

生活与科学文库

蒸煮煎烤 小食品

李惠娟 胡淑荣 编

原料经济

用料讲究、实惠

加工精细

色香味美

生活与科学
文库

科学出版社

生活与科学文库

蒸煮煎烤小食品

李惠娟 胡淑荣 编

科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

蒸煮煎烤小食品/李惠娟等编,
-北京:科学出版社, 2000.

(生活与科学文库)

ISBN 7-03-007608-7

I. 蒸… II. ①李… ②胡… III.
小食品-烹饪法 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字
(1999)第 19355 号

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

定价: 10.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈环伟〉)

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 蒸煮煎烤食品的主要原料 ...	16
第二节 制馅原料	20
第三节 调料和辅助原料	22
第四节 选用原料和加工辅料的一般知识	31
第五节 面团	34
第六节 馅心	65
第七节 成形	81
第二章 蒸煮煎烤小食品	100
各式包子	100
开花包	103
天津包子 (狗不理包子)	104
三丁大包	106
薄皮包	107
加蟹小笼包	108
什锦素菜包	110
虾肉小笼包	111
小笼灌汤包	112
蟹黄包子	113
猪肉蟹点 (包子)	114
野鸭灌汤包	116
生肉包	117

雪笋包	118
蟹黄汤包	118
文楼汤包	120
小笼馒头	122
水酵馒头	123
蟹粉烧麦	125
四季烧麦	126
蟹黄养汤烧麦	128
车螯烧麦	130
干蒸烧麦	131
翡翠烧麦 (扬州风味)	132
翡翠烧麦 (北方特色)	133
都一处烧麦 (北京风味)	133
鸡丝卷	135
箬叶芝麻糖细卷	136
豆面粘米堆	137
幸福双 (浙江风味)	137
牛羊肉煮馍 (陕西风味)	139
烫面蒸饺	140
淮饺	141
薄皮鲜虾饺	143
金鱼饺	144
王兴记馄饨	145
三鲜馄饨	146
刀削面	148
枫镇大面	149
担担面	150
白汤大面	151
银丝面	152
刀鱼卤面	152
鱼汤面	154

杭州虾爆鳝面	155
五芳斋粽子	156
广东什锦裹蒸粽	157
乔家栅粽子 (徽式上海名点)	158
台湾粽子	159
家制广东风味粽子	160
麻花	165
金丝麻花 (1)	167
金丝麻花 (2)	167
干糖麻花	168
油炸花果	169
蓼花	171
冰花士干圈	173
小花片	173
雪花蜜	174
蜜供	175
蜜三刀	176
蜜麻条	177
萨其马 (北方特色)	177
家制萨其马	179
春卷	179
上海春卷	180
炸春卷	181
广式春卷	182
炸大排叉	183
糖排叉	184
姜汁排叉	184
麻球	185
凤凰球	186
花边饺、雪饺	186
泸州葡萄仿	187

龙江煎堆	188
花生脆角	190
莲蓉酥角	190
椰丝酥角	191
炮仗花	191
雪条、雪榄	191
大良糕煎	192
酥合子、酥角（上海风味）	193
菜角	194
韭菜盒（福建风味）	195
韭菜合子	195
枣泥酥盒	196
欢喜团	197
巧果	198
炸馓子（河南风味）	198
开口笑	199
套环	200
虾池	201
倒巴	202
抄果	203
糖耳朵	203
焦圈	204
炸回头	205
北京炸回头	206
麻团	206
软糖枣	207
糖纳子（国外）	207
糖纳子（国内）	208
京味炸三角	208
蒸食炸	209
葱油火烧	210

德清大火烧	211
酥烧	212
京八件	213
焦包	214
佛手	215
糯米盒	215
奶油薄片	216
奶油夹心片	216
奶油拉花片	217
蛋包	218
沙盖	219
火纸筒	219
金春锅贴	220
没底端	221
家制水煎小馒头	221
生煎包	222
锅捞荠菜包	223
一品糍粑（浙江风味）	224
三鲜豆皮（上海名点）	225
厦门炒面线	226
编后记	228

第一章

绪论

蒸煮煎烤食品主要以面食为主，一般是以单纯加热法，根据食品内外成熟一致的不同要求，实现爽滑、松软、酥脆的不同味质。

一、蒸

就是把成形的生坯，置于笼屉内，架在开水锅上，在蒸气热量的作用下，成为熟品。通常把这种蒸熟的制品叫“蒸食”或“蒸点”。它的主要设备是蒸灶和笼屉。蒸的方法主要适用于膨松面（特别是发酵面）、热水面、糕面等制品。

（一）蒸制成熟的原理

生坯上屉后，屉中蒸气热量通过传导和对流传给生坯。生坯受热后，淀粉开始膨润糊化，在糊化过程中吸收水分变成粘稠胶体，下屉后温度下降冷凝为凝胶体，使制品具有光滑的表面；蛋白质受热开始热变性凝固，并排除其中的“结合水”（即和蛋白质结合在一起的水），温度愈高，变化愈大，直至蛋白质全部变性凝固（即成熟）。由于蒸制品多为膨松面制品，

酵母发酵或膨松剂受热产生大量气体，使生坯中的面筋网络形成大量气泡，成为多孔且富有弹性的海绵膨松状态。这就是蒸制成熟的基本原理。

(二) 蒸制法的特点

蒸制品的成熟是由蒸锅内的蒸气温度决定的，但蒸锅的温度和湿度与火力大小及气压高低有关。一般来说，蒸气的温度大都在 100°C ，等于或略高于煮的温度而低于炸、烤的温度；蒸锅的湿度，特别是盖紧笼盖后，可达饱和状态，所以，高于炸、烤的湿度而低于煮的湿度。由于蒸是温度较高、湿度较大的加热法，就具有适应性广和熟制品形态完整、馅心鲜嫩、口感松软、易被人体消化吸收等特点。

(1) 适应性广 蒸制法是面点制作中应用最广泛的熟制法，除油酥面团和矾碱盐面团外，其它各类面团都可使用。特别适用于膨松面、米粉面和水调面中的热水面等。熟制品更为繁多，一般如馒头、包子、花卷、蒸饺、烧麦、糕类、米团类、蒸饼及蛋糕等。

(2) 膨松柔软 在熟制过程中，保持较高温度和较大湿度，制品不但不会出现失水、失重和炭化的问题，相反还能吸收一部分，膨润凝结，加上酵母或膨松剂产生气体的作用，大多数熟制品，组织膨松，体积胀大，重量增加，富有弹性，冷却后形成光亮的表面，吃口柔软，香甜可口。

(3) 形态完整 由于生坯摆屉后，在熟制过程中不再移动，一直到成熟后才取出，除特殊情况（如火力过旺、蒸气过冲）外，形态都能保持不变。

(4) 馅心鲜嫩 在蒸制中，馅心不直接接触热量，而且在湿热条件下成熟，馅心卤汁不易挥发，不

但保持鲜嫩，卤汁较多，而且也容易内外同时成熟。

(三) 蒸制关键

要取得蒸制品的良好效果，须注意以下两点：

(1) 饧发 即饧面，为了使蒸制品形成具有弹性的膨松组织，凡适用蒸制法的制品（特别是膨松面制品），在成形后，必须静放一定的时间，进行饧面，使生坯继续膨胀，达到蒸后熟品松软的目的。但饧面的温度、湿度和时间，又直接影响饧面的质量。所以，在饧面时要采取适当措施，如放在暖和处（30℃左右），盖上湿屉布（不宜太湿），饧发10~30分钟（根据不同品种灵活掌握）。

(2) 火候 即火力大小和加热时间的长短。由于各类面点的面团用料和质量要求不同，蒸制火候的内容也较多，一般要求用旺火快蒸，但有的也要求用中火或小火长时间蒸制，有的要求先旺火后中火或先中火后小火，情况极为复杂。所以，必须根据不同品种，灵活掌握蒸制火候，以保证各种蒸制品的质量。

(四) 操作法

(1) 蒸锅加水 蒸锅内的水量，一般以八成满为准。过满，水开时沸腾，冲击浸湿屉底，影响蒸制品的质量；过少，产生蒸气不足，甚至干锅，也影响制品的质量。不仅第一次加水要准确，以后每蒸完一次都必须检查一次，水不足时必须及时加足。而且要经常换水，保持水质清洁。

(2) 生坯摆屉 摆屉也直接影响制品质量，必须按要求摆好。一般要求是：横竖成行，排列整齐；间隔距离适当，既不浪费屉面，又能使制品有足够的膨胀余地。此外，摆屉时要垫咸草垫、屉布或纸；不同

口味的品种，不能摆放在同一屉，防止蒸时串味；成熟时间不同的品种，也不能同屉蒸，否则，蒸制时间不好掌握，出现生、熟不一的现象。

(3) 上锅蒸制 蒸制任何制品，都必须先将水烧开，待上大气时再上屉，并根据不同品种调节和掌握蒸制的火力大小和时间。蒸制时，笼盖必须盖紧，锅边围以湿布，防止漏气，中途不能开盖，否则就会延长时间，影响质量。蒸制过程中，火力不能减弱，蒸气也不能减少，做到一次蒸熟、蒸透。蒸制时间，根据不同品种而定，如蒸制馒头、花卷、蒸饼等无馅制品，时间要长些，蒸3~5屉一般用20~25分钟。蒸制包馅制品，一般要15~20分钟。蒸制花色品种，必须以制品内容掌握。如广式“荷叶饭”，用的原料是熟饭、熟馅；只用荷叶是生的，所以，只能蒸5~7分钟，才能保证荷叶鲜绿，饭香馅热，食之可口。如时间过长，荷叶变黄，饭粒发大，馅味失香，并失掉荷叶的特殊清香气味。一般来说，凡是花色品种的蒸制时间，较无馅制品短一些，有的只用5~6分钟。蒸制时间以恰到好处为准，如蒸得过久，制品就发黄、发黑、发死，失掉色、香、味；蒸的时间不够，外皮发粘带水，无熟食香味，粘牙难吃。所以，蒸制时间是蒸制的重要环节。

以上指蒸锅而言，如用蒸气设备，也要根据制品性质，调节好气量大小和时间。

(4) 成熟下屉 制品成熟，要及时下屉。衡量制品成熟与否，除正确掌握蒸制时间外，还要进行实物检查。如制品膨胀，按无粘感，一按就鼓起来，并有熟面香味，即成熟。下屉时要一屉一屉地下，并及时

将制品拨动，防止粘屉。

二、煮

就是把成形的生坯，投入沸水锅中，利用水受热后产生的热量的传导和对流作用，使制品成熟。

(一) 煮制成熟的原理

与蒸制成熟相同。

(二) 煮制法的特点

煮制法的使用范围也较广，包括面团制品和米类制品两大类。面团制品如冷水面的饺子、面条、馄饨等和米粉面团的汤糕、元宵等；米类制品如饭、粥、粽子等。煮制法具有两个方面的特点：

(1) 煮制主要依靠水的传热，而水的沸点较低，在正常气压下，沸水温度为 100°C ，是各种熟制法中温度最低的，加上水传导热的能力又不强，仅仅是靠传导的作用，因而，制品受到高温影响较少，成熟较慢，加热的时间比较长。

(2) 制品在水中受热，直接与大量水分接触，淀粉颗粒在受热的同时，能充分吸水膨胀，因此用于煮制的制品多较硬实、筋抖，熟后重量增加。但是，在熟制过程中，必须严格控制出锅时间。否则，时间过长，制品受到温度和水分的影 响，容易糊烂。

(三) 操作法

煮制时应注意以下几点：

(1) 开水下锅。煮制品除少许品种外，一般都要求开水下锅。因为淀粉和蛋白质在水温 60°C 以上，才吸水膨胀和有热变性。所以，只有开水下锅，制品生坯才能适应水温，不会出现粘糊状，而且也可缩短

煮制时间。

(2) 要依次下锅，随煮随搅动，防止堆在一起，受热不匀，相互粘连，或粘住锅底锅边。下入数量也要适当。

(3) 下锅后要盖上盖烧开，揭开锅盖，再用工具不断地轻轻搅动，使之均匀受热，防止粘连和粘锅。

(4) 水面要自始至终保持开沸状态，但又不能大翻大滚，即要“沸而不腾”。不沸，制品不能成熟或成熟慢；腾了冲击力大，极易引起制品破损及煮烂。“沸而不腾”的方法，即当水滚翻时，立即添加少许冷水（俗称“点水”），使水面平静下来。这样，既防止滚翻冲坏制品，又可使制品煮透成熟。特别是带馅制品，必须保持水面“沸而不腾”，这不仅可以防止爆裂开口，影响滋味，而且也是为了促使馅心成熟入味。

(5) 要始终保持旺火、沸水，直至制品成熟。中途火力减弱，将给制品质量带来严重的影响。

(6) 检查煮制品成熟与否，一般是看制品坯皮中是否带有的“生茬”。如煮面条，掐断或咬断，在面条中心有白点（生茬）的，即未完全成熟；没有白点的即已成熟。煮水饺也是如此，如饺子坯皮没有“生茬”的，即是成熟的。带馅品还可以检查一下馅心的成熟情况。

（四）煮制法的要求

要使制品煮得熟透，保持原形，清爽利落，必须注意以下几点：

(1) 水量要多。煮制品的用水量要比制品多数倍以上。水量多，可使制品有充分的活动余地，受热均

匀，不致粘连、糊烂；汤不浑稠，清爽利落。同时，水量多可加快热量传递，缩短煮制时间，提高制品质量。但水多费火，操作时要根据制品的数量、体积和质量要求灵活掌握。

(2) 要根据制品的性质和特点，掌握“点水”次数和煮制时间。

(3) 保持汤水清澈。连续煮制时，要不断加水，以保证水量和汤水清澈。如汤水变得较浑，则需要重新换水。

(4) 煮制时制品容易沉底，特别是刚下锅时，必须随下随轻轻顺着一个方向推动，使之浮起，防止粘底，以免制品粘连和煮烂。

(5) 捞制品时，因煮熟的制品比较柔软，容易破烂，故先要轻轻搅动，使制品浮起，再下笊篱捞出。捞时要快而准。

三、煎（含炸）

煎制法一般用油量较少，一般都是用高沿锅煎制，主要用于馅饼、锅贴、煎包等。煎时用油量的多少，根据制品的不同要求而定，一般以在平锅底抹薄薄一层为限。有的品种需油量较多，但以不超过制品厚度的一半为宜。煎法又分为油煎和水油煎两种。

（一）油煎法

高沿锅架于火上，烧热后放油（均匀布满整个锅底），再把生坯摆入，先煎一面，煎到一定程度，翻个再煎另一面，煎至两面都呈金黄色，内外、四周均熟为止。从生到熟的全过程中，不盖锅盖。油煎法的制品紧贴锅底，既受锅底传热，又受油传热，与火候

关系很大，一般以中火（160~180℃左右的热油）较为相宜。但制品带馅且厚的（如馅饼等），油温可稍高一些，但也不能超过200℃。油煎法的时间，较炸制法长，一般要反复煎约10多分钟。此外，在煎的过程中，因锅中间的温度高、四周温度低，应经常转动锅位或移动制品位置，使之受热均匀。如煎大量制品时，码放生坯要先从锅的四周外围排起，逐步向中间排入，可防止焦糊和生熟不匀的现象。

（二）水油煎法

作法与油煎有很多不同之处，锅上火后，只在锅底抹少许油，烧热后将生坯从锅的外围整齐地码向中间，稍煎一会（火候以中火、150℃左右的热油为宜），然后洒上几次清水（或和油混合的水），每洒一次，就盖紧锅盖，使水变成蒸汽传热焖熟。水油煎制品，成熟后底部焦黄带嘎，又香又脆；上部柔软色白，油光鲜明，形成一种特殊风味。

附：炸

是用油传热的熟制方法。它的成熟原理与煮制法相同。油能产生200℃以上的高温，用它加热的制品，具有吃口香、酥、松、脆和色泽鲜明、美观等特色。炸制法的适用性比较广泛，几乎各类面团制品都可炸制，主要用于油酥面团、矾碱盐面团、米粉面团等制品。

（一）炸制的关键

炸制法需要锅大油足，使制品全部浸泡在油内，并有充分的活动余地。其关键在于控制火候与油温。

（1）火力不宜太旺 油受热后，升温很快，较难

掌握，故在炸制时，切忌火力过旺，特别是达到需要的温度后，一定要改用小火。如油温不够，可适当延长加热时间。

(2) 按制品需要掌握油温 不同制品需要不同的油温，有的需要高，有的需要低，也有的需要先高后低或先低后高，情况比较复杂。目前炸制面点的油温，大体分为温油（90～130℃）、热油（150℃左右）、旺油（180～220℃）3类。

(二) 不同油温的炸制方法

(1) 温油炸制 多用于油酥面团制品，特别是象形花色制品。一般在100℃左右下锅，边炸边“窝”。当锅内油温达到150℃以前，必须将制品下锅“窝”制，当油温降到100℃时，要停“窝。”“窝”的次数，一般根据火力大小和制品要求而定。温油炸制的制品，具有外脆里酥，色泽淡黄，层次张开而不碎裂的特点。

(2) 热油炸制 适用于较厚、带馅类制品。炸时必须将油温控制在150℃左右；边炸边推动油面，使制品浮起。否则，就会造成制品浸油、发硬或外焦里不熟，制品沉底而焦黑等现象。

(3) 旺油炸制 制品必须在油温达到200℃左右后下锅，如油温不足，炸出的制品色泽发白，软而不脆。这种炸法主要适用于矾碱盐等质地柔软的面团及较薄无馅的制品。特点是：松发、膨胀，又香又脆。如油饼、油条的炸制，都要用旺油。炸制时间不能长，下锅后还要用筷子不断翻动，使之均匀受热，黄脆出锅。

油炸制品只要把火候、油温掌握准，就能符合质