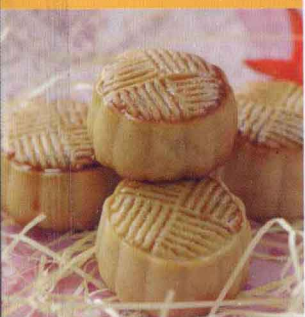


- ★ 花卷
- ★ 鲜肉包
- ★ 香菇烧卖
- ★ 韭菜鸡蛋锅贴
- ★ 红枣发糕
- ★ 小馄饨
- ★ 炸酱面
- ★ 胡萝卜水煎包
- ★ 腊汁肉夹馍

一学就会的 家常面食

李孟静 青露馒头 著





金牌美女主播
私房秘诀

一学就会的 家常面食

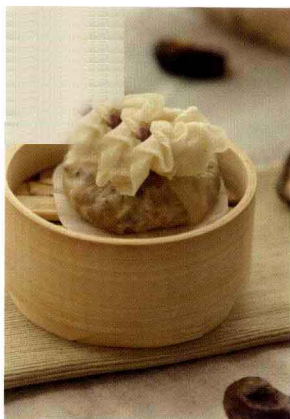
李孟静 青露馒头 著

摄影：殷绍山

参编人员：

叶 青	黄连垓	李芝玲	孟祥录
付蓓蓓	史 伟	郭 鸿	王佳佳
韦 伊	邓 灰	吴翎伟	朱晓书

青露®馒头 蒸的好味道



青露馒头
联合呈现



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会的家常面食 / 李孟静, 青露馒头著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5064-7523-5

I. ①—… II. ①李… ②青… III. ①面食—食谱 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第092309号

责任编辑: 舒文慧

责任印制: 刘 强

封面设计: 任珊珊

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年6月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 6

字数: 88千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

序

P R E F A C E

七点，忙碌的清晨，
你还在为没着落的早餐一筹莫展吗？
一顿美味可口的早餐，带给我们一天的好心情。

高速快捷的城市生活，种类繁多的点心，为我们提供了丰富的选择。但是你一定忘不了，童年常吃的、家里餐桌上的实在货，大个儿的包子、馒头，配着妈妈熬的热气腾腾的粥，早晨，这样一顿带着温暖、踏实和美味的早餐，带给我们的全是满足。

还有街头巷尾那一家家熟悉的馒头铺，温暖的一豆灯和蒸笼，把你的心烫得温暖和服帖……

文人雅士也爱包子馒头，不仅因为它能让我们想起家乡的味道，还因为它是中国传统的营养早餐，你看它虽小，却富含碳水化合物、维生素、蛋白质……营养成分十分丰富。

每个人都在感慨城市生活的快节奏，而如今，和“慢”相关的生活方式成了我们生活的亮点，这本书，正凝结了对生活的爱和对家乡传统小吃和点心的美好回忆。

李孟静，就是用心，点亮我们慢生活的主角，怀着对美食的热爱和回忆，取大江南北的中式面点之精华，加上自己的理解和改进，很多都被“青露馒头”所采用。

热爱美食并对中华传统点心充满感情，这些都让李孟静和“青露馒头”——这家在南京街头巷尾温暖着我们的味觉和心灵的小店从一开始就结下了不解的渊源。

孟静说，她喜欢“青露馒头”的认真劲儿，对产品质量的执著，他们选择的是上好的肉类原料和无公害蔬菜。爱美食的人都知道，食材的新鲜和上乘是一切美味的关键。她说，这认真还体现在青露门店的感觉，干净清新还透着时髦，让人觉得，嗯，中国的传统小点心有前途了，咱们保持了原味，还开创了新口味，让经营和定位更有远见。

与青露一起开发和探讨产品的过程是充满乐趣的，读者可以亲自尝试制作书中的美味面食，如果时间和资源有限，也可以直接来青露馒头品尝。

青露馒头产品的上市，要经过很多程序，不管是产品的设计开发，还是商业的考量，都力争让读者和消费者尝到其中最具有代表性的，比如鲜肉包、菜包、红豆沙包等，孟静及消费者的完美和认真，也让青露馒头不能怠慢，踏实选料，精致做工。

而更多花样，更多组合，孟静把它们收在书中，愿意慢下来，周末的清晨，围起围裙，从采买到和面、包、捏、蒸、煮……等着美味的早餐出锅，端上桌，和家人其乐融融地享受的情景，才是我们心中最温暖的时刻！



目录

C O N T E N T S

- 6 制作面食的基本工具
- 7 基础发酵面团的做法
- 7 快速发酵面团的做法
- 8 油酥皮的做法

PART1 蒸

- 9 山东馒头
- 10 荞麦馒头
- 11 红糖开花馒头
- 12 营养五谷豆渣馒头
- 13 夹心馒头
- 14 刺猬馒头
- 16 糖三角
- 17 花卷
- 19 南瓜馒头
- 20 杂面菜饽饽
- 21 鲜肉包
- 22 香菇青菜包

- 23 粉丝包
- 24 破皮鲜茄包
- 26 黑芝麻包
- 27 奶黄包
- 28 小汤包
- 30 肉龙
- 31 红枣卷
- 32 千层卷
- 33 香肠卷
- 34 香菇烧卖
- 35 红枣发糕
- 36 荷叶饼
- 38 烤鸭饼
- 39 寿桃



PART2 煮

- 40 小馄饨
- 42 韭菜虾仁猪肉水饺



- 43 绿豆旗
- 44 海鲜猫耳朵
- 45 手擀凉面
- 46 蒜泥宽心面
- 47 炸酱面
- 48 三色蔬菜面

PART3 煎炸烙

- 50 葱油饼
- 52 手抓饼
- 54 鸡蛋饼
- 56 韭菜饼
- 57 韭菜鸡蛋锅贴
- 58 萨其玛
- 60 胡萝卜水煎包
- 62 鸡蛋包
- 64 麻叶
- 66 麻花



- 67 油果子
- 68 油条

PART4 烘烤

- 70 凤梨酥
- 72 红豆抹茶酥
- 74 枣泥菊花酥
- 76 桃酥
- 78 萝卜丝油酥饼
- 80 酒酿红豆饼
- 82 广式莲蓉蛋黄月饼
- 84 京式五仁月饼
- 86 苏式榨菜肉月饼
- 88 黄桥烧饼
- 90 麻酱烧饼
- 92 油酥烧饼
- 94 腊汁肉夹馍
- 96 肉烧饼



注：本书中的用量如无特殊说明，均以1小勺≈5克（毫升），
1大勺≈15克（毫升）为标准。

制作面食的基本工具

做中式面点需要的设备不多。一个面板，一根擀面杖，一把刀，就能基本满足中式面食的制作需求。



擀面杖：现在市面上能见到的擀面杖一般是木制的，表面光滑，容易清洗，不容易变形。



笼布：是做蒸点必备的，蒸馒头、蒸包子都要用到，可以避免馒头或包子底部粘在篾子上。



饺子挑子：为了方便包饺子和包子，可以用挑子来挑馅料。



刀：一般用来切面。



手动压面机：家庭制作面条时使用的小型面条机，非常小巧，可以放在桌子上，一般可以做三种不同宽度的面条。

基础发酵面团的做法

准备材料：

面粉500克，凉开水200克，干酵母6克

做法：

1. 将面粉放在盆中，在面的中央划出一个小窝，干酵母用水溶化后，倒入面粉中。
2. 开始加水，不要一次加足，一边加水，一边用筷子搅拌（图1），拌成面絮（图2）。
3. 将面絮揉成面团，盖上保鲜膜发酵（图3）。
4. 面团放在室温中发酵，夏季50~60分钟即可；冬季时间可能长一点，可以把面盆放在盛有热水的水盆上，发酵1.5~2小时。发好的面团体积是原来面团的2倍。



快速发酵面团的做法

准备材料：

面粉450克，糖28克，干酵母6克，泡打粉5克，凉开水290克

做法：

1. 将糖和干酵母加入水里，搅拌均匀。
2. 将搅拌好的酵母溶液加入面粉里，用筷子拌成面絮，然后将面揉至光滑（图1）。
3. 盖上保鲜膜，发酵（图2）。
4. 发酵15~20分钟，用手撕开后有大且均匀的气孔即可（图3）。



油酥皮的做法

准备材料：

水油皮面团：面粉150克，猪油45克，细砂糖40克，水60克

油酥面团：面粉100克，猪油50克

做法：

1. 向做水油皮面团的面粉中加入清水（图1），用筷子拌成面絮（图2）。
2. 继续加入猪油（图3），混合成面团后，盖上保鲜膜饧15分钟（图4）。
3. 将油酥面团的面粉中加入猪油（图5）。
4. 揉成光滑的面团后，饧15分钟（图6）。
5. 将水油皮面团和油酥面团分别分成大小均匀的6份（图7）。
6. 取一个水油皮面团，放在手掌上压扁，将油酥面团放在压扁的水油皮面团上，用水油皮面团将油酥面团包起来（图8）。
7. 用擀面杖将面团擀成椭圆形（图9）。
8. 将擀好的面片从外向内卷起来（图10）。
9. 排在面板上，盖上保鲜膜，静置15分钟（图11）。
10. 饧好的面卷再次用擀面杖擀成椭圆形面片（图12），卷起来（图13），再擀成圆形的面皮即可（图14）。



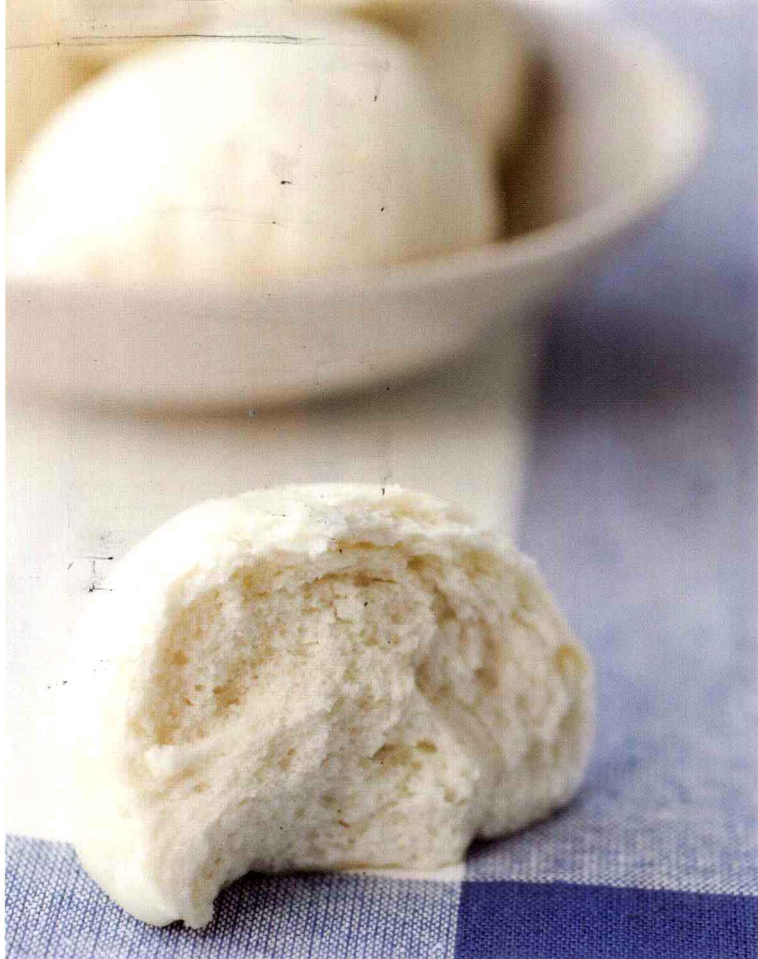
山东馒头

准备材料：

面粉500克，冷水200克，干酵母6克

青露小提醒

如果用冷水蒸馒头，可以直接将揉好的面团放在蒸锅里，冷水加热，在水开的过程中进行发酵，可以将馒头蒸得很漂亮。



做法：

1. 面粉放入面盆中，在面粉的中央划一个小窝；将酵母用水溶化后，倒入面粉中，边加水边用筷子搅拌成面絮（图1）。
2. 将面絮揉成面团，盖上保鲜膜发酵（图2）。
3. 将发好的面团放在面板上，揉至光滑（图3）。
4. 将揉光滑的面团搓成长条，分成10份，继续揉至光滑、上劲（图4）。
5. 面团饧发10分钟，同时将笼布打湿，放在笼屉上，面团之间留出足够的空隙；蒸锅内加水，盖上锅盖，大火上汽后再蒸20分钟即可。



荞麦馒头

准备材料：

面粉150克，荞麦粉150克，
干酵母4克，冷水150克



做法：

1. 面粉和荞麦粉混合，在混合粉的中央划出一个小窝；干酵母用水溶化后，倒入面粉中，混合均匀，边加水边用筷子搅拌成面絮。
2. 将面絮揉成面团（图1），盖上盖子发酵（发酵方法参考P7基础发酵面团的做法）。
3. 将发好的面团放在面板上，揉至光滑，擀成厚约4毫米的面饼（图2）。
4. 卷成卷，用刀切成块（图3）。
5. 将面团整理一下形状，静置10分钟（图4）。
6. 蒸锅中的水烧开后，上锅用中火蒸20分钟即可。



1



2



3



4

红糖 开花馒头

准备材料：

面粉250克，干酵母4克，
红糖65克，冷水80克，
温水少许

青露小提醒

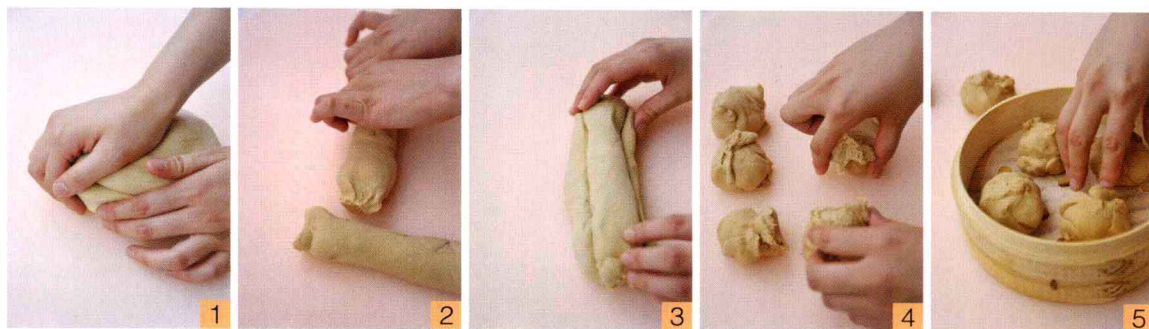
1. 要将发酵好的面团揉光滑，因为分成小面团后就不再揉了。

2. 为了让馒头“开花”，揪小面团时要用手，不能用刀切，只有手揪的面团才有“开花”的效果。



做法：

1. 红糖放在面粉中，搅拌均匀。用温水将干酵母溶化，倒在面粉和红糖的混合物中，搅拌均匀。
2. 面粉中先加一部分水，将面粉拌成面絮，继续加水揉成面团（图1）。
3. 面团揉好后，盖上盖子，发酵30分钟，发酵后面团的体积大约是发酵前的2倍。
4. 发酵好的面团再揉一下，揉至表面光滑，反搓成长条（图2），然后把三条长条的面合在一起（图3），揪成等大的小面团（图4），放在面板上再发酵10分钟。
5. 蒸锅里的水烧开后，上锅蒸15分钟即可（图5）。



营养五谷 豆渣馒头

准备材料：

面粉500克，冷水200克，
干酵母6克，五谷豆渣适量

青露小提醒

五谷豆渣是用豆浆机做五谷豆浆时剩下的豆渣，最好把豆渣挤干再放在面团里。



做法：

1. 面粉和干酵母混合，再加入水揉成面团（参考P7基础发酵面团的做法）。
2. 在发酵好的面团里加上准备好的五谷豆渣（图1）。
3. 将混合好的豆渣面团揉光滑（图2），静置15分钟，分成大小相等的小面团（图3）。
4. 将小面团揉至光滑，做成馒头生坯（图4）。
5. 做好的馒头生坯静置10分钟，上蒸锅蒸，水开后蒸20分钟即可。



夹心馒头

准备材料：

面粉500克，冷水200克，干酵母6克，蒸熟的红豆碎300克

青露小提醒

做夹心馒头时面粉和红豆碎的比例大约为2:1。



做法：

1. 将面粉放在面盆中，在面的中央划出一个小窝，干酵母用水溶化后，倒入面粉中。
2. 分次加水，边加水，边用筷子搅拌成面絮，再揉成面团，盖上盖子发酵约60分钟。
3. 发酵好的面团分成两份，一份加入蒸熟的红豆碎，揉均匀（图1），另一份揉至光滑即可。
4. 将两份面团分别擀成5毫米厚的面饼，将白面饼放在下面，红豆面饼放在上面（图2），卷成卷（图3），切成段（图4）。
5. 静置10分钟即可上锅蒸，蒸20分钟出锅即可（图5）。



刺猬馒头

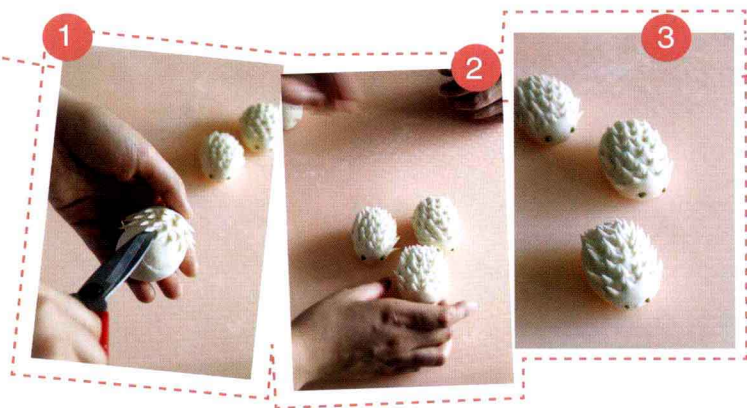


准备材料：

面粉500克，冷水200克，干酵母6克，生绿豆少许

做法：

1. 面粉放在面盆中，在中央划出一个小窝，干酵母用水溶化后，倒入面粉中。
2. 开始加水，边加水，边用筷子搅拌成面絮。
3. 将面絮揉成面团，盖上保鲜膜发酵。
4. 将饧好的面团继续揉光滑，分成大小相同的小面团。
5. 继续揉，直到把小面团揉光滑后，搓成椭圆形。
6. 用剪刀在面团上剪出刺猬的小刺（图1），然后用拇指和食指在面团的前部捏出小刺猬的眼窝和鼻子。
7. 用绿豆作为眼睛，装饰在捏好的眼窝里（图2）。
8. 静置10分钟（图3），等蒸锅里的水烧开后，蒸20分钟即可。



糖三角

准备材料：

面粉500克，冷水200克，
干酵母6克，红糖20克

青露小提醒

为了防止红糖在蒸的过程中流出来，可在红糖里加点面粉，这样红糖的黏度就会变大了。



做法：

1. 参照P7基础发酵面团的做法做成面团。
2. 将发酵好的面团分成大小相同的小面团，用擀面杖擀成2毫米厚的面皮。
3. 将圆形的面皮往里折，折成三角形（图1）。
4. 将折好的面皮翻过来，光滑的一面朝上。将红糖捣碎，包在折好的面皮里（图2）。
5. 在糖三角的边缘捏成花边（图3），放在常温下饧10分钟。
6. 蒸锅里的水烧开后，将糖三角放在蒸锅里蒸20分钟即可。

