

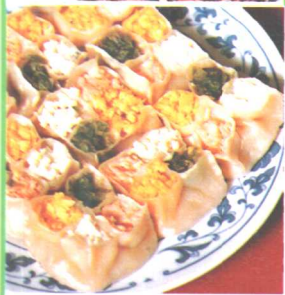


辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

任家常 主编

面食谱

家常美味



家常美味面食谱

JIA CHANG MEI WEI MIAN SHI PU

任家常 主编

辽宁科学技术出版社

·沈阳·

图书在版编目 (CIP) 数据

家常美味面食谱/任家常主编. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2002. 4

ISBN 7-5381-3620-7

I. 家… II. 任… III. 面食-食谱
IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 004895 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编 110003)

印 刷 者: 北宁市印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/32

字 数: 300 千字

印 张: 13

印 数: 1~5000

出版时间: 2002 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 李若虹

版式设计: 王 静

责任校对: 王春茹

定 价: 18.00 元

联系电话: 024 23284360

邮购咨询电话: 024 23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

主 编：任家常

副主编：修文成 邸春生

编 委：马玉贵 王克俭 王翠英

修 飞 周宏大 王金玲

孙建国 孙桂兰 肖晓燕

主 审：李文清 张振华 王家瑞

编审人员简介

修文成：哈尔滨铁路成人中等商业服务学校高级面点技师
荣获第四届全国烹饪大奖赛金牌

邸春生：黑龙江现代职业培训学校高级面点技师
荣获第四届全国烹饪大奖赛金牌

马玉贵：哈尔滨铁路职业技术高级中学校面点教师
荣获黑龙江省职业高级中学省级教学能手称号
荣获哈尔滨市中青年骨干教师称号
面点技师

王金玲：哈飞宾馆总经理 面点技师

孙建国：哈飞宾馆副总经理 面点技师

王翠英：高级面点师

王克俭：高级面点师

修 飞：高级面点师

周宏大：高级面点师

孙桂兰：高级面点师

李文清：哈尔滨商业大学旅游烹饪系副教授

张振华：哈尔滨天鹅饭店 高级面点技师

王家瑞：哈尔滨北来顺饭店 面点技师

主编简介



任家常 1947年11月出生，山东阳谷人，大专文化，现任黑龙江省饮食服务职业技能培训中心副主任、讲师、高级工人技师。曾先后在哈尔滨市华梅饭店、开封包子铺、岳阳楼、北国饭店等任厨师长、主任之职。省电大毕业后，晋升为工人技师，并任黑龙江省远东宾馆副总经理、高级工人技师、黑龙江省服务学校实习饭店总经理等职务。1988年被聘为商业部商业技工教材委员会委员。1999年被国家内贸局授予中国烹饪名师，2001年被中国商业联合会和中国烹饪协会授予“中国烹饪大师”、“中华名厨”称号，是黑龙江省烹饪协会常务理事。1988年参加黑龙江首届烹饪大师赛获面点第一名，参加全国第二届烹饪大赛获展台优秀奖，1986年至今共举办20余期面点培训班，共培训各等级面点师500余人次。任家常同志是黑龙江厨师等级考核、烹饪大赛评委，1998年被聘为陕西省第四届烹饪大

12/14043/06

赛评委。1999年被聘为第四届全国烹饪大赛评委，2000年被聘为全国“兰州拉面”大赛评委，2001年被聘为全国粤菜大赛评委。参加了《烹饪基础知识》、《点心制作》、《风味特色创新菜点》、《面点工艺学》、《中式厨师》等书籍的编写审定工作。1990年参加在前苏联基辅市举办的“中国菜点表演旬”文化交流活动，照片登在当时的《基辅日报》头版。1999年参加编审国家劳动和社会保障部举办的《中式面点国家标准》，在烹饪界有较高声誉。

为了千家万户饭食飘香

（代序）

民以食为天。吃饭，是人类的第一需要，是人类生存、繁衍的基本要素。经济的发展、技术的进步，带动了人民生活水平的大幅度提高。人们开始对生存的基本要素——吃的要求愈来愈高、愈来愈好、愈来愈讲究了。由原来填饱肚子，到既要吃饱，又要吃好，又要吃得营养、吃得科学、吃出健康。我国餐饮市场在不断追求特色、追求创新、追求新鲜口味，就是为了满足大众口味、适应大众需求的新观念。

朋友聚餐、亲友祝寿会到饭店去，而更多的时间还是在自家的厨房里煎炒烹炸。如何教会没有经过专门培训的家庭主妇（夫）们提高烹饪技术呢？这也是烹饪专家和行业工作者的责任。如果说在酒店吃饭是以喝酒吃菜为主，那么在家中就是以吃饭为主了，事实也是如此。饭食即人们常说的主食，主要指用米或面做原料而制作出的食品，主食的制作最具可塑性五花八门、千变万化。有发面的，有不是发面的；有煮的，有烙的；有带馅的，有不带馅的；有甜的，有咸的；有荤的，有素的等等。这些食品对原料的要求，对制作方法的要求都是非常严格的，只有不断的学习、不断的实践，才能逐渐成熟起来，做出又好吃、又好看、又有营养的饭食来。下厨炒菜做饭看似简单，其实

不然，无师自通是不大可能的，或是跟师傅学艺，或是跟书本学习，两者必居其一。选择一本好的、通俗的、实用的烹饪图书，就好比拜了一个高水平的师傅学艺，定将终生受益匪浅，本书就是这样一本通俗、实用的书。

本书主编任家常大师，是我国的面点大师，在多年教学与工作中，积累了丰富的理论与实践经验。他和他的弟子们将几十年的工作经验总结编辑成书，将他们的技艺奉献给广大读者，是他们对社会的一个积极贡献，希望能得到广大家庭的喜爱和欢迎。

中国烹饪协会法人、专职副会长

李鸣强

2002年2月

目 录

序	李鸣德
---------	-----

上篇 面点制作基础知识

一、面团的种类及调制方法	3
1.水调面团	3
2.膨松面团	5
3.油酥面团	13
4.米粉面团	14
5.蛋和面团	16
6.其他面团	16
二、馅心的种类及调制方法	18
1.如何制作咸味馅	18
2.如何制作甜味馅	21
三、面食常用熟制方法	24
1.蒸制品的熟制方法	24
2.煮制品的熟制方法	25
3.烙制品的熟制方法	25
4.烤制品的熟制方法	26
5.炸制品的熟制方法	27
四、面点制作常识	28
1.蛋在面点制品中的作用	28

2.乳品在面点制品中的作用	28
3.盐在面点制品中的作用	28
4.面粉在面点制品中的作用	29
5.肉在面点制品中的作用	29
6.海参的营养及作用	29
7.大虾的营养及作用	29
8.面点制作常用的油脂有几种	30
9.猪油有“哈喇味”怎么办	30
10.面团为什么饧一段时才好使	30
11.温水面团的性质和用途	31
12.沸水面团的性质和用途	31
13.怎样烫面“不夹生”	31
14.酵母发酵的原理是什么	31
15.影响发酵的五大因素	32
16.开花馒头为什么会开花	32
17.蒸馒头“花达碱”是什么原因	33
18.馒头、包子出现“青底”是怎么回事，怎样防止 ...	33
19.为什么使用发酵过劲的“老肥”蒸出的馒头味不正 ...	34
20.饺子馅吃时不“水灵”是什么原因	34
21.怎样制作肉馅才鲜香	34
22.为什么调馅时要把油倒在葱花上面	35
23.为什么调馅时用熟豆油	35
24.为什么蔬菜不能“焯过劲”	35
25.为什么搅面馅饼的馅不加水、酱油	36
26.包子收口时怎样捏才能没有死面疙瘩	36

27.炸元宵“放炮”的原因及防止办法	36
28.怎样安全使用电烤箱和煤气烤箱	37
29.烙饼“干疤”是什么原因，怎样补救	37
30.为什么植物油比动物油营养价值高	38
31.水调面团为什么容易“伤水”，怎样防止	38

下篇 面点制作480例

一、蒸制食品	41
1.鲜肉包子	41
2.肉丁包子	41
3.上海小笼包	42
4.广东小笼包	43
5.山东包子	44
6.天津包子	44
7.鲜奶香肉包子	45
8.口蘑包子	46
9.四川包子	46
10.豆芽包子	47
11.猪肉酸菜包子	48
12.榨菜包子	48
13.素菜包	49
14.一口香包子	50
15.萝卜丝包子	51
16.五味包子	51

17.香菇肉包子	52
18.麻香包子	53
19.鲜奶豆芽包	53
20.破酥包子	54
21.白菜包子	55
22.排骨包子	56
23.鲜葱包子	56
24.牛肉包子	57
25.牛肉海鲜包子	57
26.羊肉尖椒包子	58
27.蒙古包子	59
28.鸡肉包子	59
29.鱼肉包子	60
30.鲜奶韭菜包子	61
31.豆角包子	61
32.龙江什锦包子	62
33.驴肉包子	63
34.狗肉包子	63
35.清素包子	64
36.素什锦包子	64
37.花素包子	65
38.豆腐包子	66
39.凤蕾包子	66
40.芹菜包子	67
41.三鲜包子	68

42.三鲜鸭肉包	68
43.椰茸包	69
44.猪油包子	70
45.红豆板油包	71
46.五仁包子	71
47.荷叶包	72
48.酥皮什锦包	73
49.莲茸包子	73
50.麻蓉包子	74
51.枣泥包子	74
52.芝麻糖包	75
53.韭菜包子	76
54.西葫芦包子	76
55.桃酥包子	77
56.粘豆包	78
57.小笼蒸饺	78
58.圆笼蒸饺	79
59.牛肉蒸饺	79
60.羊肉蒸饺	80
61.煊馅蒸饺	81
62.攒馅蒸饺	81
63.三鲜蒸饺	82
64.火腿蒸饺	83
65.三丁蒸饺	83
66.牟平蒸饺	84

67.鱼肉蒸饺	85
68.虾蔬蒸饺	85
69.蛋皮蒸饺	86
70.虾仁蒸饺	86
71.蟹黄蒸饺	87
72.萝卜蒸饺	88
73.芹菜猪肉饺	88
74.香菇冬瓜蒸饺	89
75.猪肉酸菜蒸饺	90
76.韭菜肉馅蒸饺	90
77.猪肉扁豆蒸饺	91
78.猪肉白菜蒸饺	92
79.猪肉西葫芦蒸饺	92
80.猪肉大葱蒸饺	93
81.猪肉冬瓜蒸饺	93
82.羊肉冬瓜蒸饺	94
83.豆腐蒸饺	95
84.翡翠蒸饺	95
85.清素馅蒸饺	96
86.素什锦蒸饺	97
87.花素馅蒸饺	97
88.南瓜蒸饺	98
89.干菜蒸饺	99
90.猴头蘑蒸饺	99
91.川味蒸饺	100

92.金钩鲜肉蒸饺	101
93.酱爆肉丁蒸饺	101
94.辣酱蒸饺	102
95.小笼蒸饺	103
96.牛肉蒸饺	103
97.茄汁牛肉蒸饺	104
98.麻辣牛肉饺	105
99.酒香牛肉蒸饺	105
100.山西羊肉蒸饺	106
101.三鲜蒸饺	107
102.海参蒸饺	107
103.鱼肉蒸饺	108
104.四黄蒸饺	109
105.蛤蜊蒸饺	110
106.双虾蒸饺	110
107.虾蔬蒸饺	111
108.虾仁肉丁蒸饺	112
109.蛋黄虾肉蒸饺	112
110.贵妃蒸饺	113
111.鸡肉蒸饺	114
112.鸡血蒸饺	115
113.咖喱蒸饺	116
114.三丁蒸饺	116
115.红肠冬瓜饺	117
116.水晶蒸饺	118

117.韭菜篓	118
118.素馅蒸饺	119
119.花素馅蒸饺	120
120.长命蒸饺	120
121.菠菜蒸饺	121
122.莴笋麻辣蒸饺	122
123.素三鲜蒸饺	122
124.三菇蒸饺	123
125.豆腐蒸饺	124
126.银耳蒸饺	124
127.青椒肉末蒸饺	125
128.雪里蕻蒸饺	126
129.怪味蒸饺	126
130.红豆细沙饺	127
131.枣泥山药饺	128
132.荔枝蒸饺	128
133.菜团子	129
134.混合面菜团子	130
135.牛肉烧麦	130
136.翡翠烧麦	131
137.喇嘛糕	132
138.红豆发糕	133
139.黄米年糕	133
140.小窝头	134
141.酵面馒头	134

142.碱馒头	135
143.金银馒头	136
144.二合面馒头	136
145.团花卷	137
146.长花卷	137
147.虎头花卷	138
148.葱花卷	139
149.猪蹄卷	139
150.蝴蝶卷	140
151.卷联花卷	141
152.四喜卷	141
153.荷叶卷	142
154.龙须糕	143
155.珍珠甜糕	143
156.鲜奶可可糕	144
二、煮制食品	146
157.芹菜水饺	146
158.酸菜水饺	147
159.韭菜水饺	147
160.西葫芦水饺	148
161.小白菜水饺	149
162.香菜水饺	150
163.虾子鲜肉水饺	151
164.海蛎子水饺	151