

宫廷主食 美味

30 种

GONGTING ZHUSHI MEIWEI 30 ZHONG

吴 杰 主编



6

2.13



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做宫廷主食而编写。书中从历代宫廷御膳房名厨们所创制出的主食中,精选了能够满足家庭需要、且适合家庭制作的宫廷主食 30 种,每种一图,以简洁的文字对其用料配比、制作方法及成品特点等均作了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,易学易做,适宜于广大家庭学习制作,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

宫廷主食美味 30 种/吴杰主编;夏玲等编著. —北京:金盾出版社,2004. 6

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-2975-4

I. 宫… II. ①吴…②夏… III. 主食-食谱-中国 IV. TS972. 13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 035746 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京精美彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20 千字

2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价:10.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

家庭美食系列丛书

宫廷主食美味 30 种

主 编	吴 杰		
编 著	夏 玲	吴昊然	郭玉华
	刘 捷	连彩霞	李 松
摄 影	吴昊然	吴 杰	

金 盾 出 版 社

前 言

中国烹饪有非常悠久的历史,以其技艺精湛、风格独特而蜚声世界。宫廷主食是中国烹饪艺苑中一颗璀璨的明珠,是历代御膳房名厨们精心制作的专供皇帝及皇室后、妃们享用的特色米面食品。由于用料考究,厨艺精湛,器皿华贵,花样繁多,极具特色而深受人们的喜爱。

《宫廷主食美味30种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,是为了适应人们更高层次的特色饮食需要而专门编写的。它着力将宫廷主食这一民族饮食文化珍品进一步融会于家庭日常生活之中。本书以历代宫廷御膳房中的著名主食为依据,从中精选了既能体现昔日宫廷气派,又有代表性,且营养丰富、味美可口的宫廷主食30种的做法介绍给读者。这些品种风味独特,易学易做,按书习做,既能满足广大家庭品尝宫廷主食,提高饮食层次的需要,又能让大家在亲手制作中增添许多乐趣,给家庭生活带来欢乐与温馨。

本书面点均由“多滋味饼屋”四平分店制作提供,在此深表谢意。

编 者

目 录

小窝头	(4)	羊眼包子	(34)
寿桃	(6)	鲜虾汤包	(36)
柿子	(8)	太后饼	(38)
南瓜	(10)	肉末烧饼	(40)
澄面兔	(12)	五仁酥	(42)
八宝馒头	(14)	一品酥	(44)
豌豆黄	(16)	荷花酥	(46)
芸豆卷	(18)	枣泥桃酥	(48)
驴打滚	(20)	酥皮	(50)
艾窝窝	(22)	馓子麻花	(52)
羊肉烧卖	(24)	杏仁茶	(54)
三鲜烧卖	(26)	肉粽子	(56)
烧卖	(28)	八宝饭	(58)
鲜虾蒸饺	(30)	黄米枣粥	(60)
三鲜水饺	(32)	薏米莲子粥	(62)

小窝头





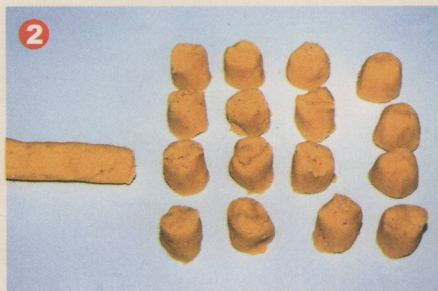
原 料

细玉米面200克, 黄豆面50克, 白糖125克, 糖桂花10克。

制作步骤



细玉米面内拌入黄豆面、白糖、糖桂花, 分次加入温水和成面团。



面团揉匀后搓成直径约2厘米的条, 揪成大小均匀的小剂子。将面剂放在手心揉捻几下, 团成塔状, 底部钻上小洞即成小窝头坯。

小窝头坯摆入蒸锅, 用旺火蒸熟取出即成。



操作提示

揉窝头时手心上抹点凉水, 使面团光滑。

寿桃





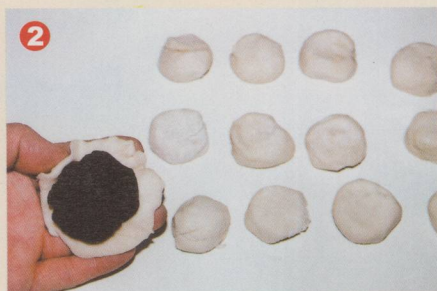
原 料

面粉 400 克，豆沙馅 500 克，酵面、白糖各 100 克，食用碱 1 克，食用红色素 0.5 克。

制作步骤



酵面、面粉内加入白糖、温水和成面团，略饧，再加入食用碱揉匀，饧透。



面团搓成粗条，揪成大小均匀的剂子按扁，包入豆沙馅，封严口，揉成椭圆形，用刀背在一侧压上条纹呈寿桃状，略饧。

寿桃坯摆在蒸帘上，入蒸锅用旺火蒸熟取出。红色素调成粉红色，用小刷子抹在寿桃上即成。



操作提示

寿桃做得大小要均匀。

柿 子

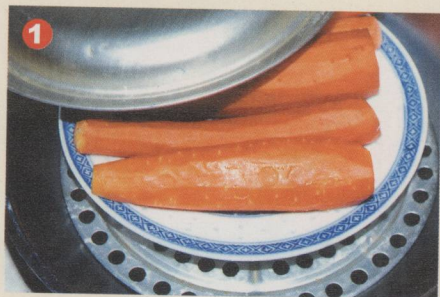




原 料

胡萝卜 650 克，澄面 100 克，糯米粉 70 克，白糖 50 克，枣泥馅 200 克，玉米淀粉 20 克，紫菜、黄瓜皮各 10 克，黄油 25 克。

制作步骤



1 胡萝卜去皮，放入蒸锅内蒸熟取出，用粉碎机搅成茸。



2 澄面、糯米粉、白糖、玉米淀粉放入胡萝卜茸内调匀，入蒸锅蒸透取出，加入黄油揉匀，搓成条状，揪成大小均匀的剂子。



3 按扁剂子，分别包入枣泥馅，团成圆球状，用尺板压上条纹呈柿子形，用紫菜、黄瓜皮点缀成柿子蒂，入蒸锅用旺火蒸熟取出即成。

操作提示

揪面剂要大小均匀。

南 瓜

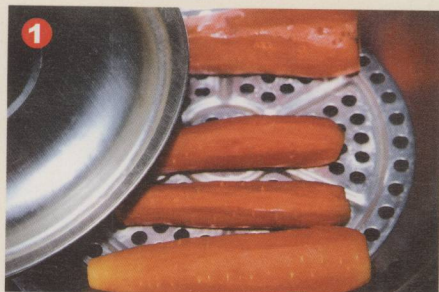




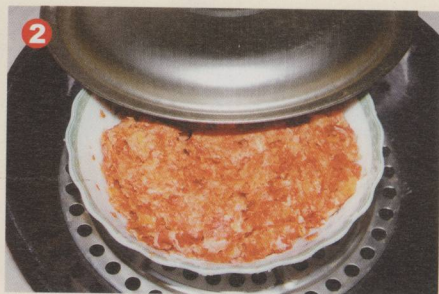
原 料

胡萝卜 650 克，澄面 100 克，糯米粉 70 克，豆沙馅 200 克，白糖 50 克，黄油 20 克，玉米淀粉 30 克，绿色澄面 25 克。

制作步骤



胡萝卜去皮，切成条，放入蒸锅内蒸熟烂取出，用粉碎机搅成茸。



澄面、糯米粉、白糖、玉米淀粉放入胡萝卜茸内调匀，入蒸锅蒸透取出，加黄油揉匀成团，搓成条，揪成大小均匀的剂子。

按扁剂子，包入豆沙馅，团成扁圆形，用尺板均匀地压出竖条呈南瓜形，中间用绿色澄面点缀成南瓜蒂，入蒸锅用旺火蒸熟即成。



操作提示

南瓜上压的竖条要深浅一致。

澄 面 兔

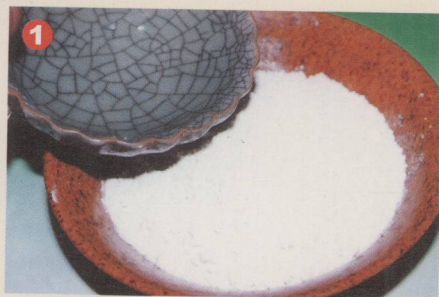




原 料

澄面 300 克, 鲜虾仁 175 克, 冬笋 25 克, 淀粉 30 克, 精盐 2 克, 白糖 3 克, 胡椒粉 0.5 克, 红樱桃 5 克, 香油 15 克。

制作步骤



澄面内加入淀粉 20 克拌匀, 用沸水烫熟揉成面团。



虾仁、冬笋均剁碎, 加入精盐、白糖、香油、胡椒粉和余下的淀粉调匀成馅料。



面团搓成条, 揪成大小均匀的小剂子, 按扁后包入馅料团成球状, 在收口处搓出约 3 厘米长的条, 用刀顺长条从中间切开, 再折回来, 整理成小兔状, 后面捏出兔尾, 用红樱桃点缀成眼睛, 制成后入蒸锅用旺火蒸熟即成。

操作提示

揪面剂要大小均匀。

八宝馒头





原 料

面粉 450 克，酵面 150 克，食用碱 2 克，熟面粉、白糖各 100 克，熟核桃仁、栗子肉、桂圆肉、葡萄干、熟松子仁、果脯、青梅脯各 50 克，京糕 25 克。

制作步骤



1 红枣去核，葡萄干洗净，同核桃仁、栗子肉、桂圆肉、松子仁、果脯、青梅脯均切成粒状。



2 熟面粉、白糖放入容器内，加入果料粒拌匀成馅。

面粉用温水和匀，放入酵面揉匀饧透。加入食用碱水揉匀，搓成条，揪成大小均匀的剂子，擀成周边薄、中间厚的圆皮，包入八宝馅，收口捏严，剂口朝下摆在蒸帘上。京糕刻成小花，点缀在馒头坯上面，入蒸锅蒸熟即成。



操作提示

要用旺火蒸制。