



超详细的制作步骤 最精美的菜式图片

北斗
DIPPER

美味面点 分步详解

公共营养师 色尘◎主编

168例



中华御厨 陈绪荣 联合推荐
公共健康管理专家 魏雅宁

山东省地图出版社



北斗[®]
DIPPER

超详细的制作步骤 最精美的菜式图片

美味面点 分步详解



168例

公共营养师 色·尘·主编

山东省地图出版社

FORWORDS

前言

每天清晨做一道清淡可口的汤粥配些面点,为自己和家人一天的学习工作充足电;中午时间仓促,炒菜配些面点更方便,时间的价值在这时便能体现得淋漓尽致;晚上做一道营养美味的滋补炖菜再配些面点,为家人储备能量,让家人睡得更香甜。新的一天又在新的面点分步详解中开始了……

我国面点历史比较悠久,且自成体系,这也带动和造就了许多国人有喜吃面点的习好。坦白地说,这是一种健康的饮食习惯。吃饭不一定非得四菜一汤或大鱼大肉,否则健美的身材会远离你,健康也会远离你。

实际上,一碗鲜香嫩滑的汤面、一块美味清新的点心、一张香甜酥脆的薄饼、一个外脆里嫩的花卷,再配上一碟小菜或一碗清汤,就可以令你和家人饱餐一顿。如果能持之以恒,健康也许会永远地陪伴着你。



图书在版编目(CIP)数据

美味面点分步详解168例 / 色尘主编. — 济南:
山东省地图出版社, 2009. 3
(色尘美味餐桌丛书)
ISBN 978-7-80754-258-2

I. 美… II. 色… III. 面点—制作
IV. TS972. 116

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第039469号

责任编辑: 王怀宝



美味面点分步详解168例

出版发行: 山东省地图出版社
社址邮编: 济南市二环东路6090号, 250014
咨询电话: 010-83556712 010-83532733
发行电话: 0531-88930993 010-83556709
传 真: 0531-88586949
印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本: 710×1000mm 1/16
印 张: 9
版 次: 2009年6月第1版
2009年6月第1次印刷
定 价: 19.90元

(如对本书有建议与意见, 敬请致电本社;
如本书有印装问题, 本社负责调换)

TECHNICS

煮面的 基本知识

● 选面条 ●

我国面条品种繁多，各地区生产的优质产品很多，可根据个人的喜好进行选择。面条品种主要有三大类：

生面。只搓面不蒸熟，加工时要先通过焯水后方能使用。

碱面。制作时加了食碱，使面条变脆。加工时也可以通过焯水降低碱性，使面条碱味不那么浓，口感更佳。

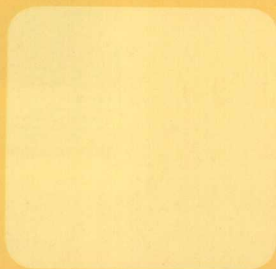
干面。使用时可根据包装上的要求进行涨发，使面条恢复柔软后再烹煮。

● 煮面的火候 ●

煮挂面、干切面时，不要用旺火。因为挂面、干切面本身很干，用旺火煮，水太热，面条表面会形成黏膜，水分不容易向里渗透，热量也无法向内部传导。同时由于旺火催动水滚开，产生动力，面条上下翻滚，互相摩擦，表面的黏膜被摩擦掉，糊化在汤里，更降低了水的渗透性。这样煮出的面条发黏，会出现硬心。

相反，如果用中火、小火煮或煮时加点儿凉水，就有了让水和热量向面条内部渗透传导的时间，能很快将面条煮透、煮好，并且汤清、利落。

湿切面、拉面、家庭擀制的面条，应该用旺火煮。煮时加2次水就可以了。



水量要多。煮面的水要稍微多些，至少要用超过面条体积一半以上的水量，可使水温迅速上升到100℃，同时面条也不易粘连。

要加盐。煮一般面条如果在锅中先加少量食盐，这样煮出来的面条不会糊烂。

要放油。煮面条最怕面条下在锅里粘在一起，如果在下面条前先往锅里放点儿食用油，这样煮出的面条就不易出现粘连现象。而且能防止面汤起泡沫，溢出锅，弄脏灶具。

加点醋。面条碱味很重时，只要在面条煮熟捞出时，加入适量的醋，就能使面条碱味消失，颜色也会变白。

注意下面时机。煮挂面时，当锅中的水刚冒气泡时就下挂面，搅动几下后盖上锅盖，水开后再放点儿凉水，稍微煮即可。这样煮挂面，熟得快而且不粘汤，好吃。

掌握捞面时机。面条煮一段时间后，先夹一条面条掐开，里面没有白色表示面条已完全煮熟，可以捞起装碗。

喷点米酒。若面条结成团，可以喷一些米酒在面条上，面条团就能散开。

利用冰箱。在夏天做凉面，一般方法是将煮熟的面条浸泡在生冷水中，这很不卫生。可以用凉开水过面，也可以将面条盛在碗里，再放入几块用洁净水预制的冰块，效果要好得多。



EXPLAIN

做点心的 基本知识

饧面

为了使蒸制品形成具有弹性的蓬松组织，凡适用蒸制法的制品（特别是蓬松面制品），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）。

包馅比例 与要求

掌握好面点的包馅比例，即每一成品的坯皮重量与馅心重量之间的比例关系，是面点制作中的一个重要技术问题。从目前面点制作的实际情况来看，包馅可分为轻馅、重馅和半皮半馅等3种类型。

轻馅品种。轻馅制品大都是由于其皮料有显著特色，或其馅料具有浓郁的香、甜、咸等味，因而不宜多包馅心的品种。这类品种的馅心所占比例一般为10%~40%。如盘香饼、水晶包等。

重馅品种。重馅制品大都是馅料有显著特点，或皮子有较好的韧性，适于包制大量的馅料。其馅心比例为60%~80%。如春卷、水饺等。

半皮半馅品种。即以上两种类型之外的包馅制品，其馅心、皮料各具特色，一般以馅心比例为40%~60%。如各色大包、汤圆、酥饼等。

蒸制操作 过程

蒸锅加水。锅内的水量，一般以八成满为准。过满，水开时沸腾，冲击湿屉底，影响蒸制品的质量；过少，产生蒸汽不足，甚至干锅，也影响制品的质量。所以，第一次加水要准确。

生坯摆屉。摆屉也直接影响制品的质量，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。

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，蒸汽也不能减少，要做到一次蒸熟、蒸透。

成熟下屉。制品成熟，要及时下屉。下屉时要一屉一屉地下，并及时将制品拨动，防止粘屉。

火候

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。

CONTENTS 目录

上篇 · 经典面条

1

地道风味猪肉面

——面条够筋道，肉味分外浓

- 沙罐煨面 12
- 银丝面 13
- 陇东臊子面 14
- 四川担担面 15
- 刀削面 15
- 卤味凉拌面 16
- 酸辣三丝面 17
- 双味炸酱面 18
- 野菜肉酱面 18
- 香菇酱肉面 19
- 叉烧热干面 19
- 里脊葱油面 20
- 鱼香肉丝面 21
- 炆锅肉丝面 22
- 雪菜肉丝面 22
- 家常肘花面 23

- 鲜汤酱骨面 23
- 猪蹄面 24
- 蹄花枸杞面 25
- 肠旺面 26
- 腰子卧切面 27
- 榨菜肚丝面 27
- 猪肝面 28



2

喷喷香牛羊肉面

——九州牛羊多，入面成一色

- 红烧牛肉面 29
- 麻辣牛肉面 30
- 咖喱牛肉炒面 30
- 酸菜牛肉面 31
- 家常牛肉面 32
- 清汤牛肉面 33
- 茄汁牛肉面 34
- 牛肉烩面 34
- 肥牛金菇面 35
- 牛肉炸酱面 35
- 鸿章面 36
- 牛柳酸辣面 37
- 牛筋面 37
- 五香羊肉面 38

- 牛腩面 38
- 洋葱羊肉面 39
- 孜然羊肉炒面 40
- 羊肉杂面 40
- 羊肉臊子面 41
- 羊肉汤面 42
- 羊肉烩面 42

3

情定禽蛋面

——汤浓肉够烂，面软蛋味显

- 捶鸡面 44
- 金牌油鸡面 45
- 棒棒鸡面 45
- 辣鸡肉面 46

- 香菇鸡肉面 46
- 鸡肉手擀面 47

- 黄瓜鸡丝凉面 47
- 鸡丝炒面 48
- 鸡丝银芽凉面 48
- 卤鸭掌冷面 49
- 烤鸭蛋面 49
- 鸡翅香菇面 50
- 龙凤面 50
- 卤鸭翼蛋面 52
- 鸭丝皮蛋面 52
- 鹅肉面 53
- 雪菜烧鹅丝拉面 53
- 西红柿鸡蛋面 54
- 蛋丝清汤面 54
- 过桥面 55
- 什锦鸡蛋面 55

4

碗面出自水中物

——面条加海鲜，味美汤更鲜

- 鲍鱼鸡丝汤面 56
- 鳗鱼拉面 60
- 鳕鱼羹卤面 60
- 墨鱼蛤蜊面 62
- 鱼排面 63
- 虾仁伊府面 63
- 海鲜蔬菜面 64
- 海鲜焖面 64
- 鲜虾云吞面 65
- 葱油虾仁凉面 66
- 虾仁荞麦面 66
- 鱼汤小刀面 67
- 蚬子菠菜面 68
- 蟹肉奶油意大利面 68
- 鳊鱼镶面 58
- 酸甜鱼面 59
- 虾球炸面 59
- 黄鱼羹卤面 60
- 鱼排面 63
- 虾仁伊府面 63
- 海鲜蔬菜面 64



5

清汤清水青菜面

——简单且易做，好吃又营养

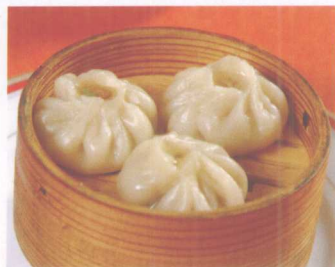
- 芹菜面 69
- 奶味通心面 70
- 香菇竹笋清汤面 70
- 素三鲜炒面 71
- 鲜笋面 71
- 泡菜凉拌宽面 72
- 番茄野菜面 73
- 菇蕈龙须面 74
- 菠菜凉拌面 75
- 韭黄白玉兰面 75
- 咖喱杂菜拉面 76
- 胡萝卜汁面 77
- 姜丝银芽冷面 78
- 焖扁豆面 78
- 豆浆面 79
- 宜宾燃面 80

1

包子“群英会”

——天南地北包，各领千秋色

- 狗不理包子 82
- 叉烧餐包 83
- 羊肉包 84
- 卷心菜肉包 85
- 牛肉煎包 86
- 杭州小笼包 87
- 蟹黄小笼汤包 88
- 葱煎包 89
- 水晶糖包 90
- 豆沙包子 90
- 糯米包 92
- 香米包 93



- 流沙奶黄包 94
- 茶叶包 94
- 胡萝卜素包 95

2

品尝步步糕

——学做各地糕，好吃又吉祥

- 家制蛋糕 96
- 香芋蛋糕 97
- 糯米糕 97
- 千层油糕 98
- 寿桃糕 99
- 薄荷糕 99
- 巧克力蛋糕 100
- 绿豆糕 101

- 棉花糕 102
- 果酱蛋糕 103
- 枣糕 104
- 鸳鸯发糕 104
- 京晶年糕 105



3

天下美食数酥饼

——酥饼色缤纷，咸香酥脆甜

- 芝麻酥106
- 肉松酥面包110
- 荷包蜜酥107
- 鲜奶螺旋酥111
- 奶油羊角酥108
- 菊花酥112
- 鸳鸯酥109
- 叉烧酥饼113

- 苹果比萨饼114
- 胭脂山药饼115
- 东坡饼116
- 油酥117
- 葡萄酥118
- 蛋奶豆沙饼119

4

卷来卷去卷成花

——不是小馒头，胜似小馒头

- 豆沙花卷120
- 果酱花卷125
- 莲花卷121
- 枣香花卷126
- 奶油酥卷122
- 三丝炸春卷127
- 鱿鱼面卷122
- 蝴蝶花卷128
- 鸡丝花卷124
- 蔬菜双色花卷129
- 葱花脂油卷125
- 爪卷130



5

一个都不能少

——其他小点心，巧手一一做

- 猪肉馄饨131
- 玉米窝头138
- 小笼蒸饺132
- 果料夹馅麻花138
- 沉浆甜粳132
- 果脯糯米糍140
- 猪肉糯米烧卖134
- 驴打滚141
- 佛手如意馍135
- 金银馒头141
- 芝麻凉团136
- 鱼年糕142
- 赖汤圆137
- 糯米雪球143



上篇

PART ONE

经典面条

“民以食为天”，人们见了面总会关心地问一句：“吃了么？吃的啥饭？”十有八九的回答是：“面条。”面条，早已撑起了中国人饮食的“半边天”，是老百姓餐桌上永恒的风景。记得有位外国朋友曾说过这样的话：“在中国不论到哪里都能吃到面条！而且面条的种类、形状、味道又各不相同。你不可能所有面条都叫得出名字，要想尝遍所有知名的不同种类的面条，每天尝一样，足够你尝一年。”

坦白地讲，此话并非夸大之词。细细推究起来，中国的面条乃举世无双。我们很难相信世界上还有哪一个国家，有中国人对面条这般情有独钟。国人喜爱面条，原因可能多种多样，但是有一条却是公认的，那就是：煮面条简单、方便。面条，可以不讲究食材是高贵或平庸，也不需要多高的手艺，每一个人都可以煮出一碗吃得人暖心暖胃的面条。更加重要的是，每一个人因为怀有不同的心情，不同的感受，又会煮出不同的滋味来。正所谓：生活的酸甜苦辣，全在面里了。



1

地道风味猪肉面

—— 面条够筋道，肉味分外浓

如果说面条是人们生活中不可缺少的食物，那么猪肉面则可以说是面条中不可缺少的一大类。喜欢吃面的人，即使有忌讳猪肉的习俗，但保准听说过猪肉面。是啊，除去饮食禁忌的特例外，生活中人谁又没吃过猪肉面呢？且不说那筋道的面条、软烂入汁的肉片，即便闻一闻那缭绕的味道，你也会如痴如醉的。在面瘾上来的时候，就煮上一碗热气腾腾的猪肉面吧，吃在嘴里，那种感觉别提有多舒服哩。



沙罐煨面

主料 INGREDIENT

面条1000克。

配料 INGREDIENTS

去皮五花肉300克，熟猪肚、水发鱿鱼、水发玉兰片各100克，金钩10克，葱花50克。

调料 SEASONING

色拉油20毫升，鲜汤1250毫升，料酒10毫升，盐20克，胡椒粉1克，猪化油50毫升。

分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 鱿鱼、五花肉、猪肚、玉兰片分别洗净，切成骨牌片。
2. 金钩去净杂质，用鲜汤涨发。
3. 净炒锅置于旺火上，下入色拉油烧至七成热，放入肉片煸至断生，烹入料酒，待肉片收干水分出亮油后，下入肚片、玉兰片炒一下，倒入泡金钩的原汁，加入盐、胡椒粉、鲜汤烧沸。
4. 烧沸后再舀入沙罐内煨1小时，同时加入鱿鱼、金钩烧入味，再改用小火微炖。



5. 取一只碗，放入盐15克、猪化油50毫升、葱花50克，调好，加汤，捞入煮熟的面条，舀上沙罐中的臊子即成。

厨房链接

1. 此面加了多种配料，营养丰富，不仅面臊鲜香，味美可口，而且汤美味足。
2. 煨汤时火候不能太大。

操作难度 ★★☆☆☆ 火候 小火

银丝面

主料 INGREDIENT

上等面粉1000克。

配料 INGREDIENTS

鸡蛋20个，猪肥瘦肉300克，葱花适量。

调料 SEASONING

料酒20毫升，混合油50毫升，甜酱30克，酱油30毫升，精盐4克，鲜汤400毫升，猪化油40毫升，胡椒面10克，味精20克，干淀粉适量。

分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 将鸡蛋去黄取蛋清，搅拌均匀加入面粉中，用手和匀，揉好后盘为椭圆形，将两头卷叠好，擀紧，成长方形，使两头、中间大小厚薄一致（贴于案板的是面子，擀的是里边）。
2. 在里边扑上淀粉，用竹杠从右到左，再从左到右，反复地压，使面坯向两端伸长。再用面杖擀四周边缘，使其厚薄均匀并扑上淀粉。
3. 再将面裹在面杖上，用劲均匀推转，做到中间厚薄相似，紧接着将面杖抽出加压，使面皮向两边伸长。推擀数遍后，直到面皮薄厚均匀，将其叠为四层长条，切成丝。
4. 将猪肥瘦肉洗净，用刀切成0.3厘米见方的颗粒。
5. 炒锅置火上，下入混合油烧至五六成热，下入肉颗粒炒散，下料酒、甜酱、精盐和酱油炒香，加鲜汤烧开。起锅即为臊子。
6. 将面条用旺火煮熟，然后再和另外的调料（酱油、猪化油、胡椒面、味精、葱花、鲜汤），分别放入各个碗中，舀入臊子即可。

厨房链接

1. 此面细如头发，色泽如玉，味道鲜美，爽滑适口，营养丰富。
2. 制作银丝面，技术要求高，用的面粉需要质量上乘的。淀粉要加够，以免粘连。臊子要久炒才香。银丝面不要久煮。
3. 用蛋黄代替蛋清，为金丝面。

操作难度 ★★☆☆☆ 火候 旺火



陇东臊子面

主料 INGREDIENT

面粉1000克。

配料 INGREDIENTS

猪五花肉200克，鸡蛋2个，香菜、葱各25克，水发木耳、水发黄花菜各50克，红萝卜、绿萝卜、豆腐各150克。

调料 SEASONING

精盐5克，酱油150毫升，辣椒面2克，碱、花椒水、大料粉、味精各适量，熟猪油100毫升。

分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 将面粉加入清水碱面，先拌成面疙瘩，再揉和均匀成面团，稍放中和，即用擀面杖擀开，呈圆月形，薄匀如纸，凉几分钟后折叠起来，切成一窝丝形状的面条。
2. 红、绿萝卜切成筷子头大小的方丁，放入开水锅里煮熟捞出；豆腐切同样大小的方丁，在开水锅里氽过；木耳、黄花菜择净淘洗，沥干水分后切

成小段；鸡蛋打在碗里待用；葱、香菜洗净，切成小段；猪五花肉切成筷子头大小的丁。

3. 坐锅点火烧热，先将肉丁煸炒变色，放入辣椒面，炒出香辣味，然后加入酱油、精盐、花椒水、大料粉，微炒收干水分后出锅盛在碗内。
4. 锅内放油烧至八成热时放入葱段、萝卜丁、豆腐丁、木耳、黄花菜、盐、大料粉，翻炒入味，倒入开水（鸡汤更好）烧开。
5. 撇去锅内浮沫，把炒好的臊子倒入，再开锅后把碗里的鸡蛋搅匀“吊”入成蛋花，加酱油着色，再加入味精。
6. 面条下锅煮熟后捞在碗内，浇上臊子汤，撒上香菜即可。

厨房链接

1. 此面色泽美观，味香可口，软韧筋柔，臊子鲜香，面汤油光红润，经济实惠。
2. 臊子即肉丁，特点是“香而不腻，色味俱佳”。

操作难度 ★★★★★ 火候 旺火





四川担担面

主料 INGREDIENT

黄油面250克。

配料 INGREDIENTS

猪肉馅100克，水发木耳50克，香菇、香葱、口蘑、芝麻各适量。

调料 SEASONING

鸭架汤720毫升，蒜泥少许，绍酒、酱油、白糖、清醋、芝麻酱各1大匙，香油、红油各1小匙，植物油2大匙，精盐、味精各适量。

分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 木耳、香菇、口蘑、香葱切碎。所有调料装入小碗中拌匀，调制成味汁，备用。
2. 汤锅上火，加2/3清水，烧沸后下入黄油面，煮12分钟至熟，捞出装碗。
3. 炒锅上火烧热，下油，放入肉馅煸炒至变色，烹绍酒，再下入味汁，略炒。
4. 随后加入鸭架汤，见汤沸，倒入面碗中，撒上香葱、芝麻、蒜泥等，食用时拌匀即可。

厨房链接

1. 担担面为全国著名面食之一，具四川独特风味。此面主、配、调料品种丰富，荤素兼备，色泽红亮，咸鲜香辣，风味独特，诱人食欲。常吃有利于健康。
2. 黄油面煮熟即可，不要煮得过烂，否则就失去了特色。

操作难度 ★★☆☆☆ 火候 中火

刀削面

主料 INGREDIENT

面粉500克。

配料 INGREDIENTS

猪肉100克，冷水200毫升，菠菜50克，葱花、姜末各适量。

调料 SEASONING

酱油、花生油、香油、精盐、味精、胡椒粉、鲜汤各适量。

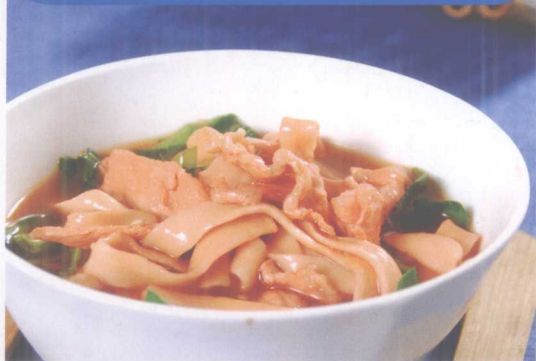
分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 将面粉用冷水和成稍硬的冷水面团，稍饧。
2. 猪肉洗净切成片；菠菜洗净后切成段。
3. 锅置旺火上，加入花生油烧热，用葱、姜炆锅，倒入肉片煸炒，然后加酱油、精盐、胡椒粉、鲜汤，烧开备用。
4. 把饧好的面团再揉一揉，用一手托着，另一手拿刀往汤锅内削（片要薄、匀），熟时投入菠菜段，加入味精，淋上香油出锅即可。

厨房链接

1. 刀削面是山西最有代表性的面条，堪称天下一绝，已有数百年的历史。刀削面全凭刀削，因此得名。用刀削出的面叶，中厚边薄。棱锋分明，形似柳叶；入口外滑内筋，软而不黏，越嚼越香，深受食面者欢迎。
2. 刀削面里总结的制作要诀是：“刀不离面，面不离刀，胳膊直硬手端平，手眼一条线，一棱赶一棱，平刀时扁条，弯刀时三棱。”

操作难度 ★★☆☆☆ 火候 中火



卤味凉拌面

主料 INGREDIENT

油面250克。

配料 INGREDIENTS

火腿肠、菠萝、心里美萝卜各50克，猪肉馅100克，鸡蛋1个，木耳、青椒、红椒、葱、姜末各适量。

调料 SEASONING

卤汁250毫升，鸭架汤500毫升，清油30毫升，酱油、绍酒各15毫升，白糖、味精各3克，湿淀粉15克，胡椒粉少许。

分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 火腿肠、菠萝去皮切丁；心里美萝卜去皮切条，装盘备用；木耳泡制回软，择洗干净；青椒、红椒切角；鸡蛋打散，炒熟备用。
2. 将汤锅上火，加入半锅清水，烧沸后下入油面，煮10分钟至熟，捞出投凉，装入深盘，上

面撒火腿肠和菠萝丁。

3. 另起炒锅，上火烧热，下入油，放入猪肉馅、葱、姜末煸炒出香味，烹绍酒，再下鸡蛋、木耳、青椒、红椒等配料略煸炒。
4. 随后添加鸭架汤和卤汁，加入调味料，见汤沸勾芡，淋清油，出锅装碗即可（与心里美萝卜条一起上桌凉拌食用）。

厨房链接

1. 卤汁是由砂仁、豆蔻、桂皮、丁香、草果等原料煮制而成，有特殊的香味。油面即黄油面，含碱成分重。汤以鸭架汤最能突出黄油面的风味，利用鸭架的独特味与面条的碱味互相调和，能相互提香。此面卤味香浓，清爽可口。
2. 芡汁不宜过稠，以免拌不开。

操作难度 ★★☆☆☆ 火候 中火

