

美食生活  
博尔乐  
BOLER

知名美食家/邢振龄 中国烹饪大师/邴吉和 联合推荐

巧手烹美味

做得给力 吃得健康

# 香甜面食



168

- 可口菜肴
- 营养贴士
- 厨事窍门

范海/编著

超值价

第1辑

10

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

香甜面食 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社,  
2011.4

(巧手烹美味. 第1辑)  
ISBN 978-7-5101-0698-9

I. ①香… II. ①范… III. ①面食—食谱 IV.  
①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第031916号

## 香甜面食

范海 编著

---

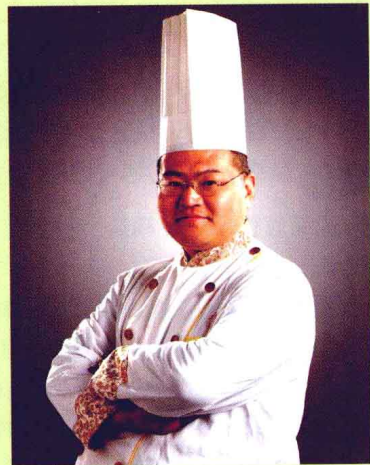
出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京燕旭开拓印务有限公司  
开 本 889×1194 1/40  
印 张 1.75  
字 数 50千  
版 次 2011年5月第1版  
印 次 2011年5月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5101-0698-9  
定 价 120.00元(共10册)

---

社 长 陶庆军  
网 址 www.rkcsb.net  
电子信箱 rkcsb@126.com  
电 话 (010) 83519390  
传 真 (010) 83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦  
邮 编 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



### 邴吉和 (菜肴制作)

山东省青岛市人, 中国烹饪大师,  
中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹  
调高级技师, 国家级评委, 高级营  
养师, 饮食营养专家, 山东省烹饪  
协会名厨专业委员会青岛区主任,  
青岛市饮食文化研究会副会长, 青  
岛邴大厨酒店服务有限公司董事  
长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大  
邴美食文化工作室主任。



巧手烹美味

# 香甜面食

中国人口出版社

# 目录

# MULU



## 香甜面食制作小窍门

- 06 怎样选购面粉/面粉的储存  
怎样鉴别挂面好坏/哪种面食更有营养
- 07 特殊面食巧制作/面食如何蒸得软



## 中式面主食

- 09 豆芽笋饺/黄瓜素水饺
- 10 芽菜虾米饺/白玉翠饺
- 11 鸳鸯饺/素三鲜水饺
- 12 荠菜饺子/西葫芦饺
- 13 芸豆猪肉水饺/青椒猪肉蒸饺
- 14 牛肉水饺/清真玉面蒸饺
- 15 冰花煎饺
- 16 虾仁蒸饺
- 17 葱油饼/千层蒸饼
- 18 煎萝卜饼/煎芹菜叶饼
- 19 椒盐旋饼
- 20 腐米菜饼



- |    |            |    |             |
|----|------------|----|-------------|
| 21 | 香炸土豆饼/冬瓜饼  | 35 | 红烧肉面/酱排骨面   |
| 22 | 麻酱烧饼/海城馅饼  | 36 | 腊味乌冬面/猪肝面   |
| 23 | 京都肉饼       | 37 | 榨菜肚丝面/清汤牛肉面 |
| 24 | 牡蛎煎饼/香煎糯米糕 | 38 | 孜然洋葱炒面      |
| 25 | 韭菜盒子       | 39 | 鸡丝炒面/香菇鸡肉面  |
| 26 | 玉米发糕/小米面发糕 | 40 | 三鲜鱼面/虾皮手擀面  |
| 27 | 麻酱凉面       | 41 | 蓝花卤面/长寿面    |
| 28 | 素拌面/担担面    | 42 | 全家福汤面/海鲜拉面  |
| 29 | 蒸面条/番茄鸡蛋面  | 43 | 奶味通心面/意大利炒面 |
| 30 | 胡萝卜面/什锦肉丝面 | 44 | 一品素包        |
| 31 | 三丁面        | 45 | 三鲜馅包子/胡萝卜汤包 |
| 32 | 家常打卤面      | 46 | 红薯烫面包/豆沙包   |
| 33 | 三丝汤面/玉米鸡汤面 | 47 | 三鲜大包/桃仁鸭丁包  |
| 34 | 刀削面/炸酱面    | 48 | 瓜仁煎包        |





# 目录

# MULU

## 中式面小点

- 50 蜜汁薯饼/风味小黏饼
- 51 油煎槐花饼/上海五仁酥
- 52 绿豆糕/蜂糕
- 53 葡萄桃酥/果仁豆沙甜饼

## 西式面主食

- 55 奶黄包/茶叶包
- 56 苏打面包
- 57 奶酪香芋包/芝麻薄饼
- 58 南瓜比萨

## 西式面小点

- 60 松糕/水果糕
- 61 橘子蛋奶糕
- 62 吉利饼/草莓酥
- 63 铜锣烧
- 64 萝卜酥
- 65 蛋卷/蛋挞
- 66 水果挞
- 67 草莓味杏仁饼干
- 68 德式苹果派
- 69 巧克力曲奇/苹果煎蛋饼



# 香甜面食

## 制作小窍门



## • 怎样选购面粉 •

第一，测水分。抓一把粉使劲一捏，松手后，面粉随之散开，说明水分正常。

第二，看颜色。精度高的富强粉，色泽白净；标准粉为淡黄；质差的面粉颜色发深发黑。

第三，辨滋味。好面粉闻起来气味正常，略带香甜味；凡有异味的面粉，不要购买。

第四，手捻搓。用手捻搓面粉，如有绵软感为好面粉；如感觉过分光滑，则有问题。

精制面粉是价格最高的面粉，这种面粉加工精细，面筋含量高，也叫高筋面粉。细白、口感好、味美，人体容易吸收，适合做面包、面条等。但因面粉在加工过程中，损失了大量维生素等营养成分，如果长期食用，易导致维生素缺乏等病症。

标准粉也叫中筋面粉，它比精粉略粗，色泽较差，麸星较多，但它含有较多维生素、矿物质等，营养成分较为全面，有益人体健康，是我们经常食用的面粉，适合做包子、馒头、饺子、烙饼等中式面食。

普通面粉也叫低筋面粉，其面筋含量最低，营养最为丰富，可用来做蛋糕、饼干、西式点心等。

## • 面粉的储存 •

每次取面后，把剩余面粉摊平、压实。上盖一张牛皮纸，其上撒几粒花椒，然后密封。入春后，将储面缸或柜彻底清洗或清扫一次，并移放在干净通风的地方。经常抖动、清洗装面粉的口袋。可用花椒30~40粒，倒入沸水锅加热，待水凉后，浸泡面袋5分钟，晾干后装面，不会生虫。

## • 怎样鉴别挂面好坏 •

优质挂面可以从以下几点鉴别：

**第一，看外表。**好挂面的外包装紧，两端整齐，竖提起来不掉碎条。

**第二，闻味道。**抽出几根面条，或在面条的一端用鼻子闻一下，如有芳香的小麦面粉味，而无霉味或酸味、异味，就说明是好挂面。

**第三，试筋力。**上好的挂面，用手捏着一根面条的两端，轻轻弯曲，其弯度达到5厘米以上。

**第四，下锅煮。**优质的挂面煮熟后不糊，不浑汤，口感不黏，不牙碜，柔软爽口。

## • 哪种面食更有营养 •

我国北方大部分地区喜面食，面食种类花样繁



多。同样是面食，营养价值有所不同，发酵后的面食要比没有发酵的营养更丰富，如发酵后的馒头就比面条、大饼等的营养价值丰富。因为酵母不仅改变了面团的结构，还增加了营养价值。酵母不仅含有蛋白质、碳水化合物、脂类，还富含多种维生素、矿物质和酶类。实验证明，每1公斤干酵母所含的蛋白质，相当于5千克大米、2千克大豆或2.5千克猪肉的蛋白质含量。因此，应尽量食用发酵的面食。

## • 特殊面食巧制作 •

① **制作蛋和面**。蛋和面可以用来做蛋糕、鸡蛋面条等。蛋和面用鸡蛋、植物油、白糖、水、面粉在一起配制而成。纯蛋和面只用鸡蛋和面粉，一般比例是500克面粉加300克鸡蛋液。和面时，经过加蛋、搅拌、揉面，使面粉和蛋液混合均匀即可。油蛋和面，油和蛋液用量的百分比是油20%，鸡蛋液80%，可加少许水，如要加糖，应先将糖和蛋液、植物油混合搅拌好，然后将油蛋液倒入面粉，反复揉搓至面团光滑。水蛋和面是用蛋液、水和面粉配制而成，一般是500克面粉加入150克蛋液、150克水，如果放糖，则减少用水量。

② **制作油水面**。油水面是由适量的植物油、水和

面粉和成，一般比例是500克面粉加200毫升水、100毫升植物油。和面时，要先将油和水混合，然后倒入面粉中，不能直接向面粉中先后添加油和水，否则不易拌匀。

③ **制作干油面**。干油面不加水，完全用油和面。一般比例是500克面粉加250毫升油。具体和法是把油倒入面粉里搅拌，然后在案板上滚成面团即可。

## • 面食如何蒸得软 •

想把面食蒸得又软又Q，窍门如下：

① 夏季做馒头用冷水和面，冬季则应用温水和面，发面的时间也要比夏季长1~2小时，发面时的温度宜控制在30℃左右。

② 和面时，要多揉，促使面粉里的淀粉和蛋白质充分吸收水分，面筋才会有韧性。

③ 面团胀发时，要掌握好发酵程度，如果面团内部呈蜂窝状，有许多孔隙，说明发过了。

④ 馒头入锅后，笼屉与锅盖相接处不能漏气，有漏气的地方要用湿布堵严。

⑤ 蒸馒头时，锅内要用冷水，逐渐加热升温，使面坯均匀受热，千万不要要求快直接用热水蒸馒头，否则馒头容易夹生。

# 中式面主食





## 豆芽笋饺

**【原料】** 冬笋片、油豆腐各200克，面粉500克，黄豆芽300克。

**【调料】** 植物油、味精、精盐、葱末、香油各适量。

### 做法

- ① 豆芽菜去根洗净，放入沸水锅焯片刻，投凉沥水，切末；冬笋片和油豆腐切碎，与豆芽一起放入盆内，加植物油、香油、精盐、味精和葱末，拌匀成馅。
- ② 面粉倒盆中，加适量清水和成面团，揉匀，稍醒，制成面皮，包入素馅制成饺子，倒入沸水锅煮熟即成。



## 黄瓜素水饺

**【原料】** 冷水面团500克，黄瓜100克，鸡蛋3个，水发海米、水发木耳丁各50克。

**【调料】** 葱姜末、香菜末、植物油、香油、精盐、味精、蒜泥酱各适量。

### 做法

- ① 黄瓜洗净去皮，切碎，挤去水分；鸡蛋磕入碗中搅匀，放入热油锅炒成鸡蛋块，盛出；黄瓜、海米、鸡蛋、木耳丁、葱姜末、香菜末、植物油、香油、精盐、味精放在一起拌匀，制成馅料。
- ② 面团搓条，下剂擀皮，包入馅料，做成水饺生坯，倒入沸水锅中煮熟，捞出装盘，蘸蒜泥酱食用。





## 芽菜虾米饺

**【原料】** 面粉500克，绿豆芽200克，韭菜150克，虾米15克。

**【调料】** 精盐、味精、葱姜末和香油各适量。

### 做法

- ① 韭菜洗净沥水，切末；绿豆芽洗净沥水，剁成末；虾米加温水泡好，沥干；绿豆芽末放盆内，加韭菜末、虾米、精盐、味精、葱姜末、香油，搅匀成馅。
- ② 面粉加入适量清水和成面团，揉匀，盖上湿布醒面15分钟，稍揉几下，搓成条，揪成小面剂，擀成饺子皮，包入馅料，捏成饺子，倒入沸水锅中煮熟即成。



## 白玉翠饺

**【原料】** 韭菜250克，豆腐200克，面粉500克。

**【调料】** 精盐、味精、香油各适量。

### 做法

- ① 韭菜择洗干净，沥水，切碎；豆腐切丁，倒入热油锅中略炒，调入精盐，炒匀，盛出；韭菜末、豆腐丁倒入盆中，加精盐、味精、香油，做成饺子馅。
- ② 面粉用适量的温水揉成面团，做成饺子皮，包入馅料，捏成饺子，入笼至沸水锅上用旺火蒸熟即成。



## 鸳鸯饺

**【原料】** 烫面团团500克，韭菜、鸡蛋液各200克，虾皮50克，红薯泥、油菜末各50克。

**【调料】** 植物油、精盐、味精各适量。

### 做法

- ① 韭菜洗净切碎，加入鸡蛋液、虾皮、植物油、精盐、味精拌匀，调成馅料。
- ② 取烫面团团搓条，下剂擀皮，用匙板将馅料包入皮内，捏成鸳鸯状饺子生坯，在两边分别酿入红薯泥、油菜末，上笼蒸熟即成。



## 素三鲜水饺

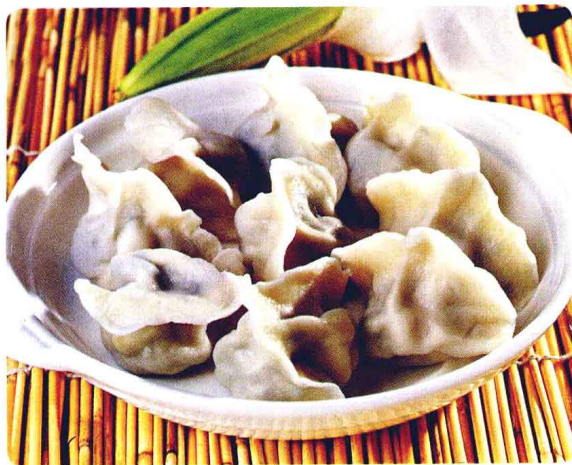
**【原料】** 冷水面团500克，鸡蛋200克，韭菜150克，虾仁、水发海参、木耳各50克。

**【调料】** 植物油、精盐、味精、香油各适量。

### 做法

- ① 鸡蛋磕入碗中搅匀，放入热油锅中炒成碎片；虾仁去除虾线，切碎；水发海参切碎；韭菜洗净切末；木耳泡发洗净，切末；虾仁、海参、鸡蛋、木耳、韭菜同放盆中，加植物油、精盐、味精、香油调拌均匀，制成馅料。
- ② 取冷水面团搓条，下剂擀皮，包入馅料，做成水饺生坯，倒入沸水锅煮熟，捞出装盘即成。





## 荠菜饺子

**【原料】** 面粉、荠菜各500克，虾皮50克。

**【调料】** 精盐、味精、酱油、葱花、植物油、香油各适量。

### 做法

- ① 荠菜洗净切碎，加虾皮、精盐、味精、酱油、葱花、植物油、香油拌匀，制成馅料。
- ② 面粉加水揉成面团，擀成合适的饺子皮，包入馅料，捏成饺子生坯，下入沸水锅中煮熟即可。



## 西葫芦饺

**【原料】** 面粉400克，西葫芦300克，猪肉馅250克，鸡蛋2个。

**【调料】** 葱姜末、植物油、精盐、味精各适量。

### 做法

- ① 西葫芦去皮、去子，刨成丝，放精盐稍腌，挤去水分，剁碎；西葫芦、猪肉馅、精盐、味精、植物油、葱姜末搅匀，制成馅料。
- ② 面粉加水、精盐、鸡蛋揉成面团，搓条下剂，擀成饺子皮，包入馅料，捏成饺子生坯，放入沸水锅中煮熟即可。



## 芸豆猪肉水饺

**【原料】** 冷水面团500克，芸豆100克，肥瘦猪肉丁200克。

**【调料】** 葱姜末、花椒水、酱油、精盐、味精、香油各适量。

### 做法

- ① 芸豆洗净，上笼蒸熟，冷却后剁碎，挤去水分，加油拌匀；肥瘦猪肉丁加酱油、花椒水顺搅成糊，加入芸豆、葱姜末、精盐、味精、香油拌匀，制成馅料。
- ② 取冷水面团搓条，下剂擀皮，包入馅料，做成水饺生坯，放入沸水锅中煮熟，捞出装盘即成。



## 青椒猪肉蒸餃

**【原料】** 黑米粉500克，猪肉末、柿子椒、黄瓜各200克。

**【调料】** 精盐、葱姜末、料酒、五香粉、鸡精、香油、植物油各适量。

### 做法

- ① 青椒、黄瓜洗净，切末，撒少许精盐拌匀略腌，挤去水分；余下的全部调料放入猪肉末内搅匀，加入黄瓜末、青椒末拌匀成馅料。
- ② 一半黑米粉加开水和成烫面，再将余下的黑米粉用凉水和成面团，略醒，搓成长条，下剂擀皮，包入馅料，捏成月牙形饺子坯，摆入沸水蒸锅内，大火蒸12分钟即成。



## 牛肉水饺

**【原料】** 冷水面团500克, 牛肉200克, 猪膘丁50克, 鸡蛋100克。

**【调料】** 葱姜末、料酒、花椒水、精盐、味精、酱油、白糖、植物油、香油各适量。

### 做法

- ① 牛肉剁成泥, 加猪膘丁、白糖、酱油、料酒、鸡蛋、花椒水、精盐、味精, 顺一个方向搅成糊状, 加植物油、香油、葱姜末顺搅均匀, 制成馅料。
- ② 取冷水面团搓条, 下剂擀皮, 包入馅料, 做成水饺生坯, 倒入沸水锅中煮熟即成。



## 清真玉面蒸饺

**【原料】** 玉米面、面粉各300克, 牛肉、萝卜各300克。

**【调料】** 葱姜末、料酒、酱油、精盐、鸡精、胡椒粉、香油、花椒油各适量。

### 做法

- ① 萝卜去皮洗净, 剁碎, 加精盐略腌, 挤去水分; 牛肉洗净, 剁成肉末, 加入所有调料搅匀, 再加入萝卜末拌匀, 制成馅料。
- ② 玉米面、面粉放入同一小盆内拌匀, 加温水和成面团, 略醒, 搓成长条, 下剂擀皮, 包入馅料, 捏成月牙状饺子坯, 摆入沸水蒸锅内, 旺火蒸熟即成。





# 冰花煎饺

**【原料】** 面粉500克，鸡蛋5个，鲜贝肉100克，黄瓜250克。

**【调料】** 水淀粉、精盐、味精、胡椒粉、香油、植物油各适量。

## 做法

- ① 鸡蛋磕入碗内搅匀，入热油锅炒成碎块；鲜贝肉洗净，沥干；黄瓜洗净切丝，剁碎，挤干水分；将鸡蛋块、鲜贝肉、黄瓜放入小盆中，加入精盐、味精、胡椒粉、香油，搅匀成馅料。
- ② 面粉用开水烫透，凉凉，揉成面团，稍醒，再搓成条状，下剂擀皮，包入馅料。
- ③ 平锅倒油烧热，将饺子生坯排摆在平锅中，当饺子底部煎至金黄色时，淋入水淀粉，盖严盖，不停地转动平锅，使其受热均匀，焖制3分钟，见水分渐干，呈网状冰花时再淋少许油，稍煎片刻，出锅扣入盘中即可。

## 小贴士

鲜贝中含有一种具有降低血清胆固醇作用的代尔肽7—胆固醇和24—亚甲基胆固醇，它们兼有抑制胆固醇在肝脏合成和加速排泄胆固醇的独特作用。

