

MEIWEIMIANSHI MEIWEIMIANSHI 王立明 编著

美味面食

卷一



黑龙江科学技术出版社



王立明 编著

美味面食

卷一

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

蒸 / 王立明编著. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社,
2004.8

(美味面食丛书)

ISBN 7-5388-4714-6

I. 蒸... II. 王... III. 面食—制作
IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第070826号

责任编辑:张丽生 杨晓杰

封面设计:徐 洋

版式设计:李金泉

美味面食 蒸

MEIWEI MIANSHI ZHENG

王立明 编著

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街41号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 黑龙江日报报业集团印务中心

发 行 全国新华书店

开 本 850×1168 1/32

印 张 3.125

版 次 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印 数 1—4 000

书 号 ISBN 7-5388-4714-6/TS·346

定 价 72.00 元(全套共6册)

目录

1	重阳饼	(1)	32	山楂果仁糕	(16)
2	多味饺	(1)	33	太平果包	(25)
3	燕鱼包	(1)	34	海味烫面包子	(25)
4	金银卷	(1)	35	山东包子	(25)
5	果占蝴蝶卷	(2)	36	蔬菜包子	(25)
6	大枣卷	(2)	37	大蒜形包	(26)
7	鲶鱼包	(2)	38	南瓜包	(26)
8	海棠秋叶	(2)	39	苹果包	(26)
9	兰花花卷	(3)	40	乌龟包	(26)
10	莲蓉花生糕	(3)	41	刺猬包	(26)
11	果冻杯	(3)	42	鱼肠卷	(27)
12	牛角卷	(3)	43	三色果冻	(27)
13	五仁葵花	(4)	44	米粉糕	(27)
14	枸杞夹	(4)	45	红豆风轮	(27)
15	果冻凉糕	(4)	46	双色金鱼	(28)
16	长花卷	(4)	47	洋葱包	(28)
17	鲤鱼包	(13)	48	金色小鸭	(28)
18	椰丝加沙包	(13)	49	三鲜馅猫咪	(28)
19	双色马蹄	(13)	50	寿司	(37)
20	香猪包	(13)	51	绿豆蓉鸟	(37)
21	沙果包	(14)	52	四色糕	(37)
22	佛手包	(14)	53	四喜卷凉糕	(37)
23	澄粉金橘	(14)	54	红枣糕	(38)
24	仙人掌包子	(14)	55	绿豆糕	(38)
25	柠檬包	(15)	56	伦敦糕	(38)
26	蜗牛包	(15)	57	三色戚风蛋糕	(38)
27	黄桃包	(15)	58	草莓青蛙	(39)
28	干贝合子	(15)	59	参泥馅蝙蝠饺	(39)
29	黄年糕	(16)	60	朱古力鸡丝卷	(39)
30	玉兔饺	(16)	61	梅花包	(39)
31	仙桃凉糕	(16)	62	柳丁油蒸饼	(40)



63	黄果占糯米糕	(40)
64	橙汁金丝饼	(40)
65	奶皇莲花包	(40)
66	小米糕	(49)
67	海绵蛋糕条	(49)
68	玉女蛋糕卷	(49)
69	绿茶饼	(49)
70	猪肉叶儿粿	(50)
71	黑米粉糕	(50)
72	糯米枣糕	(50)
73	宁波年糕	(50)
74	火腿荷叶卷	(51)
75	咖喱玉鸟	(51)
76	提子花卷	(51)
77	芋头馒头	(51)
78	荷叶饼	(52)
79	珍珠圆子	(52)
80	水蜜桃夹	(52)
81	玫瑰玉鸟	(52)
82	提子蛋糕	(52)
83	天使蛋糕夹	(61)
84	多彩蛋糕	(61)
85	果仁蛋糕	(61)
86	巧克力蛋糕	(61)
87	糯米九层糕	(62)
88	莲藕	(62)
89	金元宝	(62)
90	参泥胡萝卜	(62)
91	彩条糕	(62)
92	水晶蛋糕	(63)
93	梅花凉糕	(63)
94	红豆菊花	(63)
95	碧青椒果	(63)
96	凤眼蛋糕	(64)
97	树叶夹	(64)

98	莲蓉小鹿	(64)
99	紫葡萄果冻	(64)
100	胡萝卜泥柿	(64)
101	果占蜂糕	(73)
102	吉利果冻	(73)
103	薯蓉窝瓜	(73)
104	绿豆蓉凉糕	(73)
105	银丝卷	(74)
106	巧克力玉米面三角糕	(74)
107	糯米小鸡	(74)
108	黄梨包	(74)
109	香橙糯米条	(75)
110	燕形卷	(75)
111	眉毛饺	(75)
112	银丝饼	(75)
113	香橙月饼	(76)
114	蜜瓜馅企鹅包	(76)
115	莲蓉草莓	(76)
116	什锦水果冻	(76)
117	八角花	(85)
118	五仁馅凉糕	(85)
119	青玉米	(85)
120	桃夹	(85)
121	五仁松鼠	(86)
122	锁边蒸饺	(86)
123	大象包	(86)
124	红果冻	(86)
125	多彩扣饭	(87)
126	八宝饭	(87)
127	彩豆米饭	(87)
128	虾仁米饭	(87)
129	赤米肉饭	(88)
130	糯米粉烧麦	(88)
131	火腿燕麦饭	(88)
132	羊肝玉米片饭	(88)





1 重阳饼

2 多味饺



3 燕鱼包



4 金银卷



5 果占蝴蝶卷



7 鲶鱼包



6 大枣卷

8 海棠秋叶

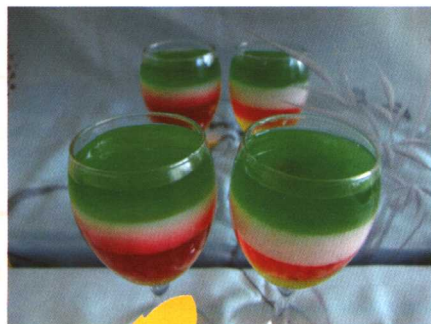




9 兰花花卷



10 莲蓉花生糕



11 果冻杯



12 牛角卷



13
五仁葵花



15 果冻凉糕



14 枸杞夹



16 长花卷





1 重阳饼



面粉 800 克，酵母、泡打粉、奶粉、蜂蜜、水、吉士粉各适量，奶皇馅、哈密瓜馅各 300 克。



- ①取面粉 400 克，适量酵母、泡打粉、奶粉、蜂蜜、水、吉士粉调成金黄色发酵面团，搓条，下剂，包入奶皇馅。
- ②取余下面粉 400 克，酵母、泡打粉、奶粉、蜂蜜、水和成白色发酵面团，搓条，下剂，包入哈密瓜馅。
- ③取黄色和白色生坯，制成圆饼，两个饼合成一个饼，白饼面上打印。
- ④上屉蒸 20 分即成。

2 多味饺



A 料：面粉 500 克，开水 250 克，大油 50 克。

B 料：牛肉馅 750 克，鸡蛋清 120 克，大油 120 克，番茄酱 160 克，辣椒面、花椒粉、白糖、绍酒、味素、醋、蒜、盐、姜、葱各适量。



- ①将 A 料烫成沸水面团备用。
- ②将 B 料制成煸馅。
- ③将面团搓条，下剂，擀成圆皮，包入牛肉煸馅，捏拢成梳形饺。
- ④上屉蒸 5 分即成。





3 燕鱼包



A料：面粉500克，蜂蜜150克，奶粉50克，大油30克，酵母8克，泡打粉6克，水230克。

B料：燕鱼净肉馅500克，鸡蛋清80克，香菇、盐、糖、味素、鸡粉、葱末、大油、姜末、胡椒粉各适量。

C料：红、绿、黄面团各少许。



制法

①将A料制成膨松面团。

②将B料煸炒成鱼肉煸馅。

③将面团搓条，下剂，包入燕鱼肉煸馅，捏出嘴、头、尾，用红、绿、黄面团制出彩条，安上眼睛。

④上屉蒸25分即成。

4 金银卷



面粉500克，蜂蜜160克，奶粉60克，色拉油30克，酵母12克，泡打粉8克，水、橙汁、刷面油适量。



制法

①取配方中一半原料和成金黄色面团。

②取另一半原料和成膨松面团。

③将黄、白面团分别擀成长方形等量片，黄色片放在白色面片上，刷油，撒补面，卷成卷，切成段，中间用刀压一下。

④上屉蒸15分即成。





5 果占蝴蝶卷



配方

A料：面粉500克，蜂蜜80克，奶粉30克，酵母12克，泡打粉6克，水240克。

B料：果占适量。



制法

①将A料和成膨松面团，松弛。

②取松弛好的面团擀成长方形片，抹上果占，撒补面，卷成长条卷，顶刀切段，两段翻过来，刀口朝上，中间夹一下，即成蝴蝶生坯。

③上屉蒸15分即成。

6 大枣卷



配方

A料：面粉500克，蜂蜜160克，奶粉60克，黄油30克，酵母12克，泡打粉8克，水230克。

B料：大枣、绿色面团适量。



制法

①将A料和成膨松面团，松弛20分。

②取面团搓条，下剂，搓成长条，裱成“W”形，中间夹一下，按上3个大红枣，两个面头各切一刀，制成绿叶。

③上屉蒸15分即成。



鲶鱼包



配方

发酵面团 200 克，调好鲶鱼肉馅 100 克。



制法

- ①将发酵面团包入鱼肉馅，搓成长条，做成鱼尾，头用刀拉一个口做成嘴，安上眼睛，做出鱼分水。
- ②上屉蒸 20 分即成。

海棠秋叶



配方

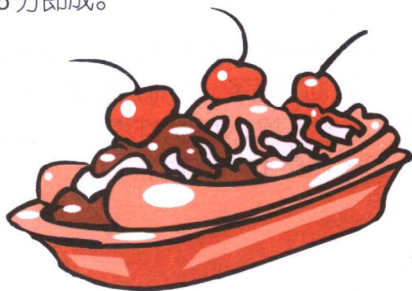
A 料：面粉 500 克，蜂蜜 100 克，奶粉 50 克，起酥油 30 克，酵母 15 克，水 230 克。

B 料：海棠馅 500 克。



制法

- ①将 A 料和成膨松面团，松弛。
- ②取面团搓条，下剂，包入海棠馅，擀成长条形，制成秋叶形，用刀压成印。
- ③上屉蒸 15 分即成。





9 兰花花卷



配方

面粉 500 克，面肥 200 克，色拉油、碱、补面各适量，温水 250 克左右。



制法

- ①面粉倒在台面上，加老肥、温水和成发酵面团，待酵面发起，加入已化好的碱揉匀，稍饧。
- ②面团搓长条，揪均匀面剂，揉成馒头状后，擀成圆片，刷油，撒补面，叠成三角形，从角上切 2 刀，切断，然后把切段翻过来，摺上，中间用刀压一下即可。
- ③生坯摆入屉中，用旺火蒸制 10 分左右即成。

10 莲蓉花生糕



配方

熟莲蓉泥 200 克，熟栗子泥 50 克，花生碎(熟)150 克，熟猪油 75 克，白糖 135 克。



制法

- ①将熟莲蓉泥和熟栗子泥混一起，拌匀。
- ②把猪油放入锅烧热再加糖炒至熔化，最后将拌匀的二泥倒入锅中，边炒边翻，炒至不沾手为宜，冷却。
- ③用圆形带图案模具，底下撒适量花生碎，上面加炒好的泥子，压实，扣出即成。





果冻杯



配方

鲜牛奶 250 克，白糖 60 克，吉利粉 7 克，牛奶香粉、草莓、色香油、炼乳、绿色食品色素各适量。



制法

- ①吉利粉加白糖混合均匀，将牛奶烧开冲入已混合好的吉利粉中，再加入炼乳、牛奶香粉搅匀，至全部溶解。
- ②搅拌溶解的混合液，分别放入 3 个容器中，其中 1 个容器内加入草莓色香油，另一容器加入微量绿色食品色素。
- ③把 3 个容器的混合液，分别倒入高脚杯中形成三色，红、白、绿相间。
- ④将装有果冻液的高脚杯冷藏即成。

牛角卷



配方

A 料：面粉 500 克，蜂蜜 100 克，奶粉 50 克，酵母 12 克，泡打粉 8 克，水 230 克。

B 料：凤梨馅 150 克。



制法

- ①将 A 料和成膨松面团，松弛备用。
- ②将面团擀成长方形大片，切成长三角形，直面放凤梨馅，卷成牛角形。
- ③上屉蒸 15 分即成。





13 五仁葵花



A料：面粉1 000克，蜂蜜100克，奶粉60克，起酥油80克，酵母18克，水420克，吉士粉、绿茶粉适量。
B料：五仁馅800克，熟黑芝麻100克。



- ①取300克面粉，用150克开水烫熟，稍凉。
- ②将其余A料与烫面团和成黄、绿面团。
- ③将黄面团搓条，下剂，包入五仁馅，制成圆形，用刀拉成格。
- ④绿色面团制成葵花小叶，围一圈葵花子。
- ⑤上屉蒸40分，面上撒熟黑芝麻即成。

14 枸杞夹



面粉1 500克，酵母25克，泡打粉20克，枸杞200克，青豆瓣150克，香油50克。



- ①将面粉、泡打粉混匀，加酵母调成面团。
- ②分割，搓圆，松弛20分，擀成长条形，刷香油，撒上枸杞、青豆瓣，卷成长条卷，在卷的两头各切一刀，翻开。
- ③上屉蒸15分，面上打一红点即成。





10 果冻凉糕



配方

A料：糯米粉 500 克，白糖 100 克，水适量。

B料：鲜豆沙 300 克，黄、绿果冻适量，熟面粉适量。



制法

①将 A 料和成面团，上屉蒸 50 分，冷却。

②把面团放在案子上，撒熟面粉，用走槌擀成长方形大薄片，抹上鲜豆沙馅，卷成长条卷，顶刀切成长条块，面上挤黄、绿色果冻，入冰柜冷藏即成。

10 长花卷



配方

面粉 500 克，泡打粉 5 克，干酵母 6 克，色拉油适量，盐、花椒面少许，水 235 克。



制法

①将酵母活化，面粉同泡打粉过罗，开圈，放入酵母液、水，和成面团。

②最好用压片机压 20 余遍，最后压成 0.3 厘米左右厚的长方形大片。

③在长条大片上刷色拉油，撒上盐、花椒面、干面粉，由两头向中间卷起，成为粗细均匀的长条形。

④将长条面卷顶刀切成适量的长方形小条，用双手捏一下（在面块中间顺长捏），拧 2 个劲即成长花卷，松弛 30 分。

⑤上屉，用旺火蒸 8 分即成。

