



延庆县成人教育社会培训系列教材

乡村旅游

粗粮主食制作

延庆县职成教社会培训教材编审组 组编



中国农业出版社

延庆县成人教育社会培训系列教材

乡村旅游 粗粮主食制作

延庆县职成教社会培训教材编审组 组编

中国
农业
出版社



中国
农业
出版社

图书在版编目(CIP)数据

乡村旅游粗粮主食制作 / 延庆县职成教社会培训教材编审组组编. —北京: 中国农业出版社, 2015.6

延庆县成人教育社会培训系列教材

ISBN 978-7-109-20410-2

I. ①乡… II. ①延 III. ①杂粮-食谱-教材
IV. ①TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 090080 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街 18 号楼)

(邮政编码 100125)

责任编辑 钟海梅

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月北京第 1 次印刷

开本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 6

字数: 120 千字

定价: 30.00 元

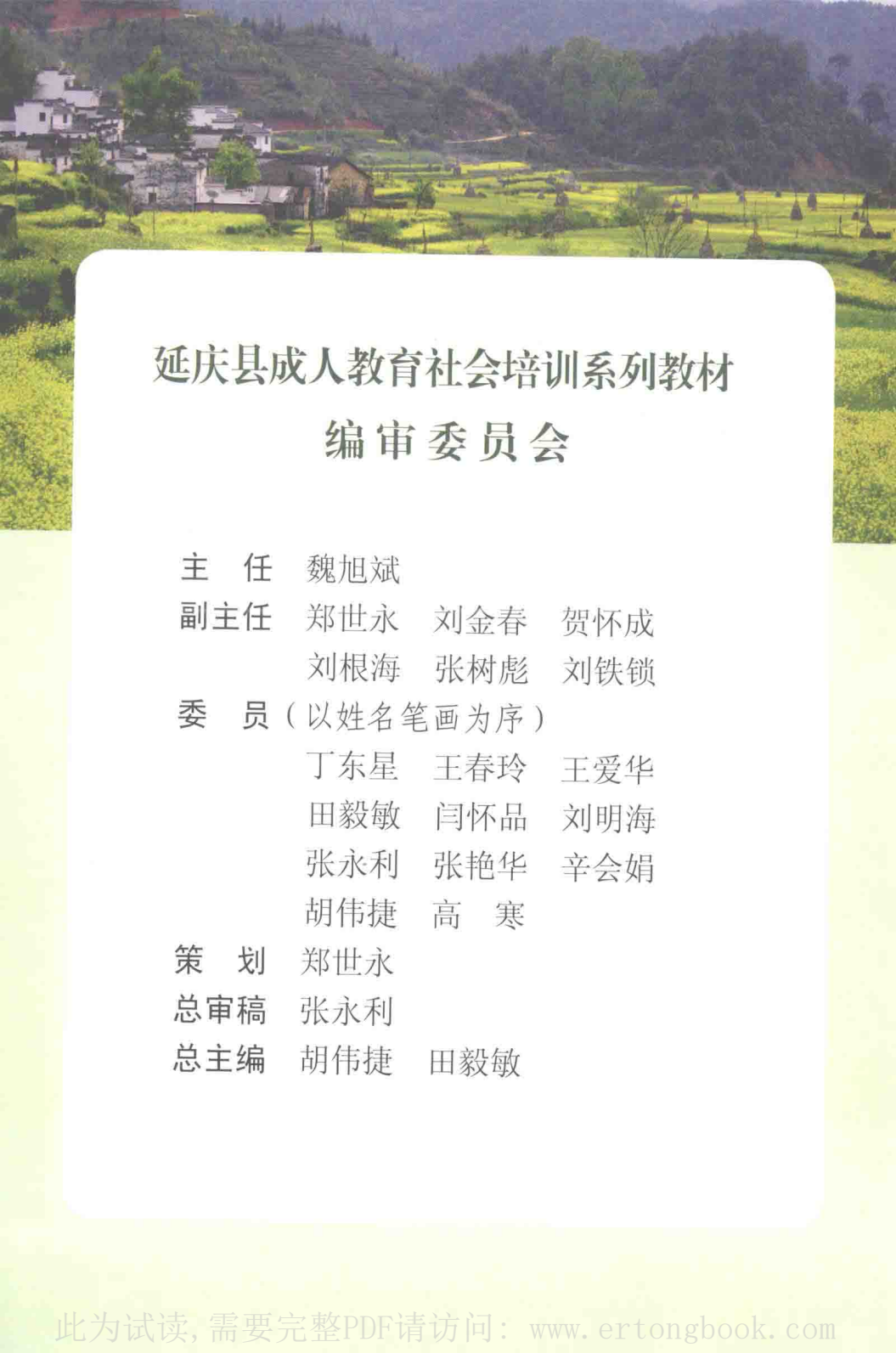
(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



内 容 提 要

本教材是乡村旅游产业从业人员的培训教材。本教材的编写结合目前京郊乡村旅游产业的发展需求，立足于农家粗粮主食制作，以任务的形式详细介绍了农村常见粗粮的主食制作方法，切合农村实际。本教材由 10 个模块组成，分别是中式面点制作基础、玉米面主食制作、小米面主食制作、高粱面主食制作、莜面主食制作、杂豆面主食制作、黏面主食制作、荞面主食制作、其他面食品种制作、延庆特色小吃。每个模块由不同任务组成，每个任务又由主料、辅料、制作方法、成品特点、制作小提示几个环节组成，同时，还穿插了一些粗粮相关知识，使教学内容更加丰富，帮助学习者在“做中学，学中做”的过程中获取相关知识与技能。

本教材可作为乡村旅游产业从业人员培训用书，也可作为广大面点制作爱好者的参考用书。



延庆县成人教育社会培训系列教材

编审委员会

主 任 魏旭斌

副主任 郑世永 刘金春 贺怀成
刘根海 张树彪 刘铁锁

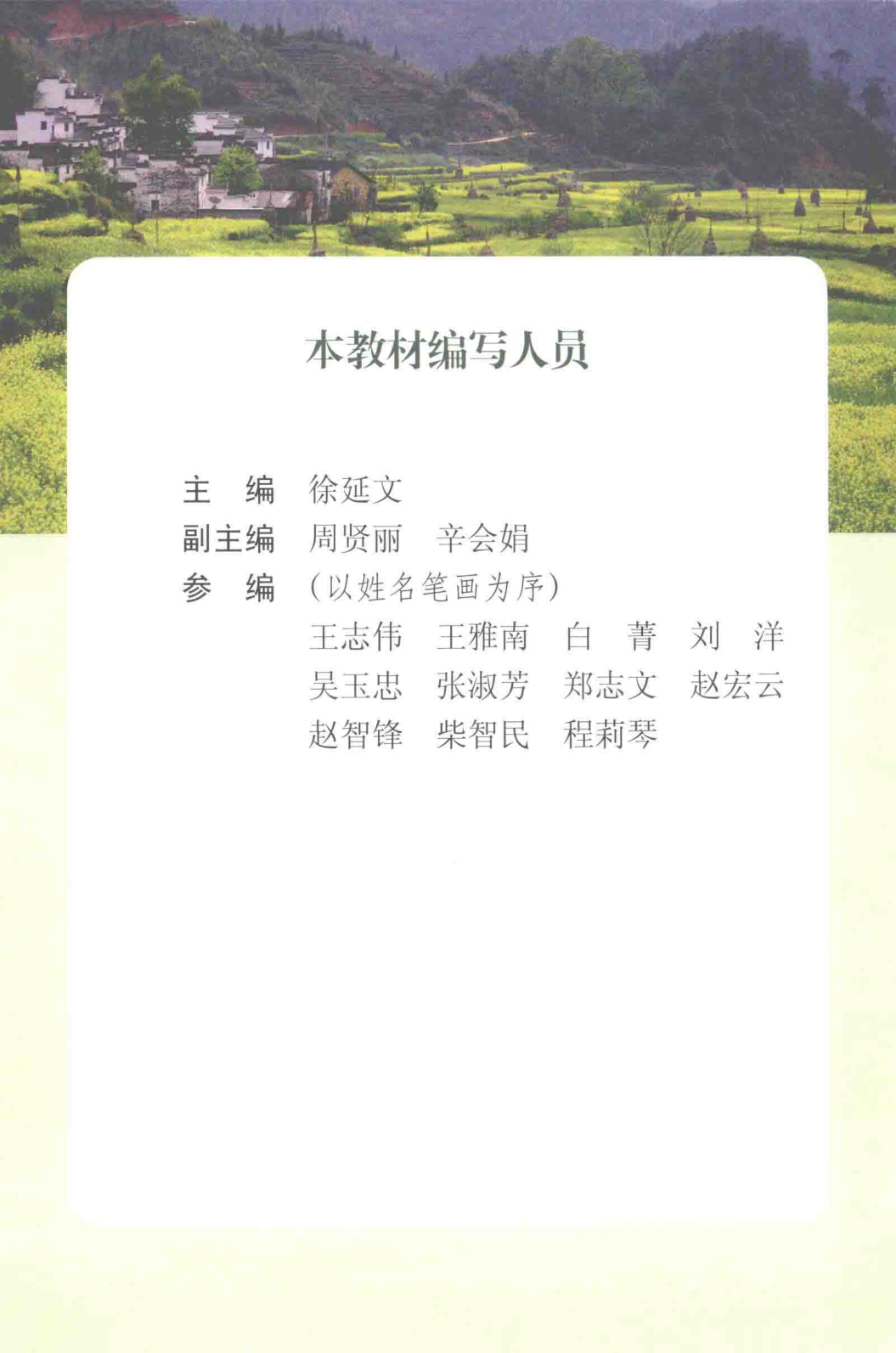
委 员 (以姓名笔画为序)

丁东星 王春玲 王爱华
田毅敏 闫怀品 刘明海
张永利 张艳华 辛会娟
胡伟捷 高 寒

策 划 郑世永

总审稿 张永利

总主编 胡伟捷 田毅敏



本教材编写人员

主 编 徐延文

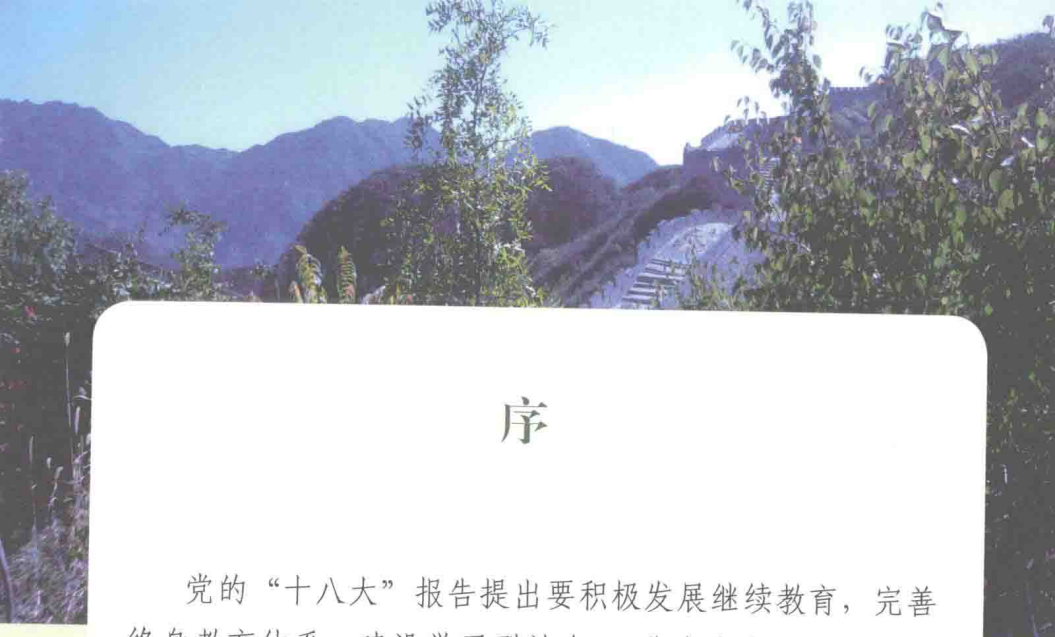
副主编 周贤丽 辛会娟

参 编 (以姓名笔画为序)

王志伟 王雅南 白 菁 刘 洋

吴玉忠 张淑芳 郑志文 赵宏云

赵智锋 柴智民 程莉琴



序

党的“十八大”报告提出要积极发展继续教育，完善终身教育体系，建设学习型社会。《北京市中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》要求加大政府对农村成人教育培训的统筹指导，健全覆盖区县、乡镇和村三级的农村成人教育办学网络。大力开展农村实用技术培训和农村劳动力转移培训，培养有文化、懂技术、会经营的新型农民，提高农民和农转非人员的就业创业能力和综合素质。

近年来，延庆县教委两次整合职成教，保留职教中心、社教中心、延庆一职、开放大学延庆分校4所县级职成学校，18个乡镇成人学校（街道市民学校）和村校（社区市民学校），形成了职成教的三级培训网络。各职成学校面向全县农村、社区、企事业单位广泛开展社会培训，年均培训农民、社区居民、企事业单位员工10万人次，有的还形成了自己的品牌，如职教中心的“农民中专学历教育”、社教中心的“老年教育”、延庆一职的“乡村民俗旅游培训”、开放大学延庆分校的“一村一名大学生培养”等，取得了



丰硕的成果，延庆县也被教育部评为“全国社区教育示范区”。

随着本县职成教育的广泛开展，教学资源建设相对滞后的问题也日渐凸显，特别是与区域发展实际需求相适应的教材匮乏，制约了农民和社区居民教育培训的发展。为此，县教委成立了延庆县职成教社会培训教材编审组，组织相关专家和本县职成教负责人、培训教师，基于教学实践，结合充分的调研和研讨，编写了延庆县成人教育社会培训系列教材。

本套教材力求符合农民、社区居民的学习需求、学习习惯和接受能力，服务区域经济建设和社会发展。教材内容围绕各学校培训主题进行设计，包括农民实用技术培训、乡村旅游经营培训和社区居民文化艺术培训等系列。结构上，教材、学材融为一体，可读、可视、可操作。文字上，表述规范、深入浅出、通俗易懂，符合农民和社区居民的阅读特点。版式上，图文并茂，精巧灵活，便于携带，成为农民、市民学习的“口袋书”。

本系列教材的编写出版，希望能为延庆县农民和社区居民提供更加丰富的学习资源，帮助提升农民和市民的综合素质和职业能力，增强教育服务区域经济建设和社会发展的能力，为加快“美丽延庆”建设做出贡献。

李力



前 言

延庆是京郊旅游大县，目前正在打造“县景合一”，旅游产业的收入占比已达到 60%，成为主导产业。2013 年，延庆县接待游客达到 1855.2 万人次，民俗旅游接待游人 499.5 万人次，民俗餐饮业方兴未艾。

随着社会的进步，人们的生活水平日益提高，各种富贵病也随之出现，更多的人开始注重养生、保健，粗粮正成为人们餐桌上的新宠，但是粗粮吃起来不像细粮那样顺口，感官性状也较差，消化吸收率也相对较低。因此，有的家庭主妇面对各类粗杂粮束手无策，希望有师傅给予指导。

编者从 2006 年开始参加新农村建设中当地民俗户进行的中式面点制作技艺的培训。在培训的过程中，深深体会到农民对知识的渴求，尤其是家庭主食中经常出现的面点制作，大部分人只会比较简单的制作方法，品种匮乏、口味单调，迫切需要职业学校的教师对他们进行知识的传授和新技术的指导。目前，从事民俗餐馆经营的农民都比



2 较年轻，他们有思想、有魄力，将民俗餐饮业经营得红红火火，但在专业技能上却有所欠缺。经过几年的培训，我们感觉不仅要在大众主食上进行技能的培训，还要在粗粮细做上面进行深入挖掘和整理，以满足人们在饮食上的需求。经过不断地探索和搜集整理，我们将常见粗粮进行分类，对能够制作的品种进行梳理总结，编撰成书，以飨读者。

本教材在成书过程中，翻阅了大量的资料，对于一些品种和做法反复推敲，力求符合营养学、美学、烹饪学的原则。针对一些有争议的问题，多次向专家请教，跟同事研讨，确保制作技艺正确无误。本教材的编写还得到延庆育新餐厅、延庆育新宾馆、延庆服务公司等一些企业专家和同行的无私帮助，在这里表示衷心的感谢！

编 者

2015 年

目 录

序 前言

模块一 中式面点制作基础.....	1
任务一 和面、揉面、搓条、分剂	2
任务二 制皮	7
任务三 制馅	11
任务四 成型	19
模块二 玉米面主食制作	27
任务一 枣窝头.....	29
任务二 粗玉米面菜团子.....	30
任务三 满口酥（炒贴饼子）	31
任务四 野菜玉米饼.....	32
任务五 桴饼（中国式比萨）	34
任务六 椿芽黄金饼.....	36
任务七 小枣发糕.....	38
任务八 金银卷.....	39
任务九 黍黍汤.....	40
任务十 棒渣粥.....	42



模块三 小米面主食制作	45
任务一 小米面菜团子	46
任务二 珍珠烙饼	48
任务三 打菜包儿	50
任务四 土豆丝炒饭	52
任务五 炒米水饭	53
任务六 小米南瓜粥	55
任务七 杏仁粥	57
任务八 小米面煎饼	58
任务九 小米干饭汤	60
任务十 稀粥掐疙瘩	61

模块四 高粱面主食制作	65
任务一 高粱面菜团子	68
任务二 高粱米红豆饭	70
任务三 高粱面波波蒸饺	71
任务四 高粱面馒头	73
任务五 高粱面搓鱼	74
任务六 双色高粱馒头	76
任务七 高粱面豆渣窝头	77
任务八 高粱面荷叶夹	79
任务九 鸳鸯面	81
任务十 高粱米粽子	81

模块五 莜麦面主食制作	85
任务一 莜面饺子	87



任务二	莜面窝子·····	88
任务三	莜面三下锅·····	89
任务四	莜面饴饴·····	90
任务五	油泼莜面条·····	92
任务六	豆角焖小鱼·····	93
任务七	莜麦面切条·····	93
任务八	莜面炒傀儡·····	95
任务九	莜面馒头·····	96
任务十	酸菜莜面石榴包·····	98
模块六	杂豆面主食制作 ·····	101
任务一	杂面春饼·····	102
任务二	三色豆渣窝窝·····	104
任务三	杂面贴饼子·····	105
任务四	杂面拨疙瘩·····	107
任务五	豆面拨鱼汤·····	109
任务六	杂粮酥饼·····	110
任务七	腊八粥·····	111
任务八	杂粮窝头·····	112
模块七	黏面主食制作 ·····	115
任务一	黏面饽饽（馍馍）·····	117
任务二	杂豆年糕·····	119
任务三	江米凉糕·····	120
任务四	黏面饺子·····	122
任务五	红薯饼·····	123



任务六	糯米凉卷	124
任务七	雨花石汤圆	125
任务八	麻团	127

模块八 荞麦面主食制作131

任务一	荞面烙饼	132
任务二	荞面饺子	134
任务三	荞面锅贴	135
任务四	荞麦炸酱面条	136
任务五	荞面四喜饺	138
任务六	荞麦面卷饼	139
任务七	五香荞面饼	141
任务八	荞麦秋叶包	142

模块九 其他面食品种制作145

任务一	槐花馅包子	146
任务二	三色水饺	148
任务三	榆钱傀儡	150
任务四	土豆挠子	151
任务五	烫面油饼	153
任务六	南瓜菊花卷	154
任务七	紫薯玫瑰花	157
任务八	棒棒糖馒头	159
任务九	夹沙白薯糕	160
任务十	双色猫耳朵	162



模块十 延庆特色小吃	165
任务一 火勺儿	166
任务二 摊黄	167
任务三 玉米面傀儡	168
任务四 黄米面炸糕	169
任务五 驴打滚	171
任务六 玉米面条子	173
主要参考文献	176

模块一

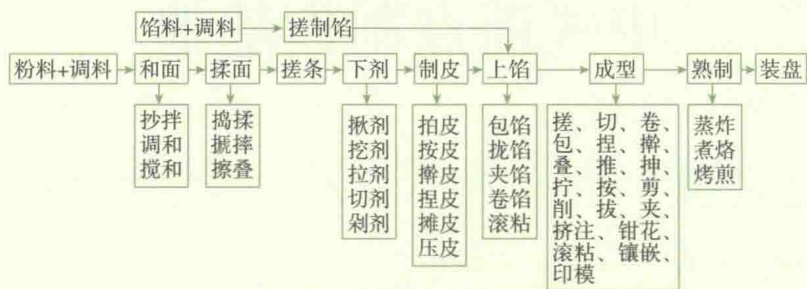
中式面点制作基础



任务一 和面、揉面、搓条、分剂

我国面点种类繁多，花色复杂，从古到今，已经形成了一套科学而行之有效的、完整的操作程序和技术。其中正确选料、面团调制（和面、揉面）、成型准备（搓条、下剂、制皮）、馅料调制等是面点成型前的基本工序，也是面点制作入门的重要基本功。

中式面点制作工艺（图 1-1-1）是一项较为复杂的过程，它大致包括和面、揉面、搓条、分剂 4 个程序。



中式面点制作工艺流程

图 1-1-1

一、和面

和面是制作面点的第一道工序，面和得好坏、软硬，将直接影响成品的质量。

1. 掺水的比例

和面是把面粉加入水，经拌和使之成团的一项技术。水的加入一般分 3 次完成。第一次为总量的 70% 左右，