

400道风味面点、400条饮食养生知识全收录

# 面点 健康吃法 东问西答

保健营养大师 | 中华名厨 | 陈志田 主编



萝卜

Luobo



**东问** 萝卜有什么营养功效？

**西答** 化痰清热、化食积、助消化。

萝卜可炒、可生吃。做汤，常食萝卜不仅可助消化、增食欲，还能去腻、顺气。萝卜中含有诱导人体生成干扰素的多种微量元素，能增强人体免疫力，并能抑制癌细胞生长，对防癌、抗癌有重要意义。“冬吃萝卜夏吃姜”，冬季吃萝卜可保暖防寒、有益健康。

**东问** 面粉有什么食疗功效？

**西答** 养心益肾、健脾厚肠、除热止渴。

包子、饺子、馄饨都是以面粉为皮，辅以各种馅料制成的特色食品，三者因馅料、烹饪方法不同，营养成分差异很大，但总的来说，三者都是营养成分搭配合理的“完美的金字塔食品”。

面粉

Mianfen

“麦吃陈，米吃新”，存放时间适当的长些的面粉比新磨的面粉的品质好。



萝卜丝饼



健康生活书系 01

# 面点 健康吃法 东问西答

陈志田 主编



CMS | 湖南美术出版社

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 面粉的选购与初加工小常识..... | 006 |
| 做包子的窍门.....       | 008 |
| 调饺子馅的窍门.....      | 009 |
| 做馒头的窍门.....       | 010 |
| 多吃馒头更健康.....      | 011 |
| 制作西点问答.....       | 012 |
| 制作饼类的关键因素.....    | 013 |
| 面点制作小窍门.....      | 014 |

## Part 1

### 面食类

|            |     |             |     |             |     |
|------------|-----|-------------|-----|-------------|-----|
| 鲜虾菜肉包..... | 018 | 叉烧包.....    | 028 | 葱花火腿卷.....  | 045 |
| 洋葱牛肉包..... | 019 | 南瓜豆沙包.....  | 028 | 川味花卷.....   | 046 |
| 蟹黄包.....   | 020 | 流沙包.....    | 028 | 葱花卷.....    | 047 |
| 蟹黄汤包.....  | 021 | 鲜虾烧卖.....   | 029 | 奶油花卷.....   | 048 |
| 鲜虾包.....   | 022 | 三鲜烧卖.....   | 030 | 菜卷子.....    | 048 |
| 椰蓉包.....   | 022 | 美味烧卖.....   | 030 | 广式腊肠卷.....  | 048 |
| 燕麦豆沙包..... | 023 | 萝卜烧卖.....   | 030 | 金色冠顶卷.....  | 049 |
| 寿桃包.....   | 024 | 翡翠烧卖.....   | 031 | 芦笋沙拉卷.....  | 049 |
| 上海寿桃包..... | 024 | 紫米烧卖.....   | 031 | 葱油蛋卷.....   | 049 |
| 荷花包.....   | 024 | 糯米烧卖.....   | 031 | 凤凰色拉蛋卷..... | 050 |
| 顶汤小笼包..... | 025 | 水晶烧卖.....   | 032 | 西式蛋糕卷.....  | 050 |
| 莲花包.....   | 025 | 潮汕烧卖.....   | 032 | 鲜虾糯米卷.....  | 050 |
| 养生素菜包..... | 025 | 凤凰丝烧卖.....  | 032 | 杏仁香芋卷.....  | 051 |
| 南瓜包.....   | 026 | 广式水晶烧卖..... | 033 | 紫菜虾卷.....   | 051 |
| 菊花包.....   | 026 | 小枣窝头.....   | 033 | 苔菜卷.....    | 051 |
| 特色荞麦包..... | 026 | 宫廷窝头.....   | 033 | 广式凤尾卷.....  | 052 |
| 芝麻煎包.....  | 027 | 柴米窝头.....   | 034 | 豆沙卷.....    | 052 |
| 上海生煎包..... | 027 | 荞麦小馒头.....  | 034 | 椰蓉蛋卷.....   | 052 |
| 烤包子.....   | 027 | 水晶小刺猬.....  | 034 | 果酱蛋卷.....   | 053 |
|            |     | 奶油小馒头.....  | 035 | 蛋糕卷.....    | 053 |
|            |     | 菜团子.....    | 035 | 莜面栲栳栳.....  | 053 |
|            |     | 玉米团子.....   | 035 | 莜面丸丸.....   | 054 |
|            |     | 炸窝头.....    | 036 | 莜面饨饨.....   | 054 |
|            |     | 地锅馍.....    | 036 | 莜面圪团.....   | 054 |
|            |     | 高粱馒头片.....  | 036 | 山药鱼鱼.....   | 055 |
|            |     | 燕麦馒头.....   | 037 | 搽花片片.....   | 055 |
|            |     | 胡萝卜馒头.....  | 038 | 莜面窝窝.....   | 055 |
|            |     | 双色馒头.....   | 039 | 莜面饺饺.....   | 056 |
|            |     | 珍珠丸子.....   | 040 | 韭菜水饺.....   | 056 |
|            |     | 甘笋莲蓉卷.....  | 041 | 四季蒸饺.....   | 056 |
|            |     | 香芋卷.....    | 042 | 凤眼饺.....    | 057 |
|            |     | 香芋火腩卷.....  | 043 | 酱肉蒸饺.....   | 057 |
|            |     | 圆花卷.....    | 044 | 江南百花饺.....  | 057 |



|                |                |                 |
|----------------|----------------|-----------------|
| 安虾咸水饺.....058  | 杂粮发糕.....070   | 金丝饼.....081     |
| 鸳鸯咸虾饺.....058  | 南瓜糕.....070    | 手撕饼.....081     |
| 鸡枞驴肉饺.....058  | 三色糕.....070    | 手抓饼.....081     |
| 潮州粉果.....059   | 水果绿豆糕.....071  | 风味手抓饼.....082   |
| 韭菜煎饺.....059   | 芋头糕.....071    | 家常手抓饼.....082   |
| 蜀都煎饺.....059   | 香煎萝卜糕.....071  | 草帽饼.....082     |
| 水晶泡菜饺.....060  | 水立方.....072    | 芝麻豆沙饼.....083   |
| 雪耳海鲜饺.....060  | 宝石红豆糕.....072  | 五仁饼.....083     |
| 江南煎饺.....060   | 红豆糕.....072    | 香蛋盒子.....083    |
| 鲜虾水饺.....061   | 保健黑糯米糕.....073 | 香葱饼.....084     |
| 锅贴.....061     | 紫米糕.....073    | 文葱油饼.....084    |
| 香煎锅贴.....062   | 五彩椰蓉糕.....073  | 巴渝葱油饼.....084   |
| 面点王锅贴.....062  | 黄金糕.....074    | 油炸香饼.....085    |
| 白菜肉锅贴.....062  | 香煎黄金糕.....074  | 葱花饼.....085     |
| 台式锅贴.....063   | 鱼翅黄金糕.....074  | 萝卜丝饼.....085    |
| 鸡汁锅贴.....063   | 清香竹叶糕.....075  | 香煎糯米饼.....086   |
| 山村肉夹馍.....063  | 竹叶糕.....075    | 美极鲜茄饼.....086   |
| 烧饼夹肉.....064   | 双味叶儿粑.....075  | 绿豆饼.....086     |
| 乡村饼夹肉末.....064 | 清香叶儿粑.....076  | 家常绿豆饼.....087   |
| 乡村肉夹馍.....064  | 武乡枣糕.....076   | 煎香葱油饼.....087   |
| 芝麻饼夹肉.....065  | 芒果凉糕.....076   | 江米一品.....087    |
| 夹牛肉饼.....065   | 海南椰汁糕.....077  | 瓜仁香芋饼.....088   |
| 马拉糕.....065    | 黑森林蛋糕.....077  | 农家芝麻豆沙饼.....088 |
| 大发糕.....066    | 椰香玉米饼.....077  | 火烧.....088      |
| 奶香马拉糕.....067  | 奶香玉米饼.....078  | 包公酥饼.....089    |
| 黄米面炸糕.....067  | 东山苦芥饼.....078  | 奶香南瓜饼.....089   |
| 三米糕.....067    | 香煎玉米饼.....078  | 田园粟米饼.....089   |
| 特色发糕.....068   | 美味回头饼.....079  | 土豆饼.....090     |
| 桂花玉米糕.....068  | 南瓜烙.....079    | 香香南瓜饼.....090   |
| 藏粑糕点.....068   | 葱油饼.....079    | 脆皮南瓜饼.....090   |
| 水晶糯米糕.....069  | 苦瓜鸡蛋饼.....080  | 老婆饼.....091     |
| 粳米红枣糕.....069  | 摊坨子.....080    | 黄桥烧饼.....091    |
| 果珍白糕.....069   | 回锅烙.....080    | 酥面窝.....091     |



|             |     |
|-------------|-----|
| 宫庭烧饼.....   | 092 |
| 牛肉焦饼.....   | 092 |
| 肉松酥饼.....   | 092 |
| 蒜香饼.....    | 093 |
| 炸莲蓉芝麻饼..... | 093 |
| 黄金饼.....    | 093 |
| 抓饼.....     | 094 |
| 牛肉馅饼.....   | 094 |
| 萝卜酥饼.....   | 095 |
| 胡椒饼.....    | 095 |
| 奶油酥饼.....   | 096 |
| 铜锣烧.....    | 097 |
| 鲜果薄饼.....   | 098 |
| 咖喱蔬菜饼.....  | 098 |
| 河套面筋.....   | 098 |
| 碎肉拌面.....   | 099 |
| 成都凉面.....   | 099 |
| 什锦猫耳朵.....  | 099 |
| 海鲜炒乌冬面..... | 100 |
| 拌莜面.....    | 100 |
| 蒜薹肉拌面.....  | 100 |
| 土豆丝拌面.....  | 101 |
| 西域羊排拌面..... | 101 |
| 茄子丝拌面.....  | 101 |
| 炸酱面.....    | 102 |
| 清汤面.....    | 102 |
| 家常担担面.....  | 102 |
| 油泼裤带面.....  | 103 |
| 汤婆婆凉皮.....  | 103 |
| 金五星大拉皮..... | 103 |
| 老北京炸酱面..... | 104 |
| 什锦炒面.....   | 104 |
| 台式炒面.....   | 104 |

## Part 2

### 点心类

|              |     |
|--------------|-----|
| 像生菠萝.....    | 106 |
| 黄金元宝.....    | 106 |
| 菊花石榴鸡.....   | 106 |
| 腊味百蜂糕.....   | 107 |
| 果仁胡萝卜.....   | 107 |
| 叉烧萝卜糕.....   | 107 |
| 莲蓉元宝.....    | 108 |
| 福满山胡萝卜.....  | 108 |
| 像生梨.....     | 108 |
| 金鸭梨.....     | 109 |
| 金黄糯米梨.....   | 109 |
| 法式雪梨果.....   | 109 |
| 潮式南瓜玉米烙..... | 110 |
| 蛋黄锅巴.....    | 110 |
| 核桃排.....     | 110 |
| 开心果.....     | 111 |
| 什锦菠萝.....    | 111 |
| 芙蓉菠萝果.....   | 111 |
| 脆香红薯.....    | 112 |
| 顾记满口香.....   | 112 |
| 月亮酥.....     | 112 |
| 菊花沙琪玛.....   | 113 |
| 一品桃心.....    | 113 |
| 银乔芦荟.....    | 113 |
| 脆皮南瓜仔.....   | 114 |
| 象形南瓜.....    | 114 |
| 可口南瓜饼.....   | 114 |
| 枇杷果.....     | 115 |
| 双色软枣.....    | 115 |
| 飘香地瓜盒.....   | 115 |
| 香麻团.....     | 116 |
| 爽口麻团.....    | 116 |
| 灌汤麻团.....    | 116 |
| 香炸麻团.....    | 117 |
| 腰果麻团.....    | 117 |
| 七彩糯米球.....   | 117 |
| 狮子绣球.....    | 118 |
| 香酥苹果卷.....   | 118 |
| 苹果派.....     | 118 |
| 苹果圈.....     | 119 |
| 开口笑.....     | 119 |
| 七宝第一包.....   | 119 |
| 松饼.....      | 120 |
| 烙松饼.....     | 120 |
| 奶油圆盏.....    | 120 |
| 法式芝士盏.....   | 121 |
| 糍粑夹沙肉.....   | 121 |
| 草莓奶酪条.....   | 121 |
| 奶酪饼.....     | 122 |
| 玉米奶酪条.....   | 122 |
| 酥奶皮片.....    | 122 |
| 猫耳炒猪排.....   | 123 |
| 湘西薯条.....    | 123 |
| 水果蛋挞.....    | 123 |
| 飘香椰丝蛋挞.....  | 124 |
| 黄桃蛋挞.....    | 124 |
| 金牌酥皮蛋挞.....  | 124 |
| 酥皮蛋挞.....    | 125 |
| 营养奶酪挞.....   | 125 |
| 澳门蛋挞.....    | 125 |
| 香芋吐司卷.....   | 126 |
| 香芋卷.....     | 126 |
| 美味香芋卷.....   | 126 |
| 佛手酥.....     | 127 |
| 凤尾酥.....     | 127 |



|            |     |
|------------|-----|
| 莲蓉提篮酥..... | 127 |
| 龙眼酥.....   | 128 |
| 菊花酥.....   | 128 |
| 奶黄酥.....   | 128 |
| 千层酥.....   | 129 |
| 贝壳酥.....   | 129 |
| 松仁奶花酥..... | 129 |
| 鲍汁叉烧酥..... | 130 |
| 奶黄玉米酥..... | 130 |
| 平安酥船.....  | 130 |
| 山药金字塔..... | 131 |
| 荷花酥.....   | 131 |
| 清新荷花酥..... | 131 |
| 甘香栗子酥..... | 132 |
| 脆皮萝卜酥..... | 132 |
| 香芋酥.....   | 132 |
| 枣泥酥.....   | 133 |
| 肉松千层酥..... | 133 |
| 糯米煎酥条..... | 133 |
| 奶油蛋黄卷..... | 134 |
| 千层油酥.....  | 134 |
| 口脆饼.....   | 134 |
| 草帽酥.....   | 135 |
| 蛋黄莲蓉酥..... | 135 |
| 潮式香芋酥..... | 135 |
| 菠萝酥.....   | 136 |
| 金牌叉烧酥..... | 136 |
| 千层酥饺.....  | 136 |
| 酥三角.....   | 137 |
| 巧手芋泥酥..... | 137 |
| 泰国榴莲酥..... | 137 |
| 桃酥.....    | 138 |
| 千层果酱筒..... | 138 |
| 果味千层酥..... | 138 |

## Part 3

### 小吃类

|             |     |
|-------------|-----|
| 果味葫芦串.....  | 140 |
| 豌豆黄.....    | 140 |
| 黄金豌豆黄.....  | 140 |
| 秘制桂圆.....   | 141 |
| 柠檬香蕉.....   | 141 |
| 蜜制蜂糕.....   | 141 |
| 威化里脊粒.....  | 142 |
| 泰式雪梅娘.....  | 142 |
| 椰蓉南瓜糕.....  | 142 |
| 三丝炸春卷.....  | 143 |
| 三丝春卷.....   | 143 |
| 炸泡菜春卷.....  | 143 |
| 驴打滚.....    | 144 |
| 脆皮金银瓜.....  | 144 |
| 脆炸山药卷.....  | 144 |
| 冰花山药.....   | 145 |
| 双味金条.....   | 145 |
| 沙律海鲜卷.....  | 145 |
| 威化果色拉.....  | 146 |
| 杏香蜂窝虾糕..... | 146 |
| 印度咖喱饺.....  | 146 |
| 炸灌肠.....    | 147 |
| 炸鲜奶.....    | 147 |
| 蛋黄焗南瓜.....  | 147 |
| 黄金南瓜糕.....  | 148 |
| 楚乡藕夹.....   | 148 |
| 芝麻香芋枣.....  | 148 |
| 煎虾饼.....    | 149 |
| 蛋煎糍粑.....   | 149 |
| 蛋煎热糍粑.....  | 149 |
| 韩式炸蔬菜.....  | 150 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 金沙鱿鱼圈.....   | 150 |
| 炸鱿鱼.....     | 150 |
| 金丝奶皮.....    | 151 |
| 蛋黄玉米炒虾排..... | 151 |
| 煎糍粑.....     | 151 |
| 脆皮糍粑.....    | 152 |
| 凤黄球.....     | 152 |
| 夫妻果.....     | 152 |
| 瓜仁糍粑.....    | 153 |
| 龙眼糍粑.....    | 153 |
| 家乡糍粑.....    | 153 |
| 麦香糍粑.....    | 154 |
| 软糯糍.....     | 154 |
| 糯米小排骨.....   | 154 |
| 珍珠糍.....     | 155 |
| 椰蓉豆沙圆.....   | 155 |
| 椰汁西米糕.....   | 155 |
| 椰汁青豆泥.....   | 156 |
| 三宝青豆泥.....   | 156 |
| 双色吐司.....    | 156 |
| 水果沾.....     | 157 |
| 日式三明治.....   | 157 |
| 红枣蛋黄粽.....   | 157 |
| 迷你豆沙粽.....   | 158 |
| 糖不甩.....     | 158 |
| 擂沙汤圆.....    | 158 |
| 核桃果.....     | 159 |
| 冰糖栗子芋仔.....  | 160 |
| 赖汤圆.....     | 160 |
| 龟兔赛跑.....    | 160 |



# 面粉的选购与初加工小常识

面食的制作过程并不复杂，但是要做出好吃的面食却也不是那么简单。那么，要想做出美味可口的面食，应做好哪些准备工作呢？首先对面粉的选购是必不可少的，其次对面粉的初加工也不能忽略。下面就让我们一起来学习关于面粉的选购与初加工的一些小知识吧！

## 选购面粉的窍门

①用手抓一把面粉，使劲一捏，松手后，面粉随之散开，是水分正常的好面粉；如不散，则为水分多的面粉。同时，还可用手捻搓面粉，质量好的，手感绵软；若过分光滑，则质量差。②从颜色上看，精度高的面粉，色泽白净；标准面粉呈淡黄色；质量差的面粉色深。③质量好的面粉气味正常，略带甜味；质量差的多有异味。

## 呆面的种类与调制

呆面即“死面”，将面粉与水拌和揉匀即成，分冷水面与开水面。①冷水面。是用自来水调制的面团，有的加了少许盐。颜色洁白，面皮有韧性和弹性，可做各种面条、水饺、馄饨皮、春卷皮等。冷水面掺水比例一般为500克面粉加冷水200~250毫升。②开水面。又称烫面，即用开水和成的面。色泽较暗，有甜味，适宜制作烫馄饨、烧卖、锅贴等。面粉和水的比例一般为500克面粉加开水350毫升。

## 面粉是否越白越好

面粉并不是越白越好，当我们购买的面粉白得过分时，很可能是因为添加了面粉增白剂——过氧化苯甲酰。过氧化苯甲酰会使皮肤、黏膜产生炎症，长期食用过氧化苯甲酰超标的面粉会对人体肝脏、脑神经产生严重损害。

## 冬季和面如何加水

由于气温、水温的关系，冬季水分子运动缓慢，如和面加水不恰当，或用水冷热不合适，会使和出的面不好用。因此，冬季和面，要掌握好加水的窍门。和烙饼面，每500克面粉加325~350毫升40℃的温水；和馅饼或葱花饼的面时，每500克面粉加325毫升45℃的温水；和发酵面时，每500克面粉加250~275毫升35℃左右的温水。

## 夏季存放面粉须知

夏季雨水多，气温高，湿度大，面粉装在布袋里很容易受潮结块，进而被微生物污染发生霉变。所以，夏季是一年中保存面粉最困难的时期，尤其是用布口袋装面粉，更容易生虫。如果用塑料袋盛面粉，以“塑料隔绝氧气”的办法使面粉与空气隔绝，既不受潮发霉，也不易生虫。

## 发面妙招

发面内部气泡多，做成的面点就会松软可口。这里，教你一条妙招：在发面时，在面团内加入少量食盐。虽然只有一句话那么简单，你试后一定会感到效果不凡。



## 快速发面法

忘记了事先发面，又想很快吃到馒头，可用以下方法：500克面粉，加入50毫升食醋、350毫升温水和均匀，揉好，大约10分钟后再加入5克小苏打，使劲揉面，直到醋味消失就可切块上屉蒸制。这样做出的馒头省时间，而且同样松软。

## 面团为什么要醒一段时间

无论哪种面团，刚刚调和完后，面粉的颗粒都不能马上把水从外表吸进内部。通过醒的办法才能使面粉颗粒充分滋润吸水膨胀，使面团机构变得更加紧密，从而形成较细的面筋网，揉搓后表面光洁，没醒好的面团，使用起来易裂口、断条，揉不出光面，制出的成品粗糙。

## 发面的最佳温度

发面最适宜的温度是27~30℃。面团在这个温度下，2~3小时便可发酵成功。为了达到这个温度，根据气候的变化，发面用水的温度可作适当调整：夏季用冷水；春、秋季用40℃左右的温水；冬季可用60~70℃的热水和面，盖上湿布，放置在比较暖和的地方。

## 嫩酵面的特点

所谓嫩酵面，就是没有发足的酵面，一般发至四五成。这种酵面的发酵时间短（一般约为大酵面发酵时间的2/3），且不用发酵粉，目的是使面团不过分疏松。由于发酵时间短，酵面尚未成熟，所以嫩酵面紧密、性韧，宜作皮薄卤多的小笼汤包等。

## 发面碱放多了怎么办

发酵面团如果碱放多了，可加入白醋与碱中和。如上屉蒸到七八分熟时，发现碱放多了，可在成品上撒些明矾水，或下屉后涂一些淡醋水。



# 做包子的窍门

做包子看起来很简单，但实际上又很难做，很多人认为“不就是面皮包住馅吗？”的确如此，但很多人都无法做出那种让人魂牵梦萦的味道，为什么呢？这里面是有窍门的！下面就做个简单介绍。



## 面里加油

尤其是包肉包子的时候，最好在和面的时候加一点油进来，这样就会避免蒸制的过程中油水浸出，导致面皮部分发死，甚至整个面皮皱皱巴巴，整体卖相不佳。其实最好是加猪油，但为了健康考虑，要少吃猪油，所以建议使用植物油。

## 厚薄讲分寸

包子皮跟饺子皮不一样的是，不需要擀得特别薄，否则薄薄的一小层，不管面醒发得多好，也都不会有绵软的口感，与其这样，还不如直接用冷水面或烫面算了。当然。也别太厚了，要是吃一口是面，吃第二口还是面，那就真成馒头了，适中最好。

## 二次醒发不能落

一定要有二次醒发的过程，而且一定要醒好了再上屉，醒发好的包子，掂在手里会有轻盈的感觉，而不是实落落的一团。如果没有时间等它二次醒发好，非要急着上屉的话，那一定要开小火，留出一个让面皮慢慢升温的二次醒发的时间，等上汽了，再改成旺火。

## 用劲要均匀

包包子的时候，用劲要匀，尽量让包子周边的面皮都厚薄均匀，不要因为面的弹性好就使劲拉着捏褶，这样会让包子皮此厚彼薄，油会把薄的那边浸透而影响包子的外观。更不要把包子顶部捏出一个大面疙瘩来，这就太影响口感了。

## 软硬有讲究

做包子的面，软硬程度可以根据馅料的不同进行调整。如果馅料比较干，皮可以和软一些，吃起来口感会很绵软。如果馅料是易出水的，那就得略硬一些，包好后，让它多醒发一会儿就好了。

## 不粘底的秘诀

想让包子不粘底，可以用油纸铺底，也可以用笼屉布，或者，在玉米大量上市的时候，可以铺上一层玉米皮，还会让蒸出的包子带有玉米的清香味。如果用笼屉布还是粘底了，倒扣过来拍点凉开水，稍等一会儿揭开就可以了，只是要注意，手要快，动作要轻，用劲要巧，别用猛劲。

# 调饺子馅的窍门



大家都知道，饺子好吃在馅上，如果馅调得不好，饺子做得再好看也是白搭。其实，这调馅也是大有学问的，下面我们就向大家介绍一些调馅的窍门。

## 合理搭配

有人认为，饺子纯肉馅的最香，或馅里肉越多饺子就越香，其实不然。从营养学的角度讲，纯肉饺子馅并不好，不利于消化吸收。给肉馅里加些蔬菜，不仅味道好，被吸收率也可提高到80%左右，营养更全面。肉属酸性，菜为碱性，利于营养平衡。蔬菜营养丰富，含有多种维生素、纤维素、微量元素等，其中的纤维素可促进人体肠胃蠕动，有助消化。如韭菜含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素C、糖类、蛋白质等，还含有一种挥发性精油及硫化物，不仅味道鲜美，有特殊的香味，还有温补肝肾、助阳固精的作用，能刺激肠胃，引起消化器官兴奋，增加食欲，又能杀菌，搭配瘦肉做馅，美味又健康。

## 比例适当

通常饺子馅的肉与菜的比例以1:1或2:1为宜。不要把菜汁倒掉。据测定，大白菜去汁后维生素会损失60%以上，若倒掉菜汁，就等于把大白菜中大部分维生素扔了。把菜馅剁好后，先将菜汁挤压出来置于盆中，拌肉时和酱油陆续加入，充分搅拌，使菜汁渗入肉内，然后放上菜搅匀。若是素饺，也可以先把菜馅剁好，倒入大碗里，加入食油轻轻拌和，让油把菜包裹起来，再放食盐和佐料。这样，既保留了营养，饺子馅也会鲜嫩适口。若是韭菜肉馅，菜馅用油拌和后，再把拌好的肉馅倒入，混合均匀即可。菜馅先拌油，被一层油膜所包裹，遇到盐分就不易脱水。用这种馅包出来的饺子，吃起来菜很鲜，又有一点汁水。

## 肉要成蓉状

做馅的肉，用刀剁碎或用绞肉机绞碎，使其成为蓉状。瘦肉多时，可适量加菜汁或水；肥肉多时可少加菜汁或水，使劲向一个方向搅动。待肉黏糊后，再放适量的花椒粉、五香面、食盐、鲜姜末、味精、香油，继续搅拌。同时，酱油要一点一滴徐徐加入。如有肉汤，最好加肉汤，边滴边搅拌，直到呈糊状后，再将菜馅拌入搅匀即可。用这样的饺子馅包成的饺子，吃时汤汁饱满，味鲜肉嫩。

# 做馒头的窍门



平常自己做馒头的过程中总会出现诸如馒头没发好、馒头不白等方面的问题，下面就向大家介绍一些蒸馒头、做馒头的窍门及一些补救措施。

## 蒸馒头的小窍门

①发面时如果没有酵母，可用蜂蜜代替，每500克面粉加蜂蜜15~20克。面团柔软后，盖湿布4~6小时即可发起。蜂蜜发面蒸出的馒头松软清香、入口甘甜。②冬天室内温度低，发面需要的时间较长，如果发酵时在里面放点白糖，就可以缩短发面的时间。③在发酵的面团里，人们常要放入适量碱来除去酸味。检查施碱量是否适中，可将面团用刀切一块，上面如有芝麻粒大小均匀的孔，则说明用碱量适宜。④蒸馒头时，如果面似发非发，可在面团中间挖个小坑，倒进两小杯白酒，停10分钟后，面就发开了。⑤蒸馒头时，在面粉里放一点盐水，可以促使发酵，蒸出的馒头又白又松软。⑥蒸出的馒头，如因碱放多了变黄，且碱味难闻，可在蒸过馒头的水中加入食醋100~160克，把已蒸过的馒头再放入锅中蒸10~15分钟，馒头即可变白，且无碱味。

## 如何做好开花馒头

做得好的开花馒头，形状美观，色泽雪白，质地松软，富有弹性，诱人食欲。要达到这样的效果，必须大体掌握下列六点：

①面团要和得软硬适度，过软会使发酵后吸收过多的干面粉，成品不开花。②加碱量要准，碱多则成品色黄，表面裂纹多，不美观，又有碱味；碱少则成品呈灰白色，有酸味，而且粘牙。③酵面加碱、糖（加糖量可稍大点儿）后，最好加入适量的猪油（以5%左右为宜），碱与猪油发生反应，可使蒸出的馒头更松软、雪白、可口。④酵面加碱、糖、油之后，一定要揉匀，然后搓条，切寸段，竖着摆在笼屉内，之间要有一定空隙，以免蒸后粘连。⑤制好的馒头坯入笼后，应该醒发一会儿，然后再上锅蒸。⑥蒸制时，要加满水，用旺火。一般蒸15分钟即可出笼，欠火或过火均会影响成品质量。

## 巧做松软、筋道的馒头

馒头是常见的主食之一。怎样把馒头蒸制得既松软又筋道？窍门如下：①夏季用冷水和面，冬季用温水和面，冬季和面、发面应比夏季提前1~2小时。和面时要慎加水。②和面要多搓揉几遍，促使面粉里的淀粉和蛋白质充分吸收水分，做成的面筋韧性好。和好的面团要保持一定的温度，以30℃为宜。③当面已涨发时，要掌握好发酵的程度。如见面团中已呈蜂窝状，有许多小眼，说明已经发酵好。蜂窝状面体的眼子越大，说明发酵得越老，甚至要发过头了。④馒头上笼蒸前，要经过饧面。冬季饧面约15~20分钟，夏季则短些。馒头上笼时，锅内的水必须大开，10分钟要见蒸汽。⑤笼屉与锅口相接处不能漏气，有漏气处须用湿布堵严。⑥蒸馒头时，锅内须用冷水加热，逐渐升温，使馒头坯均匀受热。

# 多吃馒头更健康

馒头，一种很平常很经济的食物，但它的营养却一点也不逊于我们常吃的米饭。发酵后做的馒头比饼、面条等未经发酵做出来的食品营养更丰富，而且口感更松软。



## 酵母可以使馒头更营养

酵母分为鲜酵母、干酵母两种，是一种可食用的、营养丰富的单细胞微生物。营养学上把它叫做“取之不尽的营养源”。除了蛋白质、碳水化合物、脂类以外，酵母还富含多种维生素、矿物质和酶类。有实验证明，每1千克干酵母所含的蛋白质，相当于5千克大米或2千克大豆的蛋白质含量。因此，馒头、面包中所含的营养成分比饼、面条要高。

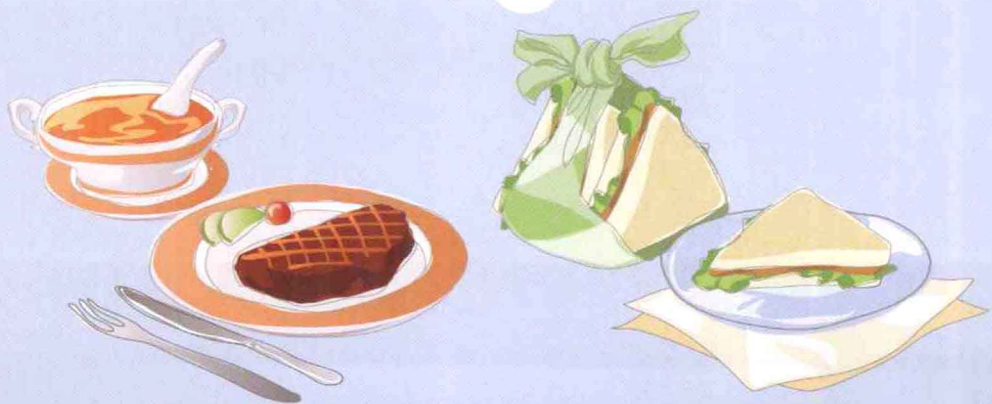
发酵后的酵母还是一种很强的抗氧化物，还可以保护肝脏，有一定的解毒作用。酵母里的硒、铬等矿物质能抗衰老、抗肿瘤、预防动脉硬化，并提高人体的免疫力。发酵后，面粉中影响钙、镁、铁等元素吸收的植酸可被分解，从而提高人体对这些营养物质的吸收和利用。

## 馒头比米饭更营养

国外最新研究表明，多食用富含抗氧化物质的食物，对抗疲劳和缓解压力有显著作用。馒头中有比大米中多得多的硒、谷胱甘肽，它们具有抗脂质过氧化的作用，能阻断自由基对细胞的损伤，增强人体免疫能力，从而可以缓解心理和生理上的压力。

钙是天然的压力缓解剂，缺钙的人会精疲力竭、神经高度紧张，工作产生的疲劳无法获得缓解。而发酵的馒头中钙的含量比大米中要高得多，吃馒头对缓解疲劳非常有效。

馒头比米饭的热量低，只相当于后者热量的70%，而且脂肪和糖类含量比米饭更低。所以，希望保持身材的爱美女士不必担心吃馒头会发胖。



# 制作西点问答



很多人在家中制作西点时，明明是按照食谱上的材料和过程制作的，可做好的西点还是常常出现各种问题，会有各种各样的疑问需要解决。

## 西点如何保存

西式点心分为干式和湿式，奶油蛋糕、泡芙等罐浆类食品都属于湿式西点，带有鲜奶、蛋清类的食品在防止细菌繁殖问题上，要慎之又慎。湿式点心在常温下很容易变质，夏季必须在冷藏条件下保存，保质期一般控制在24小时之内。

## 加入液体和粉类时需注意的问题

当蛋浆太浓稠，和配方面粉比例过高时，可在慢速时就加入部分水，如在最后加入，尽量不要一次性倾倒入去，因为这样很容易破坏蛋液的气泡，使体积下降。

为了使口感更佳，在配方面粉中可加入淀粉的成分，一定要将其与面粉一起过筛时就加入，否则如果没有拌匀，将会导致蛋糕未出炉就下陷。另外，淀粉的添加也不能超过面粉的1/4。

## 小苏打、泡打粉与酵母粉有何区别

小苏打由于发面的作用低、碱味重等缺点，随着生活水平的提高，已经更多的成为医用或化学用品，如果做面包和馒头实在找不到其他发面材料，也可以用小苏打混合食醋来达到酸碱平衡，起到发面作用。

泡打粉和酵母粉虽然都可以达到发面作用，但还是有区别的。

泡打粉是化学物质组成的，靠化学反应生成大量二氧化碳来达到发面作用，优点是起发快，受温度、湿度的影响小，价格低，但毕竟是化学物质组成的，建议家中有小孩和孕妇的家庭尽量减少使用。

酵母粉用纯生物方法制成，优点是健康、能帮助吸收、起发作用好，缺点是起发需要一定的温度、湿度配合，如果天气寒冷，则需要更多的时间起发或不容易起发，同时价格也比泡打粉要高很多。

## 怎样保存奶油

放入冰箱中的奶油，最好先用纸将奶油仔细包好，然后放入奶油盒或密封盒中保存，这样，奶油才不会因水分散发而变硬，也不会沾染冰箱中其他食物的味道。

无论何种奶油，放在冰箱中以2~4℃冷藏，都可以保存6~18个月。若是放在冷冻室中，则可保存得更久，但缺点是，使用前要提前拿出来解冻。

## 蛋糊充气不足可否继续加蛋糕油

蛋糕油是一种表面活性剂，其作用是降低蛋膜的表面张力，使空气容易进入面糊内。但是，当外界条件不理想或者蛋糕油用量不足时，自身效果会降低，即蛋糊充气不足。如果搅拌一段时间后发现蛋糊打不起来，再补加蛋糕油，其作用就不那么明显了。

# 制作饼类的关键因素

中式面点中的饼，香酥可口，但制作起来却不太容易。制饼的方法很多，如烤饼、烙饼、煎饼、炸饼等，无论采取哪种方法做饼，都需要注意以下的这几点制作因素。



## 选择适用的面粉

面粉是最重要的制饼原料，不同的面粉适合制作不同口味的饼，市面上销售的面粉可分为高筋面粉、中筋面粉、低筋面粉，做不同的饼要选择不同的面粉。

**低筋面粉：**低筋面粉筋度与黏度自然是非常低的，蛋白质含量是所有面粉中最低的，占6.5%~9.5%，可用于制作口感松软的各式锅饼、牛舌饼等。**中筋面粉：**中筋面粉筋度及黏度适中，使用范围比较广，含有9.5%~11.5%的蛋白质，可用于制作烧饼、糖饼等软中带韧的饼。**高筋面粉：**高筋面粉筋度大，黏性强，蛋白质含量在三种面粉中最高，约占11.5%~14%，适合用来做松饼、奶油饼等有嚼劲的饼。

## 揉制面团要注意细节

想做出好吃的饼，细节也是很重要的。①面粉要过筛，以便空气进入面粉中，这样做出来的饼才会松软有弹性。②搅拌面粉时最好轻轻拌匀，不可太过用力，以免将面粉的筋度越拌越高。③将面粉揉成团的过程中，千万不要把水一次全部倒进去，而是要分数次加入，揉出来的面团才会既有弹性，又能保持湿度。

## 制作面团时加入油脂

在揉面团时添加油脂的目的是为了提高饼的柔软度和保存性，并可以防止饼干干燥。另外，适量油脂也可帮助面团或面糊在搅拌及发酵时，保持良好的延展性，还可让饼吃起来口味香浓。但过多的油脂会阻碍面团的发酵与蓬松度，所以一定要按比例添加。

## 掌握好火候

制饼的方法很多，但无论是烤、烙、煎、蒸、炸都需要掌握一个关键的技巧，就是火候。所谓“火候”，就是在烹调操作过程中所用的火力大小和时间长短，根据不同原料的特性和制法掌握火候是做好饼的关键。

火不宜太大，烙制馅饼时如果火太大，馅心受热急速膨胀，反而容易造成外皮破裂。另外，在制作油酥类的点心时，还要注意油皮应该要够柔软且比油酥大，整型时则要捏紧，否则油皮太硬，会造成弹性不足，容易破裂。

# 面点制作小窍门

面点的制作方法众多，在这里简单介绍如何和面，如何做包子、馄饨皮、汤圆、饺子皮等，分步详解的步骤让您轻松了解面点的入门精髓。

## 小窍门

### 1

## 和面的方法



①500克低筋面粉加入5克依士粉。②再加入5克泡打粉拌匀。③取50克白糖加冷水溶至饱和状态，倒入盆中。④用手从四周向中间抄拌均匀。⑤至面成麦穗形的条状。⑥继续揉至成光滑面团，盖上湿布，醒发15分钟。⑦板上撒些干面粉，取出醒发好的面团再次推揉均匀即可。

## 小窍门

### 2

## 包子的做法

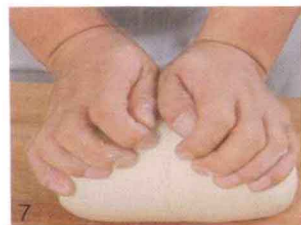


①面团揉匀，搓成长条。②下成大小均匀的剂子。③均匀撒上一层面粉，按扁。④右手拿擀面杖，左手捏住皮边缘旋转，擀成面皮。⑤将馅料放入擀好的皮中央。⑥捏住面皮边缘，折成花边，旋转一周捏紧，即成生坯。



### 小窍门 3

## 馄饨皮的做法



①将500克高筋面粉置盆中，中间扒个窝，将鸡蛋磕入窝中。②将2克盐溶于200毫升冷水内，倒入面粉中。③用手从外往里，由下而上，反复进行抄拌，使水与面掺和均匀。④继续揉搓。⑤再加少许水抄拌至面粉吃水呈均匀麦片状。⑥对揉压匀，使面粉均匀吃水呈结块状。⑦揉至面团的表面光滑柔润，再将面团揉捏成圆形。⑧用擀面杖压扁。⑨用擀面杖擀压成薄块状。⑩继续擀压，再用擀面杖卷起面团，反复擀至细薄状。⑪擀压至细薄达到馄饨皮的要求。⑫将薄皮叠起，用刀切出每块为6×6厘米大小的馄饨皮。



## 小窍门

### 4

## 汤圆和面的方法



①将250克糯米粉置于盆中。②中间扒窝。③将115毫升温水掺入米粉中。④用手揉搓，对揉压匀。⑤取出，在案板上揉至糯米粉光滑柔润。⑥将糯米粉团搓成条。⑦用刀切断成小剂子。⑧将小剂子揉成团，用手按扁，待包馅时用。

## 小窍门

### 5

## 饺子皮的做法



①面粉开窝。②在面窝中加入盐。③加入开水。④和匀。⑤揉成面团。⑥反复搓成光滑的面团。⑦摘成20克一个的小剂子。⑧用擀面杖将小剂子擀成饺子皮。