

烹饪技术教材

面食部分

(内部试用)

72

沈阳市饮食服务技工学校

毛主席语录

思想上政治上的路线正确与否是决定一切的。

为什么人的问题，是一个根本的问题，原则的问题。

政治和经济的统一，政治和技术的统一，这是毫无疑义的，年年如此，永远如此。这就是又红又专。

列宁为什么说对资产阶级专政，这个问题要搞清楚。这个问题不搞清楚，就会变修正主义。要使全国知道。

编 印 说 明

遵照伟大领袖毛主席关于“**教育要革命**”的教导，为了培养又红又专的烹饪技术人员，根据各地兄弟学校的经验，结合我校实际情况，初步编写整理了烹饪技术教材（面食部分）供内部教学试用。

由于我们的路线斗争觉悟不高，难免存有缺点、错误，望同志们批评指正。

沈阳市饮食服务技工学校

一九七五年十二月

目 录

第一章 面食设备和工具	1
第一节 设 备.....	1
第二节 工 具.....	2
第三节 小工具和其它用具.....	4
第二章 原料和种类	6
第一节 主要原料.....	6
第二节 制馅原料.....	9
第三节 调味原料.....	9
第四节 辅助原料.....	10
第三章 制馅与着色	11
第一节 制馅的重要性的特点.....	11
第二节 制馅种类、方法实例.....	11
第三节 着色的作用与方法.....	24
第四章 面食制作的一般操作规程	26
第一节 和 面.....	26
第二节 面食制品的成形.....	29
第三节 面食制品的成熟方法.....	30
第五章 发酵与使碱	33
第一节 和面、掺水与加酵.....	34
第二节 看面与下碱.....	36
第三节 醒面与蒸点.....	37
第四节 发酵面的种类、特点及其用途.....	38

第六章 水调面团	40
第一节 冷水面.....	40
第二节 烫面.....	41
第七章 油酥面团	42
第一节 油酥面的概念.....	42
第二节 油酥面的调制方法.....	43
第三节 酥皮的制作方法.....	44
第八章 蛋和面	46
第一节 纯蛋和面.....	46
第二节 油、蛋和面.....	46
第三节 水、蛋和面.....	46
第九章 粉面与糕面	48
第一节 原料加工.....	48
第二节 面粉的性质和特点.....	49
第三节 糕面种类性质和特点.....	50
第十章 面食制作实例	52
第一节 蒸食品种.....	52
1. 花卷.....	52
2. 糖包.....	53
2. 脂油包.....	53
4. 豆沙包.....	54
5. 重样饼.....	54
6. 千层饼.....	55
7. 盘转糕.....	55
8. 鸳鸯卷.....	55
9. 蒸饺.....	56

10.	烧 麦	57
11.	包 子	57
12.	鸳鸯糕	58
13.	开花馒头	58
14.	金丝卷	58
15.	银丝卷	59
16.	糖三角	59
17.	天津包子	60
18.	山东包子	60
19.	川馅包子	61
20.	五丁包子	62
21.	黄 糕	62
22.	门钉包	63
23.	汤 包	63
24.	魷馅蒸饺	64
25.	月牙饼	64
26.	什锦包子	65
27.	什锦糖包	65
28.	四喜饺子	66
29.	三色糕	67
30.	灌汤包	68
31.	三鲜蒸饺	68
32.	山楂云片糕	69
33.	翡翠烧麦	69
34.	蚝油叉烧包	70
第二节	煮食品种	70

70	1. 煮 饺	70
72	2. 家常面	71
82	3. 珍珠汤	71
82	4. 鸡丝馄饨	72
82	5. 高汤水饺	72
93	6. 炒肉帽面	73
92	7. 抻面条	73
90	8. 鸡丝汤面	74
90	9. 三鲜水饺	74
10	10. 三鲜伊府面	74
80	11. 鱼水饺	75
80	12. 酒锅汤元	76
80	13. 水晶水饺	76
80	14. 陈子羹小汤元	77
10	15. 猫耳朵	78
10	第三节 烙食品种	80
80	1. 扎面馅饼	80
80	2. 丝 饼	80
80	3. 葱花脂油饼	81
70	4. 水煎包子	81
80	5. 搅面馅饼	82
80	6. 锅 烙	82
80	7. 春 饼	83
80	8. 清糖饼	83
07	9. 家常饼	84
07	10. 三鲜烙合	84

80	11. 香酥饼	81
70	12. 片火勺	85
70	13. 清糖锅盔	86
80	14. 烙合子	86
80	15. 混糖锅盔	87
00	16. 通洲饼	87
00	17. 糖家常饼	88
001	18. 混糖饼	88
001	19. 广东饼	88
101	20. 什锦饼	89
801	21. 糖酥烧饼	89
801	22. 锅 饼	90
801	23. 三糖饼	90
801	24. 单 饼	91
401	25. 锅 贴	91
401	26. 三鲜锅贴	92
801	27. 萝卜饼	92
801	28. 椒盐饼	93
801	29. 冬菜饼	93
701	30. 三角烤饼	94
701	第四节 炸食种类	94
801	1. 油 条	94
001	2. 发面麻花	95
001	3. 套环麻花	95
011	4. 松塔麻花	96
011	5. 千层酥	96

18	6. 菊花酥·····	96
38	7. 芝麻麻花·····	97
38	8. 炸汤元·····	97
38	9. 脆麻花·····	98
38	10. 挂浆麻团·····	98
38	11. 豆沙蛋果·····	99
88	12. 油炸糕·····	99
88	13. 糖皮果子·····	100
88	14. 鸳鸯酥合·····	100
88	15. 马蹄酥·····	101
88	16. 荷花酥·····	102
88	17. 莲花酥·····	102
88	18. 三鲜炸合·····	103
100	19. 拔丝蜜果·····	103
100	20. 山药匙·····	104
100	21. 炸玫瑰卷·····	104
100	22. 汗面糕·····	105
100	23. 炸春卷·····	105
100	24. 炸酥饺·····	106
100	25. 兰花酥·····	107
100	26. 炸春段·····	107
100	27. 挂霜蜜果·····	108
100	28. 百合酥·····	109
100	29. 如意酥·····	109
100	30. 炸糖合·····	110
100	31. 雪花酥·····	110

32. 立酥合	111
33. 棱角合子	112
第五节 炉食品种	112
1. 发面烧饼	112
2. 麻酱烧饼	113
3. 盘瓢烧饼	113
4. 糖酥烧饼	113
5. 萝卜烧饼	114
6. 筒子饼	114
7. 烤 饼	114
8. 芝麻烧饼	115
9. 豆馅烧饼	115
10. 糖合面烧饼	116
11. 蛤蟆吞蜜	116
12. 香蕉酥	117
13. 肉火勺	117
14. 椒盐酥饼	118
15. 杠子头	118
16. 菊花饼	119
17. 豆沙酥	119
18. 佛手酥	120
19. 三层烤糕	120
20. 白皮酥	121
21. 玫瑰酥	121
22. 缸炉烧饼	122
23. 京糕酥	122

111	24. 叉烧酥饼	123
811	25. 鸳鸯酥	123
811	26. 酥皮糖鼓火勺	124
811	第六节 凉食品种	124
811	一、桔子烙	124
811	二、江米如意	125
811	三、江米三色糕	125
811	四、苹果簍	125
811	五、蜂糖糕	126
811	六、凉糕	126
811	七、山药糕	127
811	八、藕丝糕	128
811	九、八宝山药桃	128
811	十、麻团	129
811	十一、一字山药	129
811	十二、杏仁豆腐	130
811	十三、三色凉糕	130
811	十四、八宝饭	131
811	十五、江米烧麦	131
811	 糯米豆	131
811	 糯米粉	131
811	 糯米团	131
811	 糯米白	131
811	 糯米黄	131
811	 糯米绿	131
811	 糯米紫	131

第一章 面食设备和工具

由于主食品种繁多，制作方法不同，设备和工具也有不同，随着技术革新的蓬勃开展，也不断地涌现出机械化，电气化等新型设备和工具。

第一节 设 备

一、炉灶是主食成熟的主有设备，由于各种炉灶的结构，形成和用途不同，一般有下列几种。

(一) **蒸灶**：(通称大灶)：适用于蒸煮等。

(二) **蒸笼**：又称笼、笼屉，专作蒸主食用。规格多种，从以尺寸为计，以封密不走气为佳。

(1) **蒸箱**：是近代化设备，样式很多，是利用锅炉蒸气来成熟的用具，既简便又卫生，便于制作大量产品。

(三) **烘炉**：(又称平炉)：适用于烘、烙等各类品种。

(四) **烤炉**：专供烤制面点用的炉子。

(五) **吊炉**：与烘炉属于同一类型，所不同的是在平底锅上，以铁索吊一锥形铁炉，以木炭为燃料；有的在平锅上再加一个锥形铁罩，罩内不烧燃料，仅在使用时先将罩烘热后使用，用途与烘炉大致相同。

(六) **平炉**：用于放平锅的炉子。烙制筋饼、大饼、水煎包、锅烙等。

(七) **缸炉**：亦称桶炉，主要烤制缸炉烧饼等。

(八) **维具炉**：(大眼炉)地方得名。主要烙烘制各种

烧饼。

二、锅有生铁和熟铁锅两种。制作主食品种通常使用的铁锅一般有以下几种：

(一) **水锅**：用以煮水，煮面条、饺子、蒸花卷、馒头等用。

(二) **平锅**：锅底平坦，用作煎、烙等食品。

(三) **铁铛**：实则是一块圆形的铁板。供葱花油饼，酒酿饼、摊煎饼等用。

(四) **烘盘**：烤盘即烤炉用的金属盘，用作烘饼，酥饼等用。

(五) **炒锅**：一般比水锅小，用作炒、炸等成熟方法。

鉴别质量，主要看铁色的光泽，生铁锅的青色发亮为优，同时尚须注意，有无砂眼、裂缝；熟铁的白亮为优。

三、案板分白案（也称面案）油案，也属于制作主食的主要设备。

一般面食类成形工序，均需案板上操作，通常都以质量结实严密木料制成，以椴木为佳。

第二节 工 具

一、面案上一般常用的工具：

(一) **擀面杖**：是制作面食擀皮、擀饼、擀面条等不可缺少的工具，通称叫作杆面杖。因用途不同，分大、中、小三种。

(二) **面棍**：长的叫面杖，短的叫面棍。根据用途也分大、中、小三种。

(三) **单手棍**：通称小面棍，约八寸长，两头细，中间

粗，擀制饺子，包子皮用。

(四) **双手棍**：比单手棍细，杆皮时两根合使，双手显用，擀制锅烙皮等用。

(五) **粉筛**：也称箩，有绢棕、马尾、钢丝做底筛，有粗、细眼之分。

(六) **铜板**：简称刮面板，也有钢制的，主要用的刮粉用。

(七) **粉帚**：以棕苗制成，掸扫粉料用。

(八) **小簸箕**：以柳条编制的，用于簸谷类原料。

二、炉灶上的一般工具

(一) **铁编筐**：用铁丝编成，用于炸食物沥油用。

(二) **铁漏勺**：铁制带柄的勺子，分大小两种，大的直径约六到八寸；小的直径约三到四寸。用作捞面条，水饺、油炸食品等用。

(三) **铁板铲**：用铁板制成宽二寸，长七寸的铲子，用于铲锅烙及各种饼类等

(四) **小油壶**：用于烙制品浇油用。

(五) **铁筷子**：作炸食过程中，翻动和钳取用。

(六) **叉子**：是烘烤制品的取送工具

三、刀类：

(一) **切面刀**：又叫长方刀，用于切面条专用刀。

(二) **菜刀**：也叫剁菜刀，刀身长而薄，为切菜剁馅用。

(三) **片刀**：刀身长而窄薄，用于切糕点食品。

(四) **刮案刀**：用于刮案板用。

第三节 小工具和其它用具

一、主食制作品种不同，用具也不同，特别是小工具，种类更多，仅将几种主要的小工具介绍如下：

(一) 成形小工具

(1) 模子：亦称圆花结或脱子。有大、中、小；有各种不同形态，是制作月饼，蛋糕等用的模型。

(2) 印子：刻有花纹，文字型的木戳，制作点心用。

(3) 拨馅板：骨头或竹制的薄板，宽约半寸左右，长五到七寸，圆头。用于包馅制品拨馅用。

(二) 花饰工具

(1) 花钳：一般用钢片制成，用于作各种面食花边用。

(2) 面挑：用牛角制成，一头尖，一头圆，作花样用。

(3) 剪刀：分大、中、小。主要用亦作花样面食。

(4) 木梳：分大、中、小。作花样面食用。

(5) 花筒：用于表面标花时用。

(三) 调料工具

蛋甩帚：有竹制和钢丝制两种，打蛋糕、抽糊用。

(四) 着色抹油工具

(1) 笔刷：用于弹色、抹色用。

(2) 排刷：抹油用。

二、其它用具

(一) 拌和原料工具

(1) 摊口缸，又称缸盆，特点是口敞，底浅，一般用

于和、拌粉料。

(2) 绿口缸，又叫地缸，缸的内层，一般涂有油，一般用于发酵用。

(二) 原料加工用具：

(1) 七担缸，缸的容量大，一般用泡浸原料。

(2) 木桶：用作发酵保温。

(三) 机器用具：

目前主食机器用具，有和面机、绞肉机、剥菜机、馒头机、饺子机、炸果机、煎饼机等。机械化用于面食上，对提高工作效率，减轻劳动强度起了显著效果，今后对机器的使用，必将逐渐增多，不断提高，改变饮食服务的面貌。

三、设备工具的清洁卫生

主食是直接入口的食品，清洁卫生工作的好坏，与工农兵的身体健康有着直接的关系。所以，我们制作主食时，不仅要求色、香、味、形、具佳，但也要保持清洁卫生。我们在制作过程中除必须做好个人卫生外，还要做到设备和工具卫生。(一) 用具必须经常保持清洁，定时消毒(二) 对生熟所用的工具，必须区别使用；(三) 制定有效可行的制度。

第二章 原料和种类

我国历史悠久幅源广大。气候条件不同物产极为丰富，几乎农副产品均可为主食原料。因而面食制作的原料种类很多，按其性质不同可分为以下四种：

第一节 主要原料

主要原料即用来制作食品，起主要决定作用的原料。按照我国饮食业的使用情况，在植物原料中，一般是以面粉、米、豆及杂粮四种为主。

一、麦类：包括大麦、荞麦、燕麦、青稞等。我们饮食业主要是使用小麦（粉）。小麦可分为冬小麦，春小麦按性质看，又可分为硬质小麦，软质小麦。从颜色来看又可分为红麦与白麦。小麦以冬小麦为佳，以硬质红麦为好。它含蛋白质较多，筋力大、色泽白。我们使用的麦是经过加工磨制而成的麦粉（面粉）为原料。是我们制作面食的主要原料。当前我国小麦制粉种类可分为精粉、标准粉、通粉三个等级。

1. **精粉：**又称之为特制粉。是一种加工精度较高的面粉，色白、质细、含麸量小，吃水量少，有筋力一般制作较高级的主食品种。

2. **标准粉：**较精粉次之，色泽稍黄，含麸量大，质粗糙用于制作一般品种。

3. **通粉：**又称之为全面粉。比标准粉次之，但在我们饮食业使用较少。