3个长段，摆屉，用旺火蒸20分钟，出屉后再切成3厘米的小段，立着装盘即可。

金 丝 卷

1. 原料：面粉1千克，干酵母10克，鸡蛋2个，香油少量。

2. 和面方法：用干酵母4倍的温水把干酵母泡4分钟后均匀搅拌，倒入350克面粉中用温水和成面团，醒5至10分钟。把鸡蛋打散，倒入650克面粉中用温水调合成面团，揉匀。

3. 制作与成熟：将鸡蛋面团擀成0.5厘米厚的长方形大片，一反一正地折叠起来，切成面条，再把醒好的发面擀成13厘米宽、0.5厘米厚的片，把切好的鸡蛋面条放在发面上，刷上香油后卷起来，放在屉内用旺火蒸20分钟，出屉后放在

案板上，切成6厘米左右的小段，装盘即可。

银 丝 卷

1. 原料：面粉1.5千克，干酵母15克，白糖300克，大油150克，精盐少量。

2. 和面方法：面粉750克，用泡好的干酵母液（用干酵母4倍的43℃温水把干酵母泡4分钟后均匀搅拌即成为酵母液），加白糖并用温水和成面团，揉匀，发起。将另外750克的面粉用温水和好，与发酵面团合在一起，揉匀，醒10分钟后，将三分之二的面溜大条（抻面），要反复上劲，溜好条后放在案上开小条，最好到七扣128根，两头去掉。把抻好的丝面，放在案上刷油（防止并条），抻长，再对起来，轻刷一层油，切成6厘米长的小段，备用。将余下的手扣面和余下的三分之一的面擀成长方形薄片，用刀切6厘米左右的条片，把抻好的丝面包好，包口朝下摆在屉上，用旺火蒸20分钟，出屉时用手揉一下，由中间切成两段，丝头向外摆盘即可。

四 喜 卷

1. 原料：面粉1千克，干酵母10克，豆沙馅500克。

2. 和面方法与荷叶卷相同。

3. 制作与成熟：将醒好的面擀成长方形薄片，把豆沙馅均匀地抹在上面，从两边往中间卷起，用手捏成粗细均匀的长条，翻过来，按50克面一个的小剂顶刀切。第一刀要深而不断，第二刀切断，然后两头向下折并在一起立着摆在屉上（也可在四个圆顶上分别放上四种甜料，如：果酱、豆沙、白沙糖、枣泥），用急火蒸15分钟即可成熟。

糖 三 角

1. 原料：面粉 1 千克，干酵母 10 克，白糖 250 克，油少量，面粉 50 克。

2. 和面方法：用碗放入干酵母，加入 4 倍的温水，泡 4 分钟后均匀搅拌，倒入面粉中用温水和成面团，稍醒一会。将白糖 250 克加入 50 克面粉拌匀，倒入 50 克油，搓成糖馅。

3. 制作与成熟：将醒好的面揉成长条，下 50 克面一个的剂子，用手按扁，包入糖馅，左手托住面皮，右手将面的三分之一向上捏紧，按此方法包捏成三角形，上屉蒸 15 分钟即可。

糖 牙 子

1. 原料：面粉 800 克，干酵母 15 克，白糖 200 克，面粉 50 克，油少量。

2. 和面方法及糖馅的搓制与糖三角相同。

3. 制作与成熟：将醒好的面分为两份，擀成同样大小的圆饼，把糖馅均匀地撒在一个圆饼的中间部分，将另一个合在撒糖的圆饼上，用手按紧，用力将圆饼均匀切 4 刀成 8 个三角形牙块，摆入屉中，用旺火蒸 20 分钟即成。

荷 花 卷

1. 原料：面粉 1 千克，干酵母 20 克，油少量。

2. 和面方法：用碗放入干酵母后加入 4 倍的温水，泡 4 分钟然后搅拌均匀，倒入面粉中用温水和好，稍醒一