

中式面食 Flour Power 精选

- 名师经验杰作
- 详附流程图表
- 必备烹饪好书
- 创业的专用书

刘兰枝
周映霁
周瑀伦◎著

水调面类、发面类、酥油皮面食、糕浆皮面食



化学工业出版社

中式面食精选

刘兰枝·周映雾·周瑀伦 著



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

中式面食精选 / 刘兰枝, 周映霖, 周瑀伦著. —北京: 化学工业出版社,
2010.6

ISBN 978-7-122-08314-2

I.中… II.①刘…②周…③周… III.面食-食谱-中国 IV.TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第072387号

原繁体版书名: 中式麵食—必勝精選 作者: 劉蘭枝, 周映霖, 周瑀倫

ISBN 978-986-6788-79-6

本书经台湾三艺文化事业有限公司授权化学工业出版社出版中文简体字版本, 非经书面
同意, 不得以任何形式任意复制、转载, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-3526

责任编辑: 张彦
责任校对: 陶燕华

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张6 字数190千字 2010年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 32.00元

版权所有 违者必究

前言

点心世界可不是只有蛋糕、西点等西式风味喔，你知道中式点心有多少种吗？港式饮茶餐厅中能见到的不过只是其中一小部分而已，还有广式月饼、凤梨酥、绿豆椪等不同的分类，其中包括的各类点心更是多到你目不暇接。

想象一下，柔软的面皮包裹着滋味鲜美的丰富馅料，趁着热呼呼时大口咬下，溢出的汤汁填满口中，深深引诱着舌尖想吃的欲望……虽然现今市场西点相当普及，但中式点心始终占有一席之地，在点心界拥有难以取代的地位。中国小吃历史悠久，且各地依其物产及风情民俗，又衍生出许多具有地方特色的风味小吃。面点是其中最受欢迎的主食之一，很多人可能会认为中式点心要揉面团、擀面团，因其制作难度很高而望之却步，其实只要学会制作面团，就能变化出各式风味的面点料理，从常见的包子、饺子、馄饨到馅饼，无论作为正餐还是点心，都能令人食指大动。

本书详细介绍了广式月饼、凤梨酥、猫耳朵、淋饼、烧卖、抓饼、芝麻酱烧饼、蟹壳黄、葱烧饼、菜肉包等多道精彩的中式点心，搭配重点步骤图解，简单易懂。

Q 嫩饱满的冷水面食：猫耳朵、淋饼、手工水饺、生鲜面条

柔软可口的烫面面食：荷叶饼、烧卖、抓饼、蛋饼

外酥内软的烧饼类面食：蟹壳黄、芝麻酱烧饼、发面烧饼、葱烧饼

松软易消化的发酵面食：白馒头、三角豆沙包、菜肉包、双色馒头

嚼劲十足的发粉面食：蒸蛋糕、马拉糕、黑糖糕、发糕

周映雪
周映雪

目录

水调面食

冷水面食

猫耳朵	2
生鲜面条	6
淋饼	10
手工水饺	13

烫面面食

荷叶饼	17
烧卖	20
抓饼	24
蛋饼	28



烧饼类面食

蟹壳黄	32
芝麻酱烧饼	40
发面烧饼	46
葱烧饼	50

发面面食

发酵面食

白馒头	56
三角豆沙包	60
菜肉包	64
双色馒头	68

发粉面食

蒸蛋糕	72
马拉糕	75
黑糖糕	78
发糕	82



油炸面食

萨琪玛	85
开口笑	90
巧果	94
脆麻花	97



酥油皮面食

蛋黄酥	102
菊花酥	108
绿豆椪(凸)	116
苏式豆沙月饼	122



糕浆皮面食

桃酥	126
台式豆沙月饼	129
广式月饼	132
凤梨酥	135



水调面食

冷水面食



猫耳朵



新鲜面条



淋饼



手工水饺



烫面面食



荷叶饼



烧卖



抓饼



蛋饼



蟹壳黄



芝麻酱烧饼



发面烧饼



葱烧饼

烧饼类面食



猫耳朵

一、【配方表】

面粉质量400克

原料名称	比例/%	质量/克
中筋面粉	100	400
全蛋	20	80
冷水	30	120
盐	1.5	6
合计	151.5	606



二、【制作流程】

搅拌→松弛→压面→切条→成型→成品

三、【制作方法】

- ① 所有材料混合，搅拌成光滑有弹性的面团。
- ② 松弛 10~20 分钟，压光滑。
- ③ 压至 0.6 厘米厚，用刀切成 1.5 厘米宽的长条，用手揪成小块后再成型。
- ④ 入锅煮熟，用漏勺捞出。

图解



面粉过筛。

.....01



放入搅拌缸。

.....02



加入全蛋。

.....03



加水。

.....04

冷水面食

图解



搅拌成光滑面团。

.....05



面团有弹性。

.....06



松弛10~20分钟。

.....07



松弛完成。

.....08



使用压面机延压。

.....09



使用压面机延压。

.....10



折三折。

.....11



折三折。

.....12



再放入压面机延压。

.....13



使用压面机延压。

.....14



使用压面机延压。

.....15



光滑后压
至0.6厘米
厚。

.....16



用刀切成
1.5厘米
宽的长条。

.....17



切1.5厘米
宽长条。

.....18



用手揪
小块。

.....19



用手揪
小块。

.....20



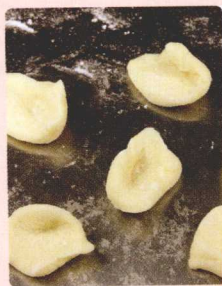
用手成型。

.....21



用手按
成型。

.....22



入锅煮熟。

.....23

◎ 制作技巧 ◎

1. 面团要揉至有弹性，面才会卷得好。
2. 面要有劲，不可太软。
3. 成型要一气呵成，一块接一块。



生 鲜 面 条

一、【配方表】

面粉质量500克

原料名称	比例/%	质量/克
中筋面粉	100	500
冷水	40	200
盐	1	5
碱水	0.5	2.5
合计	141.5	707.5



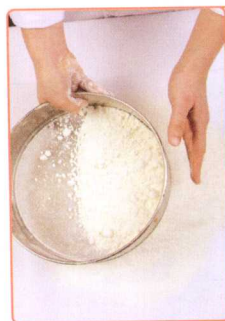
二、【制作流程】

搅拌→松弛→压面→切条→分段→成品

三、【制作方法】

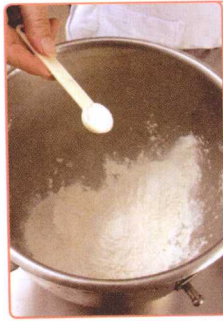
- ① 盐和碱溶解于冷水中，加入面粉搅拌成团。
- ② 松弛 30 分钟以上。
- ③ 压成 1.2 毫米厚的薄面皮。
- ④ 放入切面条机，切成长面条。
- ⑤ 用手扯成 30 厘米长，松弛 10 分钟后盘成团即为生面条。

图解



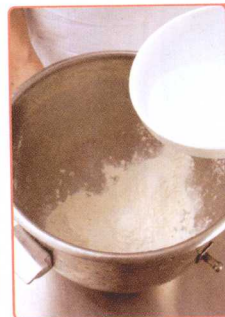
面粉过筛。

.....01



放入搅拌缸，加盐。

.....02



加碱水。

.....03

冷水面食



搅拌均匀。

.....04



搅拌成光滑面团，
松弛30分钟以上。

.....05



使用压面机延压。

.....06



使用压面机延压。

.....07



使用压面机延压。

.....08



折三折。

.....09



折三折。

.....10



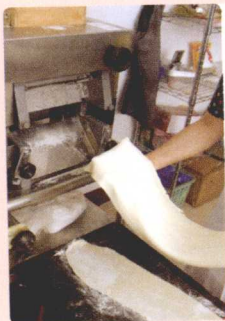
再放入压面机延压。

.....11



使用压面机延压。

.....12



使用压面机延压。

.....13



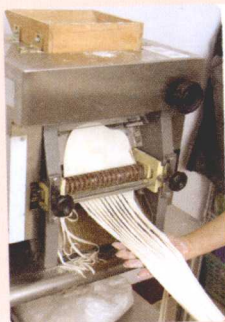
压至表面光滑，压成1.2毫米厚的薄面皮。

.....14



放入切面条机。

.....15



切成长面条。

.....16



与少许淀粉拌匀，扯成30厘米长，盘成团。

.....17

◎ 制作技巧 ◎

1. 碱水：25%碱粉+100%热水+1%小苏打。
2. 面团软硬要适当，太干容易断烈，太湿容易粘连，不易操作。
3. 防粘粉可使用淀粉，可使面条滑而细致。
4. 面团压面前一定要松弛30分钟以上，压面时才会光滑。
5. 生面条切好后撒上手粉摊开，松弛10分钟让水汽蒸发，再盘成团。



