

烹饪教程真人秀  
**SHOW**

主食做出大花样，给简单的生活添一些新鲜与乐趣

甘智荣——主编

# 下厨必备的 花样主食

## 分步图解



**Step01**

胡萝卜去皮，切成丁



**Step02**

洋葱切丁；圆椒切块



**Step03**

起油锅，将蛋液炒熟，盛出



**Step04**

起油锅，倒入鸡肉丁，炒转色



“傻瓜式”烹饪法则，分步详解零失败

新花样 新惊喜



“码”上扫一扫  
体验烹饪真人秀

**中西主食全包罗，  
美味营养巧制作！**



米饭 / 香粥 / 面 / 馄饨饺子 / 包子馒头花卷 / 饼  
随心所欲地制作专属于自己的主食！



烹饪教程真人秀



# 下厨必备的 花样主食分步图解

甘智荣 主编



## 图书在版编目 (CIP) 数据

下厨必备的花样主食分步图解 / 甘智荣主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 7  
(烹饪教程真人秀)  
ISBN 978-7-5384-9530-0

I. ①下… II. ①甘… III. ①主食—食谱  
IV. ①S972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第166048号

## 下厨必备的花样主食分步图解

Xiachu Bibei De Huayang Zhushi Fenbu Tujie

主 编 甘智荣  
出 版 人 李 梁  
责任编辑 李红梅  
策划编辑 黄 佳  
封面设计 郑欣媚  
版式设计 谢丹丹  
开 本 723mm×1020mm 1/16  
字 数 220千字  
印 张 16  
印 数 10000册  
版 次 2015年9月第1版  
印 次 2015年9月第1次印刷

---

出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628  
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037576

网 址 www.jlstp.net

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-9530-0

定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



# 目录

## CONTENTS

### PART 1 百变的主食世界

面面俱到 .....	002	主食加工, 方法多样 .....	010
面食的制作 .....	006	熬出一碗靓粥的秘诀 .....	011
小馅料大作为 .....	008		

### PART 2 米饭的花样年华

木瓜蔬果蒸饭 .....	015	红薯核桃饭 .....	027
大麦糙米饭 .....	016	黄米大枣饭 .....	028
大麦杂粮饭 .....	017	红薯腊肠焖饭 .....	029
豆干肉丁软饭 .....	018	火腿青豆焖饭 .....	030
西红柿饭卷 .....	019	鸡肉布丁饭 .....	031
奶香红豆燕麦饭 .....	020	鸡肉丝炒软饭 .....	032
豆角咸肉焖饭 .....	021	鸡肉花生汤饭 .....	033
腊肠饭 .....	022	鸡汤菌菇焖饭 .....	034
海鲜炖饭 .....	023	金沙咸蛋饭 .....	035
荷叶糯米鸡腿饭 .....	024	香菇鸡肉烩饭 .....	036
红豆玉米饭 .....	025	苦瓜糙米饭 .....	037
红薯糙米饭 .....	026	腊肉炒秋葵饭 .....	038

腊味南瓜饭 .....	039	豌豆饭 .....	050
南瓜拌饭 .....	040	天麻鸡肉饭 .....	051
麻婆茄子饭 .....	041	西红柿腊肠煲仔饭 .....	052
培根炒软饭 .....	042	五彩果醋蛋饭 .....	053
泡菜拌饭 .....	043	洋葱三文鱼炖饭 .....	054
肉羹饭 .....	044	鲜蔬牛肉饭 .....	055
青菜烫饭 .....	045	多彩豆饭团 .....	056
什锦炒软饭 .....	046	彩色饭团 .....	057
砂锅饭 .....	047	红米海苔肉松饭团 .....	058
生炒糯米饭 .....	048	五色健康炒饭 .....	059
什锦煨饭 .....	049	三色饭团 .....	060

## PART 3 浓稠香粥，吃不够

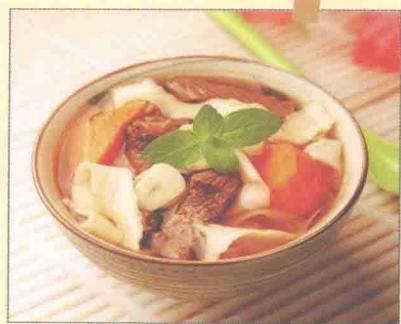
阿胶枸杞小米粥 .....	063	冬瓜莲子绿豆粥 .....	075
白扁豆芡实糯米粥 .....	064	陈皮红豆粥 .....	076
白果莲子乌鸡粥 .....	065		
板栗桂圆粥 .....	066		
红豆南瓜粥 .....	067		
薄荷糙米粥 .....	068		
补血养生粥 .....	069		
枣仁莲子粥 .....	070		
草鱼干贝粥 .....	071		
蚕豆枸杞粥 .....	072		
麦冬红枣小麦粥 .....	073		
大麦红糖粥 .....	074		



桃仁红枣粥 .....	077	苦瓜胡萝卜粥 .....	095
葛粉小米粥 .....	078	黑豆生蚝粥 .....	096
花生红米粥 .....	079	黑米桂花粥 .....	097
黑芝麻核桃粥 .....	080	黑米绿豆粥 .....	098
枸杞川贝花生粥 .....	081	百合玉竹粥 .....	099
荷叶莲子枸杞粥 .....	082	枣仁蜂蜜小米粥 .....	100
瓜子仁南瓜粥 .....	083	小米燕麦荞麦粥 .....	101
桂圆阿胶红枣粥 .....	084	榛子莲子燕麦粥 .....	102
桂圆糙米舒眠粥 .....	085	松子仁粥 .....	103
海虾干贝粥 .....	086	木耳山楂排骨粥 .....	104
果仁燕麦粥 .....	087	紫米桂花粥 .....	105
荷叶藿香薏米粥 .....	088	红米小麦红薯粥 .....	106
合欢花小米粥 .....	089	核桃蔬菜粥 .....	107
荷叶郁金粥 .....	090	芝麻猪肝山楂粥 .....	108
糙米绿豆红薯粥 .....	091	花菜香菇粥 .....	109
核桃枸杞粥 .....	092	紫米核桃红枣粥 .....	110
核桃仁粥 .....	093	紫薯桂圆小米粥 .....	111
黑豆小麦粥 .....	094	紫薯粥 .....	112

## PART 4 营养全“面”，一碗搞定

菠菜小银鱼面 .....	115	海带丝山药荞麦面 .....	120
炒方便面 .....	116	海鲜炒乌冬面 .....	121
炒乌冬面 .....	117	黑蒜香菇肉丝面 .....	122
豆芽荞麦面 .....	118	海鲜面 .....	123
豆角拌面 .....	119	金银蒜香牛肉面 .....	124

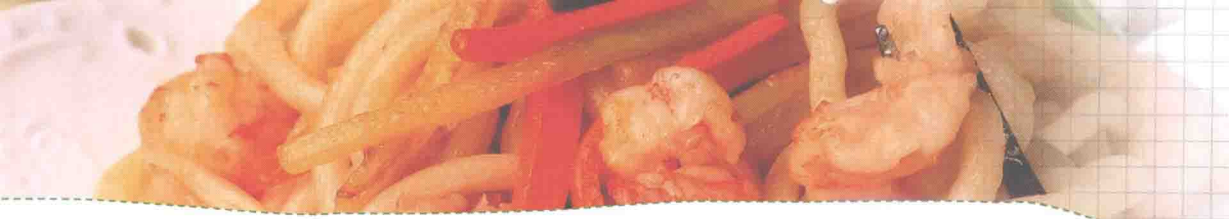


红烧牛肉面 .....	125
腊肉土豆豆角焖面 .....	126
空心菜肉丝炒荞麦面 .....	127
南瓜鸡蛋面 .....	128
麻辣臊子面 .....	129
泥鳅面 .....	130
南瓜面片汤 .....	131
牛肉菠菜碎面 .....	132
排骨黄金面 .....	133
泡菜肉末拌面 .....	134
肉末面条 .....	135

肉末西红柿煮面片 .....	136
沙茶墨鱼面 .....	137
沙茶牛肉面 .....	138
鱈鱼羹面 .....	139
生菜鸡蛋面 .....	140
什锦面片汤 .....	141
蔬菜牛肉面 .....	142
五彩蔬菜烩面片 .....	143
西红柿鸡蛋打卤面 .....	144
酸菜肉末打卤面 .....	145
西红柿牛肉面 .....	146
西红柿碎面条 .....	147
银鱼豆腐面 .....	148
鲜笋魔芋面 .....	149
玉米肉末拌面 .....	150
炸洋葱丝牛肉面 .....	151
紫甘蓝面条 .....	152
芝麻核桃面皮 .....	153
砂锅鸭肉面 .....	154

## PART 5 饺子馄饨，人人爱

八珍果饺 .....	157	白菜香菇饺子 .....	161
兔形白菜饺 .....	158	锅贴饺 .....	162
八珍水饺 .....	159	鸡肉白菜饺 .....	163
豆角素饺 .....	160	碱水蒸饺 .....	164



家常汤饺 .....	165	虾饺皇 .....	175
韭菜鲜虾碱水饺 .....	166	鲜虾菠菜饺 .....	176
素面云吞 .....	167	虾仁馄饨 .....	177
韭菜猪肉煎饺 .....	168	鸳鸯饺 .....	178
马蹄胡萝卜饺子 .....	169	鲜虾韭黄饺 .....	179
芹菜饺 .....	170	韭菜猪肉水饺 .....	180
青瓜蒸饺 .....	171	钟水饺 .....	181
四喜蒸饺 .....	172	香菇蛋煎云吞 .....	182
清蒸鱼皮饺 .....	173	紫菜馄饨 .....	183
西葫芦蒸饺 .....	174	香菇炸云吞 .....	184

## PART 6 包子馒头花卷，为身体提供能量

葱香南乳花卷 .....	187	鼠尾包 .....	200
刀切馒头 .....	188	双色包 .....	201
甘笋花卷 .....	189	水晶包 .....	202
腐乳汁烤馒头片 .....	190	双色馒头 .....	203
甘笋馒头 .....	191		
花生白糖包 .....	192		
孜然鸡蛋馒头 .....	193		
莲蓉包 .....	194		
鸡蛋炸馒头片 .....	195		
麦香莲蓉包 .....	196		
麦香馒头 .....	197		
南瓜馒头 .....	198		
寿桃包 .....	199		





时蔬炒馒头 .....	204	玉米洋葱煎包 .....	208
洋葱培根芝士包 .....	205	芝麻包 .....	209
玉米火腿沙拉包 .....	206	孜然烤馒头片 .....	210
椰菜小麦包 .....	207		

## PART 7 香甜大饼，好吃的秘密

爱心蔬菜蛋饼 .....	213	糯米软饼 .....	231
海藻鸡蛋饼 .....	214	巧克力酥饼 .....	232
红薯饼 .....	215	花生饼干 .....	233
葛根玉米鸡蛋饼 .....	216	水晶饼 .....	234
黄鱼鸡蛋饼 .....	217	巧克力杏仁饼 .....	235
红薯糙米饼 .....	218	土豆黄瓜饼 .....	236
黄金大饼 .....	219	香煎土豆丝鸡蛋饼 .....	237
茴香鸡蛋饼 .....	220	小米香豆蛋饼 .....	238
黄油煎火腿南乳饼 .....	221	香蕉鸡蛋饼 .....	239
可丽饼 .....	222	鱼肉蛋饼 .....	240
煎生蚝鸡蛋饼 .....	223	乳酪黄金月饼 .....	241
绿茶饼 .....	224	芝麻饼 .....	242
迷你肉松酥饼 .....	225	玉米苦瓜煎蛋饼 .....	243
奶味软饼 .....	226	紫甘蓝萝卜丝饼 .....	244
猕猴桃蛋饼 .....	227	香肠蛋饼 .....	245
南瓜坚果饼 .....	228	香蕉松饼 .....	246
泡菜海鲜饼 .....	229	玉米煎鱼饼 .....	247
南乳饼 .....	230	紫薯饼 .....	248



# PART 1

## 百变的主食世界

中国人的主食多种多样，加工主食的方法也是千变万化。从米饭到靓粥，从面条到馒头、饺子，各有特色，各有风味。如果每天能让家人吃上花样翻新的主食，则不仅能令家人食欲大开，还能带给他们全面的营养。下面将向大家介绍一整套制作面点的知识以及熬粥的小秘诀，学会它您就可以随心所欲、有所创新地制作出专属于自己的主食。



# 面面俱到

要想做出一道色香味俱全的面食，除了要掌握一些必要的烹饪技巧外，烹饪之前的准备阶段也至关重要，如何选择面粉？如何发面？这些问题您将从下面的内容找到答案。

## ◎ 常用的粉类材料

**小麦粉：**是用小麦磨出来的粉，即我们通常说的面粉。小麦粉分为高筋面粉、中筋面粉和低筋面粉，它们是在厨房中比较常用的。面粉的筋度指的是面粉中所含蛋白质的比例，高筋面粉中蛋白质含量为12.5%~13.5%，它的特性是筋度高、延展性和弹性都高，常用来做面包、面条、烙饼等；中筋面粉就是普通面粉，蛋白质含量为8.5%~12.5%，它的特性是筋度中等，延展性和弹性各有强弱，适合用来做各种家常面食，如馒头、包子、面条、饼等；低筋面粉的蛋白质含量在8.5%以下，它的特性就是筋度低、延展性弱、弹性弱，常用来做蛋糕或各类小点心。



**澄粉：**是一种无筋的面粉。将面粉用水漂洗过后，其中的粉筋与其他物质分离出来，粉筋成面筋，剩下的就是澄粉。其色洁白、面细滑，做出的面点半透明而脆、爽、如我们常吃的虾饺就是用澄粉做的，还可用来制作各种点心如粉果、肠粉等。

**杂粮粉：**常见的杂粮粉类有小米面、绿豆面、玉米面、燕麦面、黄豆面等。这些杂粮粉富含淀粉、蛋白质，与面粉的成分和性质不同，口感和味道也各有特色。小米面是谷子脱壳以后磨成的粉，小米面和小麦面粉搭配可以做馒头、窝头、发糕、饼等。绿豆面是绿豆磨成的粉，可用于制作糕点及小吃。玉米面是玉米磨成的粉，可以煮粥，制作窝头、玉米饼或发糕等。燕麦面由燕麦磨粉而成，可用于制作莜面窝窝、莜面面条、莜面鱼鱼等面食。黄豆面就是黄豆磨成的粉，和玉米面搭配可以制作窝头等，还可以炒熟后作配料。

**糯米粉：**分为普通糯米粉和水磨糯米粉。普通糯米粉是将糯米用机器研磨成粉末，类似面粉，粉质较粗；水磨糯米粉是将糯米浸泡一夜后磨成浆水，装入布袋吊一个晚上，待水滴干，把湿的糯米粉团掰碎、晾干后即成，其粉质细腻润滑。糯米粉在北方也叫江米粉，适合用来做汤圆、年糕、驴打滚和油煎类中式点心等。

**紫米粉：**用紫米磨成的粉。可以适当添加到面粉中做成颜色漂亮的馒头、花卷、米糕等，营养价值也会更高。

**黑米粉：**用黑米磨成的粉。面粉中可以适当添加黑米粉做馒头或者花卷等。

**粘米粉：**用普通大米磨成的粉，黏性不如糯米粉，适合做蒸制的中式点心，如松糕。

## ◎制作完美面点的最佳拍档

**酵母：**酵母是一种单细胞的微生物，与面粉、水混合后，吸收面粉内的养分而生长繁殖，产生酒精和大量二氧化碳气体，使面团膨大，有新鲜酵母、活性干酵母、速溶酵母。新鲜酵母是一种没有经过干燥、造粒工艺的酵母。与干酵母相比，鲜酵母具有活细胞多，发酵速度快、发酵风味足、使用成本低等优点。新鲜酵母最适合的存放是在 $0^{\circ}\text{C}\sim 4^{\circ}\text{C}$ 冷藏，因为 $0^{\circ}\text{C}\sim 4^{\circ}\text{C}$ 酵母处于休眠状态，只有缓慢的代谢来维持生命。

鲜酵母在 $0^{\circ}\text{C}\sim 4^{\circ}\text{C}$ 条件下可存放45天。活性干酵母是由特殊培养的鲜酵母经压榨干燥脱水后仍保持强的发酵能力的干酵母制品。将压榨酵母挤压成细条状或小球状，利用低湿度的循环空气经流化床连续干燥，使最终发酵水分达8%左右，并保持酵母的发酵能力。速溶酵母为新鲜酵母经低温干燥浓缩制成，略带乳黄色，其用量省、发酵速度快，适用于制作较松软的南方风味发酵面食。

**食用碱：**是一种食品疏松剂和肉类嫩化剂，能使干货原料迅速涨发，软化纤维，去除发面团的酸味，适当使用可为食品带来极佳的色、香、味、形，以增进人们的食欲。在发面的过程中会有微生物生成酸，面团发起后会变酸，必须加食用碱（碳酸盐）把酸反应掉，才能制作出美味的面食。

**白糖：**在和面时加入适量的白糖，是为酵母的繁殖和分泌“酵素”提供养分，从而使面团通过发酵出现蜂窝组织，体积膨大，质地更加松软。

**蔬菜汁：**可根据个人喜好，将不同颜色的蔬菜榨汁，添加到面团中使面点呈现不同的色彩，从而增进食欲。

**鸡蛋：**面团中加蛋白能增加粘合力，比如包饺子皮；打发后能增加膨松感，如蛋糕加入蛋黄又能起到着色作用。



## ◎发面的最佳温度和用水量

发面最适宜的温度是27℃~30℃。面团在这个温度下，2~3小时便可发酵成功。为了达到这个温度，根据气候的变化，发面用水的温度可作适当调整：夏季用冷水；春秋季用40度左右的温水；冬季可用60℃~70℃热水和面，盖上湿布，放置在比较暖和的地方。

面粉、水量的比例对面很重要。不少朋友总是说发不起来，可能是因为面团太硬了。水少面多，面团就硬，这样的面团适合做手擀面。水多面少，发出来的面团软踏踏，成品口感差。什么比例合适呢？我给个大致配比为500克面粉，水量不能低于250毫升，即相当于面粉：水量=2：1。当然，做馒头还是蒸包子，你完全可以根据自己的需要和饮食习惯来调节面团的软硬程度。同时也要注意，不同的面粉吸湿性是不同的，所以用水量还要灵活运用。

## ◎怎样判断面发没发好

新鲜酵母、活性干酵母、老面的发酵完成与否，可用眼睛观察，面团膨胀到原来的2~3倍，表面干爽且拱起呈弧状，用鼻子闻面团有一股酒精味，用手指在面团中间戳一个洞，面团会马上陷下去，同时溢出一股酒精味及酵母味，且指印会留在面团上，用手拉起一撮面团时感觉有弹性，面团内部则如蜘蛛网状，有大小均匀的孔洞。速溶酵母不需要长时间的发酵，很容易判断。只要经过20~30分钟后用手触摸面团，表面柔软即可。

## ◎天冷的时候怎样发面

**酵母要多放：**天冷时和面要比天热时多放酵母，这样面会发的快一些。使用酵母前要用温水将酵母化开。

**温热水和面：**在和面时用温热水，能让面更容易发起来，但不要用过烫的水，否则会适得其反。发面最适宜的温度是27℃~30℃，因此尽量用温水发面。

**和完后面盖上笼屉布：**当用温水和好面后，再盖笼屉布保温，这样面蒸发慢，会发的比较好。笼屉布要提前洗干净并自然晾干。

**放到密闭容器里：**面和好后，要放到密闭比较好的容器里。如果放到瓷盆里，要盖好盖子，尽量严实一些。

**放在比较暖和的地方：**如果屋里比较冷，要把面缸放在炉子旁边，或者暖气片附近，这样保持较高的温度，能让面发的快一些。

## ◎制作面点常用工具

**磅秤：**有弹簧秤和电子秤两种，电子秤较弹簧秤更能精准的量出材料重量。

**擀面棍：**在东亚地区和法国擀面棍为实心的棒状，为木材制造，直径2~3厘米。有的棒状杆面棍两端稍细，以便于手握。在需要灵活操作的时候（例如制作饺子皮），人们经常只用一

只手滚动擀面棍，另一只手随时调整面团的位置。西方其他地区的擀面棍为内外两层的滚筒状。主体圆柱直径7~10厘米，内含一个轴心，并在两端引出手柄。使用者抓住手柄推拉，使得滚筒在面团上滚动。这类杆面棍比棒状的灵活性差，更适用于擀成厚度均匀的大片。为了控制原料的温度，有些复杂的擀面棍还在内部灌注冷/热水。

**蒸笼：**蒸笼起源于汉代，是汉族饮食文化的一朵奇葩，其中竹蒸笼以原汁原味，蒸汽水不倒流，色香味俱全饮誉全球。竹蒸笼有竹香，蒸笼盖会吸水汽，包子表面不会被水滴到，竹蒸笼用完清洗后将每层（包括蒸盖）空蒸15~20分钟，放置于通风之处，较不易长霉（不能用东西包住）。不锈钢蒸笼容易清洗、不会长霉，但缺点是不能吸收水汽和散发竹香，蒸时在笼盖与最上一层间铺上一块较厚的纱布有助于吸收水蒸气。

**刮板：**辅助和面工具，主要用来和面、面团整形；两用刮板主要用来切面和铲除残渣碎屑；三角齿小刮板可以在裱上鲜奶的蛋糕边缘刮出不同深浅和间距的外围边，给奶油蛋糕做造型。

**纱布：**为3~4层厚、每边长50~60厘米的正方形纱布，用于覆盖面团。若用纱布垫产品来蒸，需要4~5层纱的厚度，若纱布太薄，蒸汽会将纱布蒸干，产品底部会黏住，取出时易破皮漏馅；如纱布太厚则会吸收过多的水汽，布太湿拖住产品底部，影响其膨胀，出炉时底部的面皮会湿黏。纱布用过后要搓洗干净，拧干再使用。

**盖帘：**盖帘是取高粱秆没有结子的前端(俗称“茭子”、“茭秆”)而做，一般都是尽量选用较长一些的茭秆，这样做出的盖帘面积大，用于放置馒头、包子、饺子等生坯，有透气和不粘连的优点。

**面粉筛：**由于面粉在储存的过程中受潮会凝结成块，这样就很容易成为了很多小疙瘩，这些面粉在蛋糕、面包制作过程中组织非常的粗糙。还有就是，由于蛋糕需要很蓬松的面粉，过筛以后，面粉中的小疙瘩被打开，没有形成小疙瘩的面粉也被再次打开激活，变得更加的蓬松，这样当和蛋白、蛋黄混合以后可以更加蓬松，做出来的产品更加细腻、松软。

**模型、空心模：**模型有不锈钢模和纸制模，可制作出格式不同造型的成品。空心模用于擀薄面皮或派皮，有大小各种尺寸。

**包馅匙：**包馅用，有竹制和不锈钢制，规格大小可依个人喜好决定，烘焙材料店有售。

**不锈钢盆：**有大小之分，用于打蛋、拌和或盛装材料。



# 面食的制作

面食相对于其它主食其加工过程较为繁琐，要想做出一道美味的面食实属不易，从和面、发酵到出炉每个环节都需要做到万无一失，下面让我们一起学习如何制作一道成功的面食。

## ◎面食的制作流程

**和面：**和面时不能一次将水加足。面粉倒在盆里或面板上，中间扒出一个凹塘，将水徐徐倒进去，用筷子慢慢搅动。待水被面粉吸干时，用手反复搓拌面，使面粉成许许多多小面片，俗称“雪花面”。这样，既不会因面粉来不及吸而不淌得到处都是，也不会粘得满手满盆都是面糊。而后再朝“雪花面”上洒水，用手搅拌，使之成为一团团的疙瘩状小面团，称“葡萄面”。此时面粉尚未吸足水分，硬度较大，可将面团勒成块，将面盆或面板上粘的面糊用力擦掉，再用手蘸些水洗去手上的面粉洒在“葡萄面”上，即可用双手将葡萄面揉成光滑的面团。

此种和面法叫“三步加水法”，可使整个和面过程干净、利索、达到“面团光、面盆光、手上光”的效果。和面时间要短，揉面的手劲要大，500~1000克的面粉量，5~7分钟就要揉好，时间拖久，因水分蒸发面团会变干硬，越揉越不光滑。

**发酵：**又称“第一次发酵”，先把面粉倒进一个大点的盆里，再用一个杯子或小碗，放一小勺的酵母粉，用少量温水化开，化开的酵母水均匀倒进面粉中，揉成比较光滑的面团，盖住盖，发酵。没有盖的容器用保鲜膜，自然室温下要等一到两个小时才能发起来，面发好后，起码体积涨了一倍多，手一戳，里面都是蜂窝状的大孔。

**揉面：**将发酵好的面团从发酵桶内取出，因面团组织内孔洞大小不均，要轻揉30~40秒，使面团更细致，千万不能太大力，若孔洞消失殆尽，面团就没弹性，整出的面皮就不松软。

**松弛：**又称为“醒”，面团经过搓揉，双手施压会产生很强的面筋，要放置一段时间，面团就会回软，才能进行下一个动作。醒的时间15~30分钟不等，温度高，松弛的时间短，为15~20分钟；反之，温度低，松弛的时间要长些，为20~30分钟。醒的时候面团要盖上湿纱布，避免面团干硬而影响口感和美观。

**分割、整形：**不同的产品分割和整形的方式不一，如制作包子时面团用面刀分割数块，未用到的面团要盖上湿纱布，擀平后卷成圆柱状，分切小块，再擀成圆面皮包馅。产品大小规格要统一，馅料填充要均匀，如此除了成品外形美观精致外，蒸制的火候和时间也比较好掌握。

**放入蒸笼静置：**又称“醒”、“第二次发酵”，此阶段静置时间的长短非常重要，视产品体积大小、重量、内部组织的松软程度与当时的室温来决定，一般时间为10~30分钟。

**蒸熟：**蒸制的时间与火力大小均视产品的内陷、体积、重量、内部组织结构、产品数量、口感的需求等决定。蒸时火力和时间都要适当，产品蒸过久或火力过大，出炉就会塌陷，蒸的

时间和火力不够，产品不熟出炉也会塌陷。

**产品出炉：**这个阶段才是真正的最后一关，先关炉火——抬起蒸笼——放到工作台上——掀开蒸笼盖——1分钟后取出成品。如果使用不锈钢的蒸笼，当蒸笼放在工作台上时，顺手将抹布或耐热手套塞入蒸笼底部，使蒸笼倾斜一边，此时蒸笼内水汽得由两边空隙处散发，如蒸笼平放，水汽就直接往上垂直散发，则包子面潮湿至瞬间会塌陷；竹蒸笼因为易透气，则可省去这道工序。许多人在产品蒸好后就直接掀盖，产品瞬间塌陷而功亏一篑。因为蒸笼内的温度达100℃，室温与蒸笼内的温度落差太大，基于热胀冷缩原理就会造成这样的情况发生，因此，必须要依照步骤取出产品，才不会前功尽弃。

## ◎ 面点成形方法

**揉：**揉是比较简单的成形方法，一般只用于制作馒头。

**包：**包括大包、馅饼、馄饨、烧麦、春卷、粽子、汤圆等，都采用包的成形方法。

**捏：**捏是在包的基础上进行的一种综合性的成形法，需要借助其他工具或动作配合。

**卷：**卷是面点成形的重要方法，它是以卷的手法为主，配以其他动作和手法的一种综合成形的方法。

**搓：**搓主要用于麻花类制品的成形。先将醒好的剂条用双掌搓成粗细均匀的长条，再用双手按住两头，一手往后，一手往前搓上劲，然后将长条对折，再顺劲搓紧即可。

**抻：**抻的成形法主要用于面条，制品形状比较简单，但技术难度较大。将和好醒透的面团再揉至上劲有韧性，搓成粗条，反复抻抖，把面抻出韧性、抻匀。面团放在案上，用两手按住两头对搓，上劲后，两手拿住两头一抻，甩在案上，抖一下，对折成双股，一手食指、中指、无名指夹住条的两个头，另一手拇指、中指抓住对折处成为另一头，然后向外一翻，一抻一抖，将条伸长，反复抖匀，直至面团达到要求即可。

**切：**切的成形法主要用于制作面条，分为手工切面和机器切面两种。

**钳花：**使用花钳等工具，在制好的半成品或成品上钳花，制作出美观多样的面点制品。





# 小馅料大作为

包子、饺子、馅饼等主要是通过馅料的变化而形成不同的风味。馅料用料广泛、制作多样。按口味可分为香甜馅料和咸味馅料两大类。

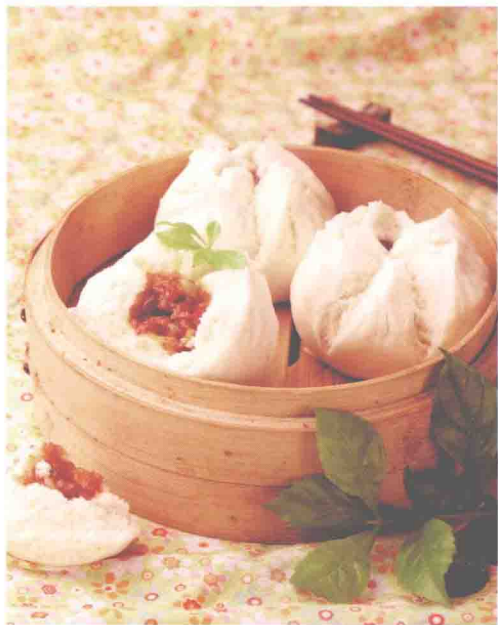
## ◎甜蜜诱惑：香甜馅料

香甜馅料一般选用白糖或红糖、冰糖等为主料，再加进各种蜜饯、果料以及含淀粉较多的原料，通过一定的加工而制成的馅料。根据用料以及制法的不同，香甜馅料可分为糖馅、蓉泥馅和果仁蜜饯馅三大类。

糖馅通常以糖、熟面粉、食用油为基础原料，再掺入一种或两种主要辅料调制而成。该主要辅料能够形成馅料的风味特色，大多馅料也以该辅料来定名。例如加入猪板油即为水晶馅；加入芝麻即为麻仁馅；加入冰糖、橘饼即为冰糖橘馅。

蓉泥馅是以植物的果实或籽为原料，将其加工成蓉或泥，再加糖、油拌或炒制而成的馅料。特点是质地细腻略沙，带有不同果实的香味。常用的蓉泥类馅料有豆沙蓉、枣泥、莲蓉泥、红薯泥、冬瓜泥、南瓜泥等。

果仁蜜饯馅是将熟制的果仁和蜜饯均匀切成细粒，再加糖、油、熟面粉等辅料调拌而成。其特点是松爽香甜，有各种果料的特有香味。一般常用的果仁有瓜子仁、花生仁、松子仁、杏仁、核桃仁以及芝麻仁等。蜜饯也叫果脯，用鲜果品加工制成，能较长时间保存，主要有青红丝、糖桂花、冬瓜条、葡萄干、桃脯、杏脯、蜜枣、橘饼等。



## ◎咸鲜味道：咸味馅料

咸味馅料泛指各种调味以咸味为主的馅料。咸味馅料选料极为广泛，蔬菜、家禽、家畜、海鲜等均可用于制作咸味馅料，是生活中使用最多、最普通的一种。咸味馅料按选材的不同可分为肉馅、菜馅和肉菜馅三种。

肉馅又称荤馅，是以一种或几种肉类调制而成。一种肉类的如猪肉馅、羊肉馅、鱼肉馅、虾肉馅等。几种肉类的如鸡肉配海参或虾仁、干贝、蟹肉、猪肉，猪肉配海参或鱿鱼、海米