

COOKING

巧厨娘



花样

编著 蝶儿

组织编写

美食生活 工作室
meishilife.com

爱心家看 用爱做好菜 用心烹佳肴
MeiShiLife

主食

WWW.MEISHILIFE.COM

中西主食 全 包罗 美味营养 巧 制作

传统中式面点·经典西式糕点 超简单的操作·超详细的讲解



超值回馈

19.80元



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

QIAOCHUNIANG
HUAYANGZHUSHI

巧厨娘

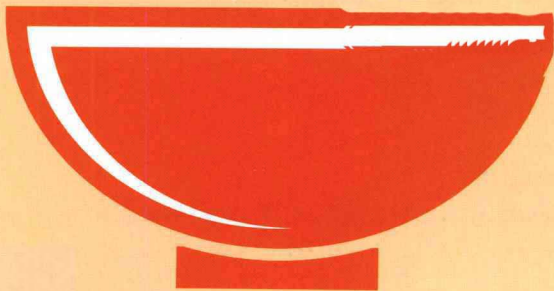
花样 主食

巧厨娘爱心下厨房 道道让你流口水哟

蝶儿 编著



工作室 组织编写



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位




图书在版编目(CIP)数据

巧厨娘花样主食/蝶儿编著.-青岛:青岛出版社,2012.1

ISBN 978-7-5436-7851-4

I.①巧… II.①蝶… III.①主食-食谱 IV.①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第263169号

- 书 名 巧厨娘花样主食
组织编写  工作室
编 著 蝶 儿
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
策划组稿 张化新 周鸿媛
责任编辑 王 宁 杨子涵
设计制作 殷雪娇 宋修仪
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷
开 本 16开(720毫米×1020毫米)
印 张 12
书 号 ISBN 978-7-5436-7851-4
定 价 19.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-68068629)

建议陈列类别:美食类 生活类



2011年5月,《巧厨娘家常菜》《巧厨娘妙手烘焙》悄然上市。

销售短短几个月,好评如潮,市场反响强烈。我们更加坚信,贴近读者,贴近读者之所想,才是我们为之不断努力的目标,也更加坚定了我们“为读者奉献最有内容、最有欣赏性的精品美食图书”的不懈追求。

2011年岁末,时隔几个月,“巧厨娘系列”华美转身。《巧厨娘新手家常菜》《巧厨娘诱惑川菜》《巧厨娘花样主食》《巧厨娘快手烹炒》《巧厨娘巧手凉拌菜》《巧厨娘煲滋补汤》即将与您见面。

有人说,幸福是一碗汤的距离。这种感觉从不言说,却与日俱增。

然而,急匆匆赶路的我们,常常无暇顾及身边的风景,常常忽略身边令人感动的细节。

杂乱纷扰的世界里,您幸福吗?

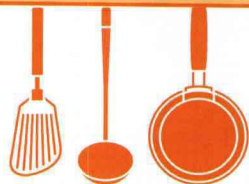
其实,幸福的真正感觉并不在于您烹饪的技术是多么的娴熟,汤煲的滋味是多么的醇厚,而在于您在做菜时对家人的那份关爱,那份融入于美食中的浓浓的心情。美丽的巧厨娘巧手为家人烹制营养美味的菜肴,这是全家人的幸福,也是自己的幸福。

“巧厨娘系列”美食书是在原有“巧厨娘”基础上的又一精彩延伸。在内容上我们更加注重健康实用,版式上我们更加追求时尚大方,图片上我们更加要求精益求精,表达上我们更加倾向分步详解,化繁为简,相信能带给您耳目一新的感受,帮您快速上手,缩短与幸福的距离。

《巧厨娘花样主食》分为基础知识和花样主食两个大篇章。基础知识部分介绍了制作主食的一套基本流程,掌握了它,您就可以随心所欲、有所创新地制作专属于自己的主食了。花样主食部分包含馒头、包子、饺子、饼、米饭、粥、西点等12个小门类,有100余道营养美味、不同种类的主食供您选择。您可以变着花样将各种主食搬上餐桌,让全家人都吃得健康、吃得满意。

新的一年即将来临,这一沉淀着我们更多期盼与梦想的“巧厨娘系列”也新鲜出炉了。希望这套书能给更多的厨娘以切实的指导和帮助,希望能给您的生活带来温暖和幸福。

目录 contents



本书所选
主食作品按照
难易程度进行
排序,用★表
示,★越多,
表明该作品制
作难度越大。

PART 01

基础知识

>> 教你调制面团

- 8 调制面团的一般步骤
- 8 调制面团所需材料
- 9 粉类材料
- 10 液体材料
- 12 膨松剂
- 13 小结: 面团分类及适用类别

>> 教你调制馅料

- 14 调制馅料的一般步骤
- 14 馅料种类
- 14 咸馅
- 16 甜馅

>> 教你整形面团

- 18 整形面团的一般步骤
- 18 搓条
- 18 下剂
- 18 制皮
- 19 成形

>> 教你制熟面点

- 20 制熟面点的常用烹饪方法
- 20 蒸
- 20 煎
- 21 烙
- 21 煮
- 21 炸
- 21 烤

>> 附: 制作面点常用工具

- 22 制作面点常用工具
- 22 本书中涉及的称量工具
- 22 本书专业词汇释义

>> 馒头、花卷

- 24 蛋奶燕麦刀切小馒头 ★
26 豆渣馒头 ★
27 辣椒鸡蛋炒馒头 ★
28 水煎福祿寿喜馒头 ★
30 榆钱小窝头 ★
32 黑米豆浆辫子馒头 ★★
34 燕麦葱油卷 ★★
36 火腿肠香葱花卷 ★★

>> 包子

- 38 南瓜果仁花糖包 ★
40 酸奶桂花豆沙包 ★★
42 鱼形豆沙包 ★★
44 小兔子莲蓉包 ★★
46 海米鸡蛋青萝卜包子 ★★
48 猪肉茴香包子 ★★
50 胡萝卜羊肉包子 ★★
52 腊肠糯米南瓜花包子 ★★
54 梅香味噌海米芹菜蒸包 ★★
56 胡萝卜香菇包菜水煎包 ★★
58 三鲜水煎包 ★★★
60 豆沙枣泥寿桃 ★★★

>> 饺子、馄饨

- 62 海米豆豉白菜猪肉水饺 ★★
64 香菇油菜海米馅饺子 ★★
66 油渣海米韭菜馅饺子 ★★
68 豆腐油条海米萝卜饺子 ★★

- 70 冬瓜海米粉条猪肉水饺 ★★
72 干贝韭菜鸡蛋水饺 ★★
74 胡萝卜茄子猪肉水饺 ★★
76 韭菜鸡蛋烫面蒸饺 ★★
78 蛋饺子 ★★★
80 水晶象形白菜蒸饺 ★★★
82 小白菜猪肉馄饨 ★★
84 鸡汤萝卜苗猪肉馄饨 ★★

>> 面条

- 86 肉丝油菜打卤面 ★
88 五香酱牛肉汤面 ★
89 茴香鸡蛋揪疙瘩 ★
90 黄瓜蛋皮手擀凉面 ★★
92 四季豆麻辣手擀面 ★★
94 牛肉豆干炸酱面 ★★
96 蒜香豆干肉丁炸酱面 ★★

>> 饼、火烧

- 98 多功能空心发面饼 ★
100 鲜花椒油盐发面饼 ★
102 双色艾叶鸡蛋煎饼 ★
104 紫苏鸡蛋煎饼 ★
105 西葫芦鸡蛋煎饼 ★
106 棋子烧饼 ★
108 西葫芦鸡蛋炒饼 ★
109 青椒肉末炒饼丝 ★
110 家常烙饼 ★★



- 112 金丝饼 ★★
 114 圆梦烧饼 ★★
 116 洋葱苹果牛肉馅饼 ★★
 118 海米豆豉白菜猪肉盒子饼 ★★
 120 蛤蟆吐蜜 ★★
 122 褙裱火烧 ★★★

>> 米饭、粥

- 124 鸡肉菠萝饭团 ★
 126 麦仁大米饭 ★
 127 玉米楂糙米杂粮饭 ★
 128 南瓜糙米饭 ★
 129 包菜鸡蛋炒米饭 ★
 131 鸡蛋培根炒饭 ★
 132 菜心腊肠焖饭 ★
 133 土豆咖喱鸡盖饭 ★★
 134 果脯花生粽子 ★★
 136 排骨蛋黄粽子 ★★
 138 香煎鸡腿盖饭 ★★
 139 地瓜玉米面粥 ★
 140 香甜幼滑南瓜粥 ★
 141 杂粮南瓜粥 ★
 142 大米燕麦花生粥 ★
 143 红枣小米红糖粥 ★
 144 蟹黄北极虾咸味八宝粥 ★★

>> 中点

- 146 蔓越莓白米糕 ★
 147 果料松糕 ★
 148 绿豆糕 ★★
 150 雨花石红豆汤圆 ★★
 152 鲜肉香菇汤圆 ★★
 154 传统黑芝麻汤圆 ★★

- 156 菊花酥 ★★
 158 开口笑 ★★
 160 驴打滚 ★★
 161 另类炸水果糖 ★★
 162 鸡蛋脆麻花 ★★
 164 酥皮鲜肉月饼 ★★
 166 广式栗子蓉蛋黄月饼 ★★★
 168 萝卜丝白皮酥饼 ★★★

>> 西点

- 170 咖啡饼干 ★
 171 蓝莓小饼干 ★
 172 小老虎冰花饼干 ★★
 173 葡萄干海绵蛋糕 ★★
 174 香格里拉蛋糕 ★★
 176 葱香火腿肠蛋糕卷 ★★
 178 杏仁麦芬蛋糕 ★★
 179 蒜香三文鱼面包托 ★★
 180 巧克力核桃面包 ★★
 182 红豆沙面包卷 ★★
 183 苹果酱花朵面包 ★★
 184 火腿肠梅花面包 ★★
 186 酥皮菠萝面包 ★★
 187 披萨饼坯 ★
 188 会跳舞的柴鱼花披萨 ★★
 190 巧克力核桃仁甜品披萨 ★★





· 和面 · 调馅 · 整形 · 制熟 ·

基础知识

Jichu Zhishi

PART
01



从面粉到面团再到各式各样美味可口的主食面点，经过本部分的系统学习，相信您的双手也可以拥有这般魔力——揉出一个黄金馒头，包出一个水晶皮饺子，烙出一张酥皮饼，煲出一碗红豆粥，调出一碗炸酱面，甚至可以烤出一个生日蛋糕……

学习面点
从此开始

中国制作面点的历史悠久，种类丰富，制作技艺精湛，且具有深厚的文化内涵。虽然面点种类甚多，但据我了解，大多数家庭还是以白馒头、大米饭为主食，几乎一日三餐天天如此。是嫌麻烦，还是不会做？我想，恐怕两者兼有。如果每天能让家人吃上花样翻新的主食，则不仅能令家人食欲大开，还能带给他们全面的营养。下面就介绍一整套制作面点的流程，从最基本的调制面团，也就是和面、揉面、醒面开始，直到调制馅料、整形面团、制熟面点。您会发现，原来做出花样丰富的面食真不是什么难事！

① 教你调制面团

Jiaoni Tiaozhi Miantuan

② 调制面团的一般步骤

调制面团包括和面、揉面、醒面三个过程。和面就是将各种粉类与适量的水、油、蛋、奶或膨松剂等掺合在一起，和成一个整体的面团（有些需调成稀软团块或浆糊状面糊）。揉面就是将和好的整体面团进一步加工成适合制作需要的面团。醒面就是将和好的面团加盖后静置一段时间，使面筋松弛，软硬均匀，液体与粉类充分地结合。



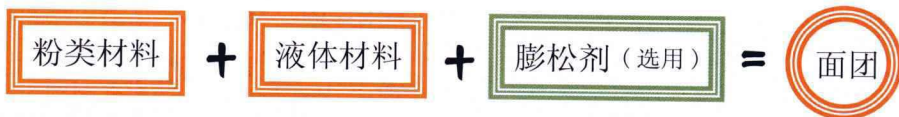
1. 将液体材料缓缓加入粉类材料中。
2. 边加边用筷子搅拌，直至粉类材料呈雪花状的小面疙瘩。
3. 用手将面疙瘩揉成均匀的面团。
4. 根据面团种类，加盖或者蒙上拧干的湿布醒数分钟，再次将面团揉匀即可。

蝶儿小提醒

- ▶ 膨松面团如果用酵母做膨松剂，要先将酵母（干酵母或鲜酵母均可）溶于水，制成酵母水，再加入面粉中和面。
- ▶ 和面讲究“三光”，即“盆光、手光、面光”，也就是和好面以后盆和双手不能粘很多的面，要尽量做到手和盆干净，面团光滑均匀。要做到这些其实并不难，和面的时候边用筷子搅拌面粉边加水，及时把粘在盆边和盆底的面刮下来。
- ▶ 刚揉好的面团表面不光滑，要盖湿布松弛10分钟，再次揉匀，这时的面团就变得很光滑了。
- ▶ 用酵母做膨松剂的膨松面团通常要醒发2~3小时，冷水面团、烫水面团通常要醒发12~20分钟，具体时间根据环境温度而定。最佳的发酵温度为30℃。

② 调制面团所需材料

调制面团主要用到三样基础材料：粉类材料、液体材料、膨松剂（非必须添加）。根据加入的材料不同，面团主要分为水调面团、油酥面团、果蔬汁面团、薯类面团等。若添加了膨松剂，则为膨松面团。下面分别对这三种材料进行介绍。





粉类材料

·小麦粉· 是用小麦磨出来的粉，即我们通常说的面粉。小麦粉分为高筋面粉、中筋面粉和低筋面粉，它们是在厨房中比较常用的。面粉的筋度，指的就是面粉中所含蛋白质的比例，分为以下三种。

[高筋面粉] 简称高粉，蛋白质含量为12.5%~13.5%，常用来做面包、面条、烙饼等。高筋面粉的筋度较高。

[中筋面粉] 简称中粉，也就是普通面粉，蛋白质含量为8.5%~12.5%，适合用来做各种家常面食，如馒头、包子、面条、饼等。

[低筋面粉] 简称低粉，蛋白质含量在8.5%以下，常用来做蛋糕或各类小点心（酥皮点心要同时用到高筋面粉和低筋面粉）。



·澄粉· 又称汀粉、小麦淀粉，是一种无筋的面粉。将面粉用水漂洗过后，其中的粉筋与其他物质分离出来，粉筋成面筋，剩下的就是澄粉。

蝶儿小提醒

为了配合读者的阅读和使用习惯，在本书中，如果没有特别说明，凡是使用“面粉”处均指“中筋面粉”，用到高筋面粉和低筋面粉时会特别标明。

·杂粮粉· 常见的杂粮粉类有小米面、绿豆面、玉米面、燕麦面、黄豆面等。这些杂粮粉富含淀粉、蛋白质，与面粉的成分和性质不同，口感和味道也各有特色。

[小米面] 谷子脱壳以后称为小米，小米磨成的粉就是小米面。小米面和小麦面粉搭配可以做馒头、窝头、发糕、饼等。

[绿豆面] 绿豆为豆科一年生草本植物，绿豆磨成的粉就是绿豆面。绿豆面可用于制作糕点及小吃，如本书的“绿豆糕”。

[玉米面] 玉米磨成的粉称为玉米面。玉米面可以煮粥，制作窝头、玉米饼或发糕等，如本书“榆钱小窝头”。

[燕麦面] 燕麦磨成的粉称为燕麦粉或莜麦粉。可用于制作莜面窝窝、莜面面条、莜面鱼鱼等面食。

[黄豆面] 就是黄豆磨成的粉，和玉米面搭配可以制作窝头等，还可以炒熟后作配料，如本书的“驴打滚”。



小米面



绿豆面



玉米面



燕麦面



黄豆面

·米粉· 是指用米磨成的粉。根据米的种类的不同，常见的有以下几种。

[糯米粉] 分为普通糯米粉和水磨糯米粉。普通糯米粉是将糯米用机器研磨成粉末，类似面粉，粉质较粗；水磨糯米粉是将糯米浸泡一夜后磨成浆水，装入布袋吊一个晚上，待水滴干，把湿的糯米粉团掰碎、晾干后即成，其粉质细腻润滑。糯米粉在北方也叫江米粉，适合用来做汤圆、年糕、驴打滚和油煎类中式点心等。



糯米粉

[紫米粉] 用紫米磨成的粉。可以适当添加到面粉中做成颜色漂亮的馒头、花卷、米糕等，营养价值也会更高。

[黑米粉] 用黑米磨成的粉。面粉中可以适当添加黑米粉做馒头或者花卷等。

[粘米粉] 用普通大米磨成的粉，黏性不如糯米粉，适合做蒸制的中式点心，如松糕、发糕、米糕等。



粘米粉

·其他· 除上述材料外有时还会添加南瓜、红薯、紫薯、土豆、菠菜泥等，多用于制作各种点心，如虾饺、粉果、肠粉。之所以加入它们，有的是取其颜色，有的是取其口感，加入后可降低面团的筋度，增加面团的软度，吃起来更加美味可口。

蝶儿小提醒

▶ 南瓜、红薯、紫薯、土豆等要蒸熟碾成泥后再加入面粉中，果蔬也要打成泥再加入。



红曲米粉面团



南瓜面团



液体材料

·清水· 清水是和面时最常用到的液体材料。水温 and 水量会决定面团的种类。

[水温] 根据调制面团时所用水温的不同，将面团分为冷水面团、温水面团、热水面团三种。

水温与面团的关系

面团	操作要点	特点	用途实例
冷水面团	即用水温在30℃以下的水和出的面团。加入这个温度的水，不会使面粉中所含的蛋白质变性。	具有很好的韧性和筋度，组织紧密、质地坚实，制成的成品爽滑、筋道、不容易变形。	饺子、面条、馄饨、烙饼等。
温水面团	即用水温在50℃左右的水和出的面团。这个温度的水可以使面粉中的蛋白质接近变性，又没有完全变性，和好的面团虽然没有冷水面团面筋网络紧密，但仍能够生成面筋，淀粉也只是部分糊化。	既柔软又有些许韧性和筋度，具有很高的可塑性，制作时容易成形和保持形状。	花式蒸饺。
热水面团	即用70℃以上的热水和出的面团。这个水温使得面粉中的蛋白质完全变性，淀粉大量膨胀和糊化，面团不能形成面筋网络。	柔软、筋度小，制成的成品口感细腻、软糯，呈半透明状，比较容易制熟。	蒸饺、烧卖、锅贴、薄饼等。

蝶儿小提醒

▶ 冷水面团用水量要根据所制作面点制品的不同而进行调整，比如做面条或者馄饨皮时，所使用的面团加水要少些，用来做饺子或者烙饼的面团加水就要多些。不同牌子的面粉，其蛋白质和含水量也不尽相同，我们应该根据实际情况灵活掌握，不能一概而论。

[水量] 水量的多少决定了面团的软硬度。具体用如下表格表示。

水量与面团的关系

面粉(份)	水(份)	软硬度	用途
10	2~3	硬面团	用压面机来制作面条或馄饨皮
10	4	较硬面团	手擀面、手擀馄饨皮
10	5~6	软硬适中面团	做馒头或包子、饺子的皮
10	10左右	软面团	摊煎饼

·油脂· 用面粉与油脂调制而成的面团叫油酥面团，常用来制作点心。根据用途的不同可分为起层酥、油炸酥和单酥（或称混酥）。

油酥面团的种类

酥的种类		操作要点	面团特点	用途实例
起层酥	大包酥	用水油面团包裹油酥面团，经过几次擀制、折叠、再擀制，再卷起来搓成条、下剂，可用于包馅。	操作起来速度快，但起层效果不如小包酥。	蛋挞、丹麦酥、苹果派等
	小包酥	先把水油面团和油酥面团分别下剂，每个水油面剂子包入一个油面剂子，再经过2~3次擀卷后，擀制或用手捏制成皮，可用于包馅。	成品层次分明，但是制作起来相对较麻烦，用于大批量制作时比较费时。	蛋黄酥等
油炸酥		把加热的油直接倒入面粉中搅拌，或者把面粉放入热油中炒制成微黄的油酥。	具有流动性的糊状面团。	烙饼、烧饼等
单酥（混酥）		直接用油和水调制而成的面团，这种面团通常都需加入白糖和化学膨松剂。	所有原料只要拌匀即可，不可多揉，以免出筋。	桃酥、饼干等

蝶儿小提醒

起层酥又可分为明酥、暗酥、半暗酥。明酥指成品酥层在外，可以很清楚地看到酥层；暗酥指成品从外观看不到酥层；半暗酥是指成品可略微看到一些酥层。

·其他· 除了水和油脂外，还可向面团中加入果汁、牛奶、蛋液、蔬菜汁等。这些材料加入面团中，可以改变成品的颜色和风味。





膨松剂

·生物膨松剂· 普通家庭一般使用鲜酵母、活性干酵母、老面作为发酵剂来发面。

[鲜酵母] 用鲜酵母发面做出的面点相比干酵母做出的香味更加浓郁。鲜酵母在使用前要用水化开，不能直接使用。发面面团一般是每1000克面粉加入12克左右鲜酵母。鲜酵母的量要根据季节的不同适当调整，夏天可以少放些，冬天可以多放些。鲜酵母可以切成小块，用保鲜袋封好放在冰箱中冷冻保存。



鲜酵母

[干酵母] 用酿酒酵母生产的含水分8%左右、呈颗粒状、具有发面能力的干酵母，是采用具有耐干燥能力、发酵力稳定的酵母经培养得到新酵母，再经干燥和挤压成型而制成的。酵母先用水化开，再倒入面粉中。一般每1000克面粉加8克左右活性干酵母。



干酵母

[老面] 就是把上一次做发面制品的面团留一块，用作下一次面团发酵的媒介。老面发面法做出的面点成品香味浓郁，生坯不用二次醒发即可直接上锅，但是因为发酵过程中面团会产生酸味，需要对入碱水来中和，而碱水的用量要根据面团的发酵程度而定，这个主要凭经验，难以量化，比较难掌握，不建议初学者采用此方法来发酵面团。老面的用量根据所做面食的不同而不同，例如做馒头和包子时，一般为1000克左右的面粉用100克老面。老面放得多，发酵时间相对就短，老面放得少，发酵时间则相对延长。



老面

蝶儿小提醒

- ▶ 很多人没用过鲜酵母，其实用鲜酵母比用干酵母做膨松剂制成的成品风味更佳。鲜酵母在食品添加剂商店或面包店、网店均可以买到。一块鲜酵母的价格不会超过10元，普通三口之家可以用1年。将鲜酵母切成小块，入冰箱冷冻保存即可。
- ▶ 根据我的个人经验，用老面发酵好的面团对好碱以后，可取一小块黄豆粒大小的面团放在口中嚼一下，如果有微甜的感觉，说明碱量正好；如果感到有酸的味道，说明碱水放少了，可以在面团中再放些碱水来调节；如果有很重的碱味，说明碱水放多了，就要再醒发一段时间，让酵母菌再重新生长。也可以取一块花生粒大小的面团插在筷子尖上，放在火上烧熟，再尝一下是否合适。香甜可口说明碱量正好，发酸说明碱少了，发黄且吃起来有很大的碱味，说明碱多了。

·化学膨松剂· 制作面点常用的化学膨松剂有泡打粉、小苏打、明矾、臭粉等。

[泡打粉] 泡打粉又称速发粉、泡大粉、蛋糕发粉、发酵粉，是由苏打粉配合其他酸性材料，并以玉米粉为填充剂的白色粉末。英文名BAKING POWDER，简称B.P.，是西点膨大剂的一种，经常用于蛋糕及西饼的制作。根据反应速度的不同，可分为慢速反应泡打粉、快速反应泡打粉、双重反应泡打粉。快速反应的泡打粉在溶于水时即开始起作用，而慢速反应的泡打粉则要在烘焙加热过程开始时才起作用，双重反应泡打粉兼有快速及慢速两种泡打粉的反应特性。



泡打粉

[小苏打] 小苏打就是碳酸氢钠，也叫苏打粉，呈白色粉末状。碳酸氢钠固体在50℃以上开始逐渐分解生成碳酸钠、水和二氧化碳气体，常利用此特性作为制作饼干、糕点、馒头、面包的膨松剂。但因碳酸氢钠在作用后会残留碳酸钠，使用过多会使成品有碱味。



小苏打

蝶儿小提醒

▶▶ 泡打粉和苏打粉不能互相替代：泡打粉不仅有苏打粉的成分，而且经过精密检测后加入酸性粉（如塔塔粉）来平衡它的酸碱度，所以，苏打粉是碱性粉，而泡打粉是中性的，二者不能随意替换。泡打粉在保存时应尽量避免受潮而失效。

膨松面团（发酵面团）的种类

膨松面团种类	膨松剂种类	操作要点	用途实例
生物膨松面团	酵母、老面	面粉中加入酵母（或老面）和水，揉制成面团。	是用途最广的一种膨松面团，可以用来制作馒头、包子、花卷、水煎包等发面制品。
化学膨松面团	泡打粉、小苏打、臭粉	面粉中加入化学膨松剂（如泡打粉、小苏打、碳酸氢铵、明矾等）调制成的面团。	通常用于制作桃酥、饼干、油条、麻花等中式点心。
蛋泡糊膨松面团	鸡蛋打成的蛋泡糊	用鸡蛋打成的蛋泡糊制成的糊状面团。	这样的面团膨胀性更大，通常用于制作蛋糕。

小结：面团分类及适用类别

面团分类		适用类别
膨松面团 (发面)	生物膨松面团	馒头、包子皮、花卷、饼、发糕等
	化学膨松面团	油条、馒头、发糕、点心等
	蛋泡糊膨松面团	蛋糕
水调面团 (死面)	冷水面团	面条、饺子皮、馄饨皮、灌汤包、锅贴、饼、春卷皮等
	温水面团	各种花色饺子皮、筋饼、家常饼、蒸饺皮、锅贴皮等
	热水面团	水晶（澄粉）制品、蒸饺皮、烧卖皮、春饼、单饼等
油酥面团	单酥面团	点心（如饼干、桃酥、凤梨酥、月饼皮等）
	油炸酥面团	各种饼（如烙饼、烧饼、千层饼等）
	起层酥面团	大包酥：烧饼、酥皮点心、派、蛋挞、起酥面包等 小包酥：蛋黄酥、香芋酥、荷花酥、藕酥等精细面点

② 教你调制馅料

Jiaoni Tiaozhi Xianliao

⑤ 调制馅料的一般步骤

选料

>>

初加工

>>

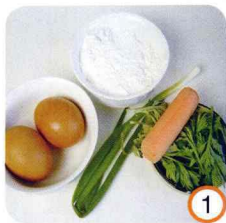
刀工处理

>>

加调料

>>

拌制成馅



1

选择质量精良的原材料，它们是决定馅料质量的物质基础。



2

肉料要去除筋膜；菜料要择洗干净，控干或挤干水分。



3

原材料加工要细，剁成丁、粒、末、蓉、泥等。



4

加入各种调料调味，可调成咸鲜味、香辣味、家常味等。



5

将馅料顺着同一个方向搅打拌制均匀，不要反向搅打。

⑤ 馅料种类

包子、饺子、馅饼、烧麦、菜盒子等主要是通过馅料的变化而形成不同的风味。馅料用料广泛、制法多样。按口味划分，可分成咸馅和甜馅两大类。



咸馅

泛指各种调味以咸味为主的馅料。咸馅选料极为广泛，蔬菜、家禽、家畜、海鲜等均可用于制作咸馅，是生活中使用最多、最普通的一种。咸馅通常分为肉馅、菜馅和肉菜馅三种。

·肉馅· 又称荤馅，是以一种或几种肉类调制而成。一种肉类的如猪肉馅、羊肉馅、鱼肉馅、虾肉馅、牛肉馅等。几种肉类的如鸡肉配海参或虾仁、干贝、蟹肉，猪肉配海参或鱿鱼、海米等。例如本书P122“褙子火烧”的馅料。

[选料] 所选用的肉类原料必须新鲜、无异味、无血水、色泽美观，如猪瘦肉以色泽浅红为宜，猪肥膘肉以脊背或后臀的为好，虾仁要用未经碱涨发过的。

[初加工]



猪、牛、羊肉：去除筋膜。



干料：如海参、鱿鱼、干贝，需经过泡发后才可使用。



虾肉：剔除背上的一条黑色泥肠。



[刀工处理] 一般都要加工成细碎小粒，如细丝、小丁、小粒、末、蓉、泥等。小丁、细丝要大小粗细均匀，泥、蓉则剥得越细越好。

[加调料] 应根据不同的肉料来加入不同的调味品。如猪肉馅，通常要加入酱油（或黑酱）、盐、味精、鸡精、香油、葱姜、五香粉等调料；牛、羊肉馅应加大姜、葱的用量，以减少甚至消除腥膻味。



蝶儿小提醒

- 对于需要加入葱姜的馅料，如果馅料是颗粒状的，可以加入葱姜末；如果馅料是泥、蓉状的，则只适宜加入葱姜汁，否则会影响馅料的口感。
- 调制咸馅时也可加入适量的白糖，目的是调和诸味。用量可根据个人的喜好而定。

[拌制成馅] 加入各种调料后，应始终顺一个方向搅拌，让调料的味充分渗透到肉料中，使馅料产生黏性，富有弹性，口感更好。

蝶儿小提醒

- 调制纯肉馅时，猪肉不能用纯瘦肉，应加一些猪肥膘，或用肥瘦兼有的前夹心肉。
- 调牛、羊肉馅应配上适量猪油，鱼、虾肉也应加一些猪肥膘。这样成馅才有黏性，口感也才会更鲜嫩。但需注意，用量不能太多，一般是每100克肉料加20~30克猪肥膘或猪油即好。

菜馅

又称素馅。以新鲜蔬菜为主，再配以其他素料调制而成。常用原料有白菜、韭菜、菠菜、冬瓜、蒜薹、南瓜、黄花菜、木耳、冬菇、粉条、香干、面筋、油菜、豆腐等。如本书P56“胡萝卜香菇包菜水煎包”的馅料。

[选料] 各种菜料的选用都要以新鲜、质嫩为好。如有霉变、腐烂则坚决不用。

[初加工] 去掉鲜菜黄、烂及不能食用的部分；蔬菜的刮削整理和洗涤要彻底；干菜泡发要适度。对某些蔬菜中的不良气味，如苦味、辣味、涩味，可通过焯水处理、清水浸泡等方式去除。



[刀工处理] ①原料要切得细小，成为均匀的细料。具体来讲，饺子的馅料较包子的馅料应略碎一些。如韭菜，制包子可切成小段，包饺子则需切成碎末。

②要适当挤掉水分。蔬菜水分大，剁碎后水分溢出，不易包制，可用晾干、焯水、盐渍等方法除去水分。

萝卜：需用沸水焯至断生，捞出过凉，再用纱布包裹，挤干水分。菜汁中有不少营养成分，故不可完全挤掉。

白菜：需加盐渍一下，再挤干水分。



萝卜



白菜

③对部分原料应进行初步制熟处理。如鸡蛋，应先用热油炒熟成块；豆腐则应煎至上色，并加酱油、盐等上色入味。

④加入辅料，以增加菜馅的黏度。如油、酱、粉条、鸡蛋、豆制品等。

[调制] 素菜馅可用的调料有香油、酱油、盐、味精、白糖、葱姜末、五香粉、芝麻酱、甜面酱、大黑酱、辣椒酱等。原料经初步加工及刀工处理后，放在小盆内，加入调料拌匀即成。

·肉菜馅· 一般由肉类原料和蔬菜搭配而成。此类馅料不仅在口味、营养上比较理想，并且在水分、黏性、脂肪含量等方面也较为合理。肉菜馅可分为生馅、熟馅和生熟馅三种。

[生肉菜馅] 生肉加生菜拌成的馅料。具体方法就是将经过刀工处理的生肉料放在小盆内，先加盐、酱油拌匀，顺一个方向搅打至呈糊状，再加入其他调味品，最后放葱姜末和切碎且不经熟处理的菜料搅拌均匀即成。如本书P48“猪肉茴香包子”的馅料。



[熟肉菜馅] 即用熟肉加熟菜拌成的馅料。把生肉切成小粒、小丁，或细丝，入热油锅中加葱姜末煸熟，放调味品和少量鲜汤，掺入切碎且经熟处理的菜料搅匀，勾少许水淀粉，淋香油，炒匀即成。如本书P114“圆梦烧饼”的馅料。

[生熟肉菜馅] 就是在调好味的生肉馅内加入切碎的熟菜料拌匀，或在制熟的肉料中加入切碎的生菜料拌匀而成的馅料。如本书P62“海米豆豉白菜猪肉水饺”的馅料。

蝶儿小提醒

- ▶ 调制生肉菜馅，也可打入水或掺入肉皮冻，这样馅料才能保持浓稠状，制熟后馅汁多而柔嫩。
- ▶ 调制熟肉菜馅，一般要勾芡。因馅料原料在加热过程中都要溢出水分，不但难包，熟制时也易漏馅、破裂。勾芡后水分被淀粉吸收，增加了馅料的黏稠度，并使肉汁、菜汁与原料融为一体，鲜美入味。
- ▶ 肉料和菜料的比例，可根据个人喜好而施加，没有固定要求。

甜馅

是各种甜味馅料的总称。一般选用白糖或红糖、冰糖等为主料，再加进各种蜜饯、果料，以及含淀粉较多的原料，通过一定的加工而制成的馅料。根据用料以及制法的不同，甜馅可分为糖馅、蓉泥馅和果仁蜜饯馅三大类。

·糖馅· 糖馅通常以糖、熟面粉、食用油为基础原料，再掺入一种或两种主要辅料调制而成。该主要辅料能够形成馅料的风味特色，大多馅料也以该辅料来定名。例如加入猪板油，即为水晶馅；加入芝麻，即为麻仁馅；加入冰糖、橘饼，即为冰糖馅。

[调制程序] 主辅料加工 >> 称料混合 >> 拌制成馅

[制作关键] ① 熟面粉与糖等料混合后，用双手搓擦直至上劲（手抓能成坨）即成。

② 加入熟面粉的目的是使糖在受热时缓慢溶化，不易膨胀，从而避免成品穿底、爆裂，吃的时候也不易烫嘴。

③ 如搓擦时馅料比较干燥，也可加入少许清水。

