

中国食文化丛书

zhongguo shiwenhua congshu



★ 为老年人提供全方位的营养配餐
★ 提高老年人的生活质量

面谱

老年人营养



张仁庆
编著



夕阳红工程图书
XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

中国食文化研究会组织编写



中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人营养面谱/张仁庆编著. —北京: 中国社会出版社, 2008. 10

(中国食文化丛书)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2286 - 3

I. 老… II. 张… III. 老年人—保健—面食—食谱
IV. TS972. 132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 147437 号

书 名: 老年人营养面谱

编 著 者: 张仁庆

责任编辑: 冯义龙 侯继刚

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京天顺鸿彩印有限公司

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 7.375

字 数: 91 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元



张仁庆 摄于 江苏省徐州市彭园

中国厨圣——彭祖

彭祖，相传生于夏代，为颡顼帝之玄孙，姓钱名铿，善于养生，倡导美食、健康、中医中药、养生等观念，被誉为中国烹饪界的始祖。

内 容 简 介

夕阳无限好，饮食保青春。老年人在面点饮食方面，喜欢以松软、易消化吸收的面食为主。为此我们为老年朋友量身制作了以发面美食为基础的易消化、方便实用的健康面食谱，供老年人在饮食生活中参考。

五谷为养，面食、面点、糕点是五谷杂粮制作的饮食精品，五谷面食养育了中华儿女。我们在此书中，根据常见的面食制品，精选了100余例易学易懂，容易掌握的面食制作方法传授给读者，愿它成为老年朋友健康饮食的良师益友，愿老年朋友健康长寿，幸福快乐每一天。

张仁庆简历

张仁庆，汉族，1955年3月出生于山东烟台。经济法学硕士。现任北京中国食文化中心主任、国家级中式烹调评委、中国食文化丛书主编。

多年致力于中国食文化的研究和烹饪教学工作。先后编辑出版了《实用科技信息汇编》《中国名菜30例续编》《家庭烹饪》《调味与拌馅》《中国迷宗菜》《调味宝典》《中国名菜荟萃》《烟台家常菜谱》《中国名师菜典》等食文化的图书100余种，并策划录制了《中国冷拼》《西点精粹》《鲁菜精选》《鸡尾酒的调制》《宫廷御膳》等20多部VCD和电视教学片。



《中国食文化丛书——老年人营养面谱》

编委名单

(名次排列不分前后)

特邀高级顾问:

于忠杰 卫祥云 牛根生 甘纯庚 母建华

孙晓春 李立特 杜子端 刘文田 管延松

张维新 张永年 张旭辉 吴景松 金志国

郑维新 周桂钿 杨文俊 宫学斌 姜 习

郭献瑞 黄静波 韩 明 程伟华

主 编: 张仁庆

编委会成员:

王冬鸣 王 莉 王秀玲 王卫东 邓国华

邓顺律 卢利民 孙吉杰 闫修芬 李长茂

俞学锋 杨子忠 黄振华 李镜正 许堂仁

张仁庆 张韶云 张帅林 张正东 张真超

陈桂琴 陈永龙 陈彦明 季永开 苏德兴

周桂禄 姚荣生 宫明杰 宫 胜 贺庆伟

徐传达 孙绪春

《中国食文化丛书》

编撰者名单

(以姓氏笔画为序)

卜福生	于 壮	马乃臣	马凤岐	马健鹰	王 莉
王冬鸣	王书发	王友来	王荔枚	王文桥	王 丰
王耀辉	王树亭	王成珍	王子辉	王 美	王美萍
王献立	王 伟	王建斌	王景涛	王桂明	王洪海
方玉东	方松来	区成忠	牛铁柱	车延贵	叶海彦
叶再府	叶连方	印 川	白小明	白建华	史瑞彩
申能娟	孙孟全	孙汉文	孙孟德	孙宝宗	冯 军
江照富	李世清	李恩波	李世君	李志仁	李 想
李建民	李广龙	李 刚	李长茂	李河山	李悦忠
李茸玉	李志顺	李平甲	李里特	刘敬贤	刘耀辉
刘卫民	刘维山	刘 燕	刘利军	刘志明	刘 明
任原生	毕国才	朱宝鼎	朱瑞明	朱培寿	朱诚心
吕良福	许堂仁	许振克	邢振龄	初立健	吴朝珠
苏耀荣	杜 莉	邱 顺	邱庞同	何吉成	沈映洲

肖永利	张文彦	张仁庆	张帅林	张志广	张铁元
张 钧	张真超	张多武	张金涛	张旭辉	张 慧
张庆嘉	孟祥萍	邵万宽	陈功年		
陈志云	陈金山	陈苏华	陈沧海	陈光新	陈桂琴
陈 宁	陈彦明	杨科庭	杨益华	杨光顺	宋国学
邹德昌	罗时龙	周三金	周 雄	周兴志	周桂禄
林俊春	林承步	林建璋	林文杰	林立广	郑佐波
郑秀生	郑维新	庞风雷	胡建生	赵留安	赵西颖
赵惠源	赵 新	贺 林	侯玉瑞	侯根宝	郭方斌
郭恩亮	郭亚东	郭本良	俞学锋	祝阿毛	宫明杰
郝文明	郝 海	姚荣生	骆炳福	海 兰	夏德润
唐代英	唐永娥	贾富源	陶 震	高关岐	高 山
高小锋	栾宝谦	顾明钟	徐宝林	徐 权	徐建伟
钱文亮	康 辉	黄振华	黄建兵	粘书健	曹宝龙
常维臣	谢小明	韩文明	韩正泽	程伟华	彭训功
童辉星	董国龙	鲍晓峰	鲍力军	简振兴	褚立群
裴春歌	熊永丰	熊四智	蔡育发	黎永泰	樊胜武
潘宏亮	潘镇平	潘森扬	戴桂宝		

目 录

第一章 概 述

- 一 发面的基础理论..... 1
- 二 新酵母的特点及用途 2
- 三 各种面点的特点..... 6

第二章 面点基础知识

- 一 面点概述..... 8
- 二 面点的分类和一般制作程序 15
- 三 面点常用的设备与工具 20
- 四 面点原料常识 27
- 五 制作面点的技术要领 29
- 六 面点熟制技术 49
- 七 制馅工艺 72

第三章 发面制作手法

一 蒸气篇	80
二 油炸篇	94
三 香煎(炒)篇	101
四 烘烤篇	105
五 烙制篇	110

第四章 面点制作实例 95 种

一 硬面馒头	113
二 高桩馒头	114
三 压面馒头	115
四 黄花馒头	116
五 开花馒头	117
六 花卷	118
七 麻花卷	119
八 盘头卷	120
九 脑髓卷	120
十 盘拢银丝卷	121
十一 切面银丝卷	123

十二	抻面银丝卷	124
十三	鲜肉大包	125
十四	豆沙大包	126
十五	三丁大包	127
十六	菜肉大包	128
十七	青菜大包	129
十八	烤麸大包	131
十九	水晶大包	132
二十	肉丁大包	132
二十一	百果油包	133
二十二	胡萝卜包	135
二十三	蟹粉中包	136
二十四	汤包	137
二十五	南翔小笼包	138
二十六	枣泥蛋糕	139
二十七	水晶蛋糕	140
二十八	蜂糖糕	141
二十九	梅干菜肉包	143
三十	苏式芙蓉糕	144
三十一	幸福寿桃包	145

三十二	榄肉冶皇包	146
三十三	新派炸粉果	148
三十四	五彩牛肉卷	151
三十五	营养玫瑰卷	154
三十六	鸳鸯萨琪马	155
三十七	椰茸酥粒包	158
三十八	奶油鸡尾包	160
三十九	千层糕	160
四十	果料蜂糕	162
四十一	枣泥拉糕	163
四十二	双色百果糕	164
四十三	豆沙方糕	165
四十四	长寿糕	167
四十五	龙须糕	167
四十六	银丝糕	168
四十七	丝丝糕	169
四十八	白糖丝糕	170
四十九	状元糕	170
五十	花生珍珠糕	171
五十一	珍珠糕	173

五十二	珍珠甜糕	174
五十三	四色水糕	175
五十四	五味沙糕	176
五十五	八珍糕	177
五十六	核桃麻糕	178
五十七	芝麻糕	179
五十八	麻糕	180
五十九	麻茸糕	181
六十	麻酱糕	182
六十一	麻蓉糕	183
六十二	如意糕	184
六十三	如意百果糕	185
六十四	北方重阳糕	186
六十五	花生烘糕	188
六十六	兰花糕	189
六十七	桂花糕	191
六十八	粗花糕	192
六十九	细花糕	193
七十	精细花糕	194
七十一	大众花糕	196

七十二	百花糕	197
七十三	两色糕	198
七十四	脆皮鸳鸯糕	199
七十五	山楂云卷糕	200
七十六	花生酥糕	201
七十七	芡实糕	201
七十八	芙蓉糕	202
七十九	扁豆糕	203
八十	栗蓉糕	204
八十一	藕丝糕	205
八十二	百合糕	206
八十三	梅花糕	207
八十四	海棠糕	208
八十五	鲜奶刀切馒头	210
八十六	豆沙秋叶包	210
八十七	葱花如意卷	211
八十八	双味四喜卷	213
八十九	油糕	214
九十	香蕉糕	214
九十一	小窝头	215

九十二	千层馒头	216
九十三	餛二面馍	217
九十四	高桩杂面馍	218
九十五	二面压花馍	219
后 记		220

第一章 概述

面点是面食与点心的总称，在厨师行业内其被称为白案。我国历史悠久，幅员辽阔，从北到南，形成了不同风格的饮食格局和风味特色。面食以北方见长，形成了独具特色的风味特点。人们早晨起来补充少量的面饼一类的食物，所以称这类食物为点心。根据南北不同风味特点，点心可分为京式、苏式和广式，另外还有引进外来技术的西式点心。

一 发面的基础理论

发面制品质地松软，易消化吸收，非常适合老年人食用。发面的过程就是培养酵母菌的过程。其原理就是通过繁殖酵母菌而把少量的多糖分解成水和二氧化碳。面团中的这些二氧化碳小颗粒在蒸或烤的时候会膨胀，从而使面团变白变软。

采用老面发酵后再用食用碱解除发面里面的酸味，同时面中的酸和碱中和产生二氧化碳气体，从而使面进一步蓬松，形成发酵面制品的独特风味。

具体做法如下：面肥用水化开，加入面粉拌匀，置温度在 $25^{\circ}\text{C} \sim 30^{\circ}\text{C}$ 的环境中让其自然发酵，待面团比原来体积大二三倍时差不多就发好了。放入适量的碱面和匀后，就可以根据自己的需要做包子、馒头、花卷等面点了。做碱发馒头最关键是用碱量比较难掌握，但是只要你在做的时候注意观察、总结，也不是不可以做好的。这里我向您介绍检验用碱是否合适的几个方法：1. 闻气味，正碱的情况应该既闻不出碱味，也闻不出酸味。2. 看面团中的气孔，正碱的气孔应该是形状圆、密度大、分布匀。3. 听拍面的声音，如果发出的声音是嘭、嘭声，那说明碱用得差不多好。4. 如果你还没有把握，那就取一块面放在火上烧一下，面团熟后看里面的颜色，闻里面的气味，还可以看发泡的程度。为了减少面的酸味，少用碱或不用碱，可适用酵母粉发面。

除碱发和酵母发面以外还有一些发面的方法，如仅用营养酵母粉和面也能做馒头；用一点江米酒和面也能做出馒头。还有很多方法，读者可根据自己的经验，选择最快的发面方式。

二、新酵母的特点及用途

如何判断酵面是否发好？当面团胀发到一定程度时，用手指轻轻压一下面团顶端。手指拿开后，被压的面块不能恢