

家庭食谱

周月林 编著

家庭 面食谱



上海科学技术出版社

家庭面食谱

周月林 编著

上海科学技术出版社

家庭面食谱

周月林 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所经销 上海东方印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.75 字数 145,000

1992 年 8 月第 1 版 1992 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—16,000

ISBN 7-5323-2874-O/TS·249

定价: 2.85 元

(沪)新登字 108 号

前 言

我国北方的广大居民大多以面食为主食，南方的不少居民亦常以面食调剂口味。面食营养丰富，花式繁多，但如缺乏制作经验，则饮食显得过于单调。为了适应广大面食读者丰富膳食的需要，本人根据多年来的饮食烹饪实践，特撰写《家庭面食谱》一书。

本书针对三四口之家的饮食特点，以制品的加热方法分类，详尽地介绍了汽蒸、水煮、油炸、油炒、油煎、烘焙、锅贴及烘烤等 9 个大类共 162 种面点的用料、制法、特点及制作关键。这些面点制法简便，花时不多，味美可口，营养丰富。一般读者只要按书中的介绍实践，即可制作出各种理想的面点。此外，为了丰富面食家庭的菜肴，本书还专门例举了两周的面食配套菜(汤)谱计 68 种，对于这些菜(汤)谱的用料、制法、特点及制作关键，亦同样作了详尽介绍，读者可举一反三，以便更合理地安排家庭饮食。

本书除供广大家庭备考外，对于工厂及企事业单位的食堂也有参考价值。囿于本人水平，不当之处，望广大读者批评指正。

编 者

1992 年 2 月

目 录

第一部分 各类面食制作

汽蒸品种.....	2
1. 刀切馒头.....	2
2. 硬面馒头.....	3
3. 高桩馒头.....	5
4. 压面馒头.....	6
5. 黄花馒头.....	7
6. 开花馒头.....	7
7. 花卷.....	8
8. 麻花卷.....	9
9. 盘头卷.....	10
10. 脑髓卷.....	10
11. 盘拢银丝卷.....	11
12. 切面银丝卷.....	12
13. 抻面银丝卷.....	13
14. 鲜肉大包.....	14
15. 豆沙大包.....	15
16. 三丁大包.....	17
17. 菜肉大包.....	18
18. 青菜大包.....	18
19. 烤麸大包.....	19
20. 水晶大包.....	20
21. 叉烧大包.....	21
22. 肉丁大包.....	22
23. 百果油包.....	23
24. 胡萝卜包.....	24
25. 蟹粉中包.....	25
26. 汤包.....	26
27. 南翔小笼包.....	26
28. 蟹粉灌汤饺.....	28
29. 烫面糖蒸饺.....	29
30. 鲜肉蒸饺.....	29
31. 煸馅蒸饺.....	30
32. 夹沙蛋糕.....	31
33. 水晶蛋糕.....	32
34. 蜂糖糕.....	33
35. 红豆糕.....	34
36. 鲜肉糯米烧卖.....	35
37. 鲜肉烧卖.....	36
38. 翡翠烧卖.....	37
39. 庐江烧卖.....	38

水煮品种.....39

- | | |
|------------------|------------------|
| 40. 荠菜大馄饨.....39 | 57. 炸酱面.....54 |
| 41. 素菜馄饨.....40 | 58. 大卤面.....55 |
| 42. 虾仁中馄饨.....41 | 59. 担担面.....56 |
| 43. 广式肉馄饨.....41 | 60. 热干面.....57 |
| 44. 绉纱小馄饨.....42 | 61. 开洋葱油面.....58 |
| 45. 麻酱拌馄饨.....44 | 62. 麻酱拌面.....58 |
| 46. 鲜肉木鱼饺.....44 | 63. 油爆虾冷面.....59 |
| 47. 韭菜水饺.....45 | 64. 清冷面.....60 |
| 48. 煊馅水饺.....46 | 65. 银芽蒸拌面.....61 |
| 49. 三鲜水饺.....47 | 66. 焖肉面.....62 |
| 50. 刀削面.....48 | 67. 红烧羊肉面.....62 |
| 51. 什锦片儿面.....49 | 68. 白切羊肉面.....63 |
| 52. 三鲜猫耳面.....50 | 69. 雪菜煨面.....64 |
| 53. 珍珠面.....51 | 70. 开洋煨面.....65 |
| 54. 脆肉鸡蛋面.....51 | 71. 鸡肉煨面.....66 |
| 55. 翡翠面.....53 | 72. 鲫鱼汁煨面.....67 |
| 56. 肉丝汤面.....54 | 73. 伊府面.....67 |

油炸品种.....69

- | | |
|-------------------|------------------|
| 74. 油炸包子.....69 | 82. 鱿鱼春卷.....76 |
| 75. 鲜肉猫耳朵.....70 | 83. 豆沙春卷.....77 |
| 76. 豆沙猫耳朵.....71 | 84. 三丝春卷.....77 |
| 77. 豆沙炸糕.....71 | 85. 虾仁春卷.....78 |
| 78. 炸奶油糕.....72 | 86. 鱼肉春卷.....79 |
| 79. 炸蛋糕.....73 | 87. 油炸三鲜盒.....80 |
| 80. 肉丝白菜春卷.....74 | 88. 烫面炸饺.....81 |
| 81. 银芽肉丝春卷.....75 | 89. 红心饺.....82 |

90. 油炸面饼.....83	99. 萝卜丝酥饼.....90
91. 酥层饼.....83	100. 荠菜萝卜丝油墩子91
92. 油香饼.....84	101. 炒面两面黄92
93. 葱酥肉油饼.....85	102. 家常排岔93
94. 糖桂花饼.....86	103. 酥油球94
95. 糖油条饼.....87	104. 鸡蛋球95
96. 油炸椒盐饼.....88	105. 开口笑95
97. 红薯饼.....88	106. 糖纳子96
98. 薯丁锅饼.....89	107. 炸油条97
油炒品种.....99	
108. 肉丝炒面99	111. 炒豆丝.....101
109. 菠菜炒面.....100	112. 炒麻糖糕丝.....102
110. 虾仁炒面.....100	113. 炒饼.....103
油煎品种105	
114. 麻油煎馄饨.....105	117. 煎肉饼.....108
115. 麻酱煎面.....106	118. 糖酥煎饼.....108
116. 鸡子渡饼.....107	119. 葱花家常饼.....109
平锅烘焙品种111	
120. 单饼.....111	129. 酒酿饼.....118
121. 合饼.....112	130. 椒盐油饼.....119
122. 空心饅饽.....112	131. 搅面馅饼.....120
123. 家常饼.....113	132. 窝瓢饼.....120
124. 烙馅饼.....114	133. 果糖饼.....121
125. 通州饼.....115	134. 混糖饼.....122
126. 兰饼.....115	135. 葱末滋油饼.....123
127. 翡翠面饼.....116	136. 白糖酥饼.....124
128. 酥皮家常饼.....117	137. 鲜肉酥烧饼.....125

138. 红糖酥烧饼.....125 140. 旋饼.....127
139. 油酥火烧.....127

锅贴品种129

141. 鲜肉锅贴.....129 144. 生煎馒头.....132
142. 牛肉锅贴.....130 145. 水煎包.....132
143. 生煎牛肉包.....131

烤箱烘烤品种134

146. 鲜肉月饼.....134 152. 开洋葱卜丝饼.....139
147. 糖鼓子烧饼.....135 153. 豆沙饼.....140
148. 白糖小烧饼.....136 154. 麻果饼.....141
149. 椒盐烧饼.....136 155. 核桃酥.....142
150. 双麻香饼.....137 156. 咖喱牛肉饺.....142
151. 糖酥饼.....138 157. 薄脆.....143

铁板烘烤品种145

158. 面衣包油条.....145 161. 烧饼.....147
159. 葱油大饼.....146 162. 油酥咸长饼.....148
160. 白糖甜大饼.....147

第二部分 面食配套菜(汤)谱

配套菜(汤)谱制法152

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. 咖喱牛百页汤152 | 8. 咖喱牛肉汤157 |
| 2. 红油拌猪肚153 | 9. 挂炉烤鸭(两吃)158 |
| 3. 榨菜肉丝汤154 | 片皮鸭158 |
| 4. 洋葱炒鳝糊154 | 鸭骨雪菜汤158 |
| 5. 酸辣汤155 | 10. 紫菜炖蛋脑159 |
| 6. 姜汁甜牛奶156 | 11. 叉烧肉160 |
| 7. 鱼香炒蛋156 | 12. 家常蛋汤161 |

13. 栗子黄焖鸡	161	40. 炒豌豆酱	182
14. 鱼蓉熨面包	162	41. 炒豆腐脑	183
15. 红豆糊	163	42. 百宝酿西红柿	183
16. 油炸排骨	163	43. 酸辣烩虾羹	185
17. 开洋紫菜蛋汤	164	44. 酒酿小圆子	186
18. 一鱼两吃	165	45. 碧绿鱼片	186
豆瓣大鱼头	165	46. 乳汁烩冬瓜	187
醋椒鱼尾	165	47. 腐乳汁肉	188
19. 燕麦粥	166	48. 冰冻牛肉玉米酪	188
20. 干炸板鱼	167	49. 血糯红枣粥	189
21. 乡下浓汤	168	50. 珍珠油条	189
22. 荠菜炒肉丝	169	51. 蛋皮丝汤	190
23. 乌鸡肉烩虾仁	169	52. 冷冻绿豆蹄膀	191
24. 核桃酪	171	53. 蜆肉烩珍珠	192
25. 五香油虾	171	54. 雪笋汤	193
26. 肉蓉玉米羹	172	55. 合川肉片	193
27. 杏栗炒鸡丁	173	56. 虾仁桂花烩白玉	194
28. 芋艿炖鸡块	173	57. 杞子银杏炖鹌鹑	195
29. 西湖藕粉	174	58. 海带小排汤	196
30. 糖醋瓦块鱼	175	59. 甜豆浆	197
31. 西瓜酪	175	60. 夹心茄子	197
32. 荷叶粉蒸肉	176	61. 鲜淡冬瓜汤	198
33. 鲫鱼汆白玉	177	62. 蒜苗炒肉丝	199
34. 桂花糖芋艿	178	63. 香芹鸡血豆腐汤	200
35. 素脆鳝	178	64. 百合糯米粥	200
36. 清汤白菜	179	65. 麻辣豆腐	201
37. 酥炸嫩鸡	180	66. 生氽丸子	202
38. 慈姑鸡块汤	181	67. 糖醋姜汁鱼	202
39. 腊八粥	181	68. 荠菜肉蓉豆腐羹	203
两周面食谱	205		

第一部分

各类面食制作

汽 蒸 品 种

汽蒸是利用蒸汽使制品受热成熟的一种方法，主要品种以发酵面与开水烫面为主。发酵面使制品膨松柔软，方法多种多样，有酵种发面、鲜酵母发面、即发干酵母发面、鲜鸡蛋发面、发酵粉发面、酵种与发酵粉混合发面等等。发酵面并不难，只要能掌握发酵规律就能发起。揉面是一项费力而稍有一点技巧性的工作，但也不难，只要手势稍灵活，学习一二次后就能掌握。开水烫面则更为简便，随制随做，掌握烫面方法和渗水量，揉面方法与发酵面相同，面团揉到“三光”，等于制品制成了一半。工具设备也很简单，1只发面盆，1块揉面板或光滑台子，直径2.2~2.5厘米、长20厘米饺子棍1根（下称饺子棍），直径4厘米、长80厘米长面棍1根（下称长面棍）、小竹板1块（抹馅用）及成熟设备（蒸笼1套、高压锅1只或铝蒸饭格1套）即可。

1. 刀 切 馒 头

〔用料〕

白面粉 500 克 鲜酵母半块 白糖 40 克*

〔制作方法〕

(1) 将鲜酵母放入小碗内，加温水（热天用凉水）25 克捏成糊状；取白面粉（450 克）放发面盆内，加清水（冬春秋用温水、热天则用凉水）300 克左右拌匀，再加入鲜酵母糊反复揉透，揉至光滑不粘（不粘手、不粘盆成光滑面团），加盖（冬天放饭窝内保温）保持温度，静置发酵 1~2 小时，待酵面发起呈峰

窝状即可。

(2) 把余下的面粉撒在面板上，倒上发酵面团，加白糖(也可不加糖)用手揉光滑，搓成5厘米直径粗的面条(发酵面团不宜多揉，以防酵母菌失效)，用刀横切成10只(即称刀切馒头)，放在面板上静置片刻。

(3) 取用蒸锅(高压锅或蒸笼)加清水用旺火烧沸，蒸格内铺上湿纱布(下同)，将刀切馒头生料排放在湿纱布上(馒头之间间隔2厘米，下同)，蒸格放沸水蒸锅上，盖上盖，用旺火蒸12分钟，蒸熟后端出蒸格。

〔成品特点〕

膨松饱满，手揪有弹性，光滑不粘，面香爽口。

〔制作关键〕

(1) 发面时必须掌握加水量。

(2) 鲜酵母在水解时宜用温水，不能用沸水，以免酵母菌失效。

(3) 发酵面在揉面时，不宜多揉，揉光滑即可搓条切馒头，以防将酵母菌揉死，使制品僵硬不膨松。

* 通常，家庭中可用汤匙、茶匙计量。一般瓷汤匙：1汤匙的液体调料约为15克，1汤匙干粉为15克，1汤匙盐或糖为20克；茶匙指小号金属咖啡匙：1茶匙液体调料为2克，1茶匙固体调料(盐、味精)为4克。

2. 硬面馒头

〔用料〕

白面粉500克 酵种*50克 碱水**10克

〔制作方法〕

(1) 将酵种放发面盆内，加温水100克，化开后，放入

面粉 350 克和匀，用双拳捣透，盖上盖（冬天将锅放在饭窝内保温），静置 3 小时左右，待发起***。

(2) 将发起的酵面（留 50 克作酵种）放面板上，加碱水及余下的干面粉 150 克，揉匀揉透，搓成条，分切成 10 个小面团，逐个捏成圆形馒头，放面板上静置醒发 10 分钟待蒸。

(3) 将醒发的馒头排放在铺有湿布的蒸格内，于沸水蒸锅上，用旺火急蒸 15 分钟左右，煮熟开盖，离火取出即成。

〔成品特点〕

洁白光滑，馒头结实有弹性，咀嚼硬香。

〔制作关键〕

(1) 硬面馒头的和面加水比一般馒头或包子的和面加水量要少，先用 70% 的面粉和面，30% 的面粉在成形时加入酵面内揉匀，才能使制品结实硬香。

(2) 必须掌握碱水的用量，应视发酵面的老嫩、气候的冷热、碱水的浓度来决定。

(3) 硬面馒头的酵面不宜发老，稍发起即可。发起的酵面加入干面粉后必须揉匀揉透，但要防止久揉，以免酵面菌失效。

(4) 包捏成馒头后，不宜马上入笼蒸制，应稍有静置醒酵的时间。

* 酵种：又称酵头、老酵、面肥等。家庭制作也可用即发干酵母或鲜酵母代替。

** 碱水：采用酵种发酵的面团，都要加碱水，目的是解除面团中的酸味，还可使面团发松，制品松软、白净、光泽。

加碱水的量按季节的变化而变化。一般每 500 克发酵面春秋加碱水 4 克左右，夏季加 6 克左右，冬季加 3 克左右。碱水用量过多，制品会出现黄色，有碱味；过少，则制品仍有酸味，影响制品的色泽和质

量。

*** 发面：制作发酵面团时，先将面粉加水调和，并加入酵种揉透，发酵面团的加水量大致为 2:1。具体操作时，水不可一次加入。发面时还须掌握水温，春秋季用温水，夏季用凉水，冬季用热水（50~70℃），将面粉与酵种放入容器内加水，先将酵种捏碎，与面粉和匀，用手揉匀、揉透，捣至面团光滑不粘手，用干布盖好。如遇天寒，必须保温。

鉴别面团的发酵程度是：

发酵不足：用手揪不松软，无弹性。面内无气孔或气孔很少，应保温继续再发。

发酵过头：酸气很重，用手揪没有劲，象豆腐渣，应再加些面粉掺和，使其再行发酵。

发酵正常：用手揪面团感觉松软，手拉面团弹性足，面团内气孔均匀。

3. 高 桩 馒 头

〔用料〕

白面粉 500 克 酵种 25 克

〔制作方法〕

(1) 取清水 120 克，加沸水 35 克，混合成温水，放入发面盆内，加面粉和酵种，和成雪花形面片；倒在面板上，用长面棍重压 200 下左右后，用双手揉透，搓成条，切成 5 个小面团；逐个揉成高桩馒头状，放入木盘内，用布或棉被盖好，置温暖处醒面 40 分钟左右；在醒面过程中，须将馒头逐个搓揉 2~3 次，搓揉时酌加干面粉，揉成高 5 厘米、直径 4 厘米，顶端呈半球形、底部呈凹形，静置待发酵胀发。

(2) 蒸锅注清水放旺火烧沸，纱布用清水浸湿，铺在蒸格上，放上高桩馒头生料，放入蒸锅内，盖好盖，用旺火急蒸 20 分钟左右。

〔成品特点〕

面皮洁白光亮，质地硬香松软。

〔制作关键〕

(1) 和面必须掌握加水量，揉面用木棍重压，使制品硬香而润滑。

(2) 醒面时揉面，必须边揉边加干面粉，使制品呈多层次而更加干香。

4. 压面馒头

〔用料〕

白面粉 500 克 鲜酵母半块

〔制作方法〕

(1) 鲜酵母放入小碗内，加 10℃ 的温水少许，捏成稀糊状；面粉放入发面盆内，加清水 175 克（水温：冬天 60℃，春秋 30℃，夏天 10℃）、捏开的鲜酵母糊，和匀揉透，用干布盖好（冬天盖棉被）发酵 1 小时，面发至松软为好。

(2) 将发酵面放在面板上（如有压面机，则放在压面机上，可用双棍反复压数次，两棍之间空隙以 1.5 厘米宽为宜）用走槌棍反复撒压后，搓成长条，切成 10 个小面团，逐个捏成圆形馒头生料，放在面板上静置醒面片刻。

(3) 蒸锅内清水烧沸，将馒头生料排放在蒸格内湿纱布上，并放入蒸锅内，然后盖上锅盖，用旺火急蒸 30 分钟，至熟取出。

〔成品特点〕

硬松透亮，咀嚼硬香，食后耐饥。

〔制作关键〕

(1) 掌握和面加水量。

(2) 水解鲜酵母时,水温不能高,以免酵母菌失效。

(3) 压面时要压透,但不能压得过死,否则制品不发,面色发黑,影响质量。蒸制时间比一般馒头要长。

5. 黄花馒头

【用料】

白面粉 375 克 鸡蛋 6 个 白糖 200 克 熟猪油 适量

【制作方法】

(1) 白面粉放入盘内,放蒸锅上蒸熟,取出碾碎,用筛筛成细粉备用。

(2) 鸡蛋磕出,蛋黄和蛋白分别放入碗内,将蛋黄打烂,蛋白打起白沫后放入蛋黄内拌和,再加入蒸熟的干面粉搅匀成糊状。

(3) 取用小碗 10 只,小碗内壁抹上熟猪油,将蛋粉糊分装在小碗内抹平,放蒸格内置沸水蒸锅上用旺火急蒸 10 分钟左右,蒸熟取出,扣入盘内取出小碗。

【成品特点】

色泽浅黄,膨松软润,入口甜香。

【制作关键】

(1) 面粉必须蒸熟碾碎,筛细。

(2) 鸡蛋白必须打成硬泡沫状。

(3) 小碗内壁熟猪油必须抹匀,使制品光滑。

6. 开花馒头

【用料】

发酵面 750 克 糖猪板油粒* 125 克 白砂糖 150 克
发酵粉少许 碱水 适量 5 厘米见方白脱纸 20 张

〔制作方法〕

(1) 面板撒上干面粉，放上发足的酵面，加碱水揉匀揉透，加白砂糖揉匀，静置 30 分钟左右。

(2) 面团内再加发酵粉揉匀，搓成条，顺长用刀划开，将刀纹拉开，放入糖猪板油粒，再将刀纹覆盖卷拢搓紧，摘成 20 个扁形的面团，摘下的一面朝下，垫上白纸 1 张(作衬底)，放在蒸格上(蒸格上既不能铺湿布，又不能抹油)，置沸水蒸锅内，用旺火蒸 15 分钟左右，蒸熟取出。

〔成品特点〕

色泽洁白，馒头开花，馒头膨松，入口松软，微甜滑润。

〔制作关键〕

(1) 酵面要发足，揉面不宜过久，发面不足制品不松软。

(2) 加碱必须适量，欠碱制品不开花，重碱色黄有碱味。

(3) 白糖必须在酵面加碱，揉透后方能加入，否则影响发酵。

(4) 生料入笼汽蒸时，必须沸水上锅，火要旺，气要足，反之就不会开花。

* 糖猪板油粒的制法：将生的猪板油，撕去两面油膜，两面撒满白糖，揪实揪扁，切成小指甲大的粒，称糖油丁，装入容器内，糖渍数天即可使用。油与糖的比率为 1:1。

7. 花 卷*

〔用料〕

发酵面 750 克 葱末 50 克 精制盐 2 克 碱水适量
花生油 25 克

〔制作方法〕

(1) 面板上撒上干面粉，放上发酵面，加碱水揉匀揉透揉