

JIATING MEISHI CONGSHU

饺子·包子·面条

美味

MEIWEI

MIANSHI

MIANSHI

面食

家庭美食丛书

MEIWEI MIANSHI

宋洪庆
编著

中原农民出版社



家庭美食丛书

饺子·包子·面条

美味面食

宋洪庆 编著

丛书编委会

主 编 薛慧林
副主编 黄 虎 李奇军
编 委 李乐清 李跃清 魏学刚 郭智泉
胡 伟 付满云 李春红 杨晓莉
何永红 杨 琴 刘成兰 马增建
李 刚 谭华生 宋洪庆

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味面食/宋洪庆编著. — 郑州:中原农民出版社,
2002.1

(家庭美食丛书)

ISBN 7 - 80641 - 452 - 5

I . 美… II . 宋… III . 面食 - 食谱
IV . TS972 . 132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 060586 号

出 版:中原农民出版社 (郑州市经五路 66 号
电话:0371 - 5751257 邮政编码:450002)
发 行:全国新华书店发行
印 刷:郑州文华印刷厂印刷
开 本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:8.25 字数:159 千字
版 次:2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷
印 数:1 - 3 000 册
书 号:ISBN 7 - 80641 - 452 - 5/TS·018
定 价:10.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

目 录

美味面食——饺子

概述.....〔1〕

1

煮 饺



大肉水饺.....〔7〕

牛肉水饺.....〔8〕

羊肉水饺.....〔8〕

羊肉萝卜水饺.....〔9〕

蟹饺.....〔10〕

酸汤水饺.....〔10〕

菠菜水饺.....〔12〕

鸡蛋番茄水饺.....〔12〕

香菜水饺.....〔13〕

鲜鱼肉馅水饺.....〔14〕

扁豆水饺.....〔14〕

茴香水饺.....〔15〕

虾肉水饺.....〔16〕

冬瓜水饺.....〔17〕

鸭肉水饺.....〔17〕

黄瓜水饺.....〔18〕

腐竹水饺.....〔19〕

苦瓜水饺.....〔20〕

豆芽韭菜水饺.....〔20〕

土豆水饺.....〔21〕

素三鲜水饺.....〔22〕

韭菜水饺.....〔23〕

荠菜水饺.....〔23〕

鲜菇水饺.....〔24〕

素馅水饺.....〔25〕

兔肉水饺.....〔26〕

芹菜水饺.....〔27〕

2

蒸饺



- | | | | |
|---------|-----------|--------|-----------|
| 鸡肉蒸饺 | ·····[28] | 芹菜猪肉蒸饺 | ·····[38] |
| 虾肉小笼蒸饺 | ·····[29] | 三丁蒸饺 | ·····[39] |
| 鸭肉油菜蒸饺 | ·····[29] | 蟹黄鲜肉蒸饺 | ·····[40] |
| 五仁饺子 | ·····[30] | 青豆蒸饺 | ·····[40] |
| 蛋黄虾肉饺 | ·····[31] | 烫面元宝饺 | ·····[41] |
| 荞麦蒸饺 | ·····[32] | 鱼香蒸饺 | ·····[42] |
| 火腿蒸饺 | ·····[32] | 灌汤蒸饺 | ·····[43] |
| 冬瓜蒸饺 | ·····[33] | 麻辣蒸饺 | ·····[44] |
| 烫面蒸饺 | ·····[34] | 小笼蒸饺 | ·····[44] |
| 冬瓜香肠蒸饺 | ·····[35] | 牛肉蒸饺 | ·····[45] |
| 素什锦蒸饺 | ·····[35] | 白糖蒸饺 | ·····[46] |
| 虾仁韭菜蒸饺 | ·····[36] | 四素蒸饺 | ·····[47] |
| 冬瓜羊肉馅蒸饺 | ·····[37] | 素三鲜蒸饺 | ·····[48] |
| 西葫芦蒸饺 | ·····[37] | | |

3

煎饺



- | | | | |
|-------|-----------|------|-----------|
| 煎肉饺 | ·····[49] | 鸡蛋锅贴 | ·····[51] |
| 发面蒸饺 | ·····[50] | 什锦锅贴 | ·····[52] |
| 南味生煎饺 | ·····[50] | 三鲜锅贴 | ·····[53] |

鸡汁锅贴[54]
天津锅贴[55]
河南锅贴[55]
猪肉韭黄锅贴[56]
虾皮韭菜锅贴[57]
猪肉蛋韭锅贴[58]
清真牛肉锅贴[59]
羊肉大葱锅贴[59]

清素锅贴[60]
鸡肉锅贴[61]
鱼馅锅贴[62]
虾仁豆腐锅贴[63]
清真牛肉锅贴[63]
生煎锅贴[64]
猪肉大葱锅贴[65]

4

炸饺



酥皮葱饺[67]
马蹄炸饺[68]
香芋炸饺[69]
米粉炸饺[70]
冬菜炸饺[71]
萝卜酥饺[71]
素馅炸饺[72]
豆沙炸饺[73]
白糖饺子[74]
烫面炸饺[75]

果脯炸饺[76]
水晶酥饺[77]
炸饺子盒[77]
羊肉炸饺[78]
牛肉炸饺[79]
咖喱炸饺[80]
酥皮饺[81]
炸韭菜盒[82]
多味炸饺[82]

美味面食——包子

概述[85]

1

肉馅包子



一品香大包[93]
小白菜馅笋包[94]
韭菜肉馅包子[94]
鲜奶肉包子[95]
荠菜火腿包[96]
怪味包子[97]
糯米腊肉包[97]
香菇鲜肉包[98]
攒馅包子[99]
鲜菜包子[100]
榨菜包子[101]
荠菜包子[102]
茴香包子[103]
苋菜包子[103]

香菜包子[104]
豆芽包子[105]
牛肉包子[105]
三丁大包[106]
薄皮包[107]
灌汤包子[108]
萝卜牛肉包[108]
三鲜羊肉包[109]
青椒猪肉包[110]
鲜藕猪肉包[110]
黄瓜猪肉包[111]
苦瓜猪肉包[112]
茄子肉馅包[113]

2

素馅包子



- 什锦素馅包 …… [114]
- 萝卜包子 …… [115]
- 蘑菇小白菜包 …… [116]
- 海带豆腐包 …… [116]
- 腐竹鲜蘑包 …… [117]
- 白菜香干包 …… [118]
- 青椒素馅包 …… [119]
- 冬瓜素馅包 …… [119]
- 黄瓜素馅包 …… [120]
- 豆腐包 …… [121]
- 青菜包 …… [121]

- 一品素包 …… [122]
- 天津素包 …… [123]
- 素蟹粉包 …… [123]
- 海米豆腐包 …… [124]
- 包菜豆腐包 …… [125]
- 香椿豆腐包 …… [126]
- 银芽香干包 …… [126]
- 香菇山药包 …… [127]
- 鸳鸯韭菜包 …… [128]
- 槐花芝麻包 …… [128]
- 虾米什锦包 …… [129]

3

禽蛋馅包子



- 鲜肉鸡肉包 …… [131]
- 鸭肉包 …… [131]
- 鸡丁豆腐包 …… [132]
- 银耳鸡肉包 …… [133]
- 南瓜鸡肉包 …… [134]
- 荠菜鸡肉包 …… [134]
- 白菜鸡肉包 …… [135]

- 金针鸡肉包 …… [136]
- 香酥三鲜包 …… [137]
- 韭黄鸡胗包 …… [137]
- 鸡蛋素馅包 …… [138]
- 鸡蛋豆腐包 …… [139]
- 鸡蛋粉丝包 …… [139]
- 韭菜鸡蛋包 …… [140]

八宝鲜味包 [141]

鸭肉韭菜包 [142]

鸭杂芹菜包 [142]

冬瓜莲包子包 [143]

4

水产馅包子



虾仁包子 [145]

蟹肉包 [146]

雪菜鱼丝包 [146]

三鲜豆腐包 [147]

扇贝冬菜包 [148]

什锦海鲜包 [149]

海参汤包 [150]

虾仁鸡丁包 [151]

火腿蟹粉汤包 [151]

虾茸香菇包 [152]

鱼肉馅包 [153]

蛋黄虾肉包 [154]

鲜虾包 [155]

菠菜虾子包 [155]

蟹黄包 [156]

茄汁滑虾包 [157]

鱼茸豆腐包 [158]

鲜鱼五丁包 [158]

鳝鱼米粉包 [159]

干贝萝卜包 [160]

鲜贝虾肉包 [161]

蟹肉青韭包 [161]

5

甜馅包子



什锦糖包 [163]

枣泥包 [164]

果子五仁包 [164]

豆沙包 [165]

红糖包子 [166]

五仁包 [166]

果酱包子 [167]

蜜瓜包 [168]

澄沙包〔168〕
红果包〔169〕
桃酥包〔170〕
糖三角〔171〕
芝麻莲茸包〔171〕
全仁包〔172〕
奶黄包〔173〕
杏仁包〔173〕
莲蓉包〔174〕

薯泥包〔175〕
瓜泥包〔175〕
荷叶包〔176〕
香蕉包〔177〕
绣球包〔177〕
火腿酥包〔178〕
蜜枣泥包〔179〕
桃仁白糖包〔179〕
果料白糖包〔180〕

美味面食——面条

概述〔181〕

1

肉面



猪肉沙茶汤面〔186〕
肉丝汤面〔187〕
猪肝汤面〔187〕
肉丝焖面〔188〕
排骨汤面〔189〕
肉丝炒面〔190〕
家常汤面〔190〕

香肠炒面〔191〕
腰花汤面〔192〕
四味凉面〔192〕
家常牛肉面〔193〕
黄瓜炸酱面〔194〕
牛肉汤面〔195〕
清汤鲜奶面〔195〕

清汤羊肉面[196]
五香羊肉面[197]
家常羊肉汤面[198]
炖鸡面[198]
鸡丝蒜苗汤面[199]

酸辣鸡肉面[200]
鸡丝山药汤面[200]
鸡块汤沙河粉[201]
三鲜汤面[202]

2

海鲜面



干贝汤面[203]
海鲜炸面[204]
蟹肉汤面[204]
溜鱼焙面[205]
虾仁汤面[206]
鲍鱼银芽炒面[207]
鱼肉臊子面[207]
翡翠汤面[208]
生鱼片炒面[209]
鱼翅汤面[210]
菠菜鱿鱼炒面[210]
海味什锦烩面[211]

蟹肉面[212]
鳝鱼烩面[213]
鱼丝面[213]
三鲜烩面[214]
海参烩面[215]
海带烩面[215]
鲜贝凉拌面[216]
鲜鱿鱼凉拌面[217]
蟹黄凉拌面[218]
翡翠凉拌面[218]
川味鲜鱼面[219]
海鲜余卤面[220]

3

禽蛋面



- 荷包蛋面 [222]
- 东北三丝面 [223]
- 生鸡丝炆锅面 [223]
- 烧鸭排骨面 [224]
- 韭黄鸡丝炸面 [225]
- 天津鸳鸯面 [225]
- 鸡杂炒面 [226]
- 煎鸡脯炒面 [227]
- 阳春面 [228]

- 天津三鲜汤面 [228]
- 鸡丝凉面 [229]
- 鸡汤沙河粉 [229]
- 鸡蛋番茄卤面 [230]
- 蛋黄面 [231]
- 辣子鸡面 [231]
- 蘑菇鸡丝汤面 [232]
- 鸡肉菠菜面 [232]

4

素面



- 拌素面 [234]
- 鸡汤面 [235]
- 番茄鸡蛋面 [235]
- 清汤素面 [236]
- 凉面皮 [236]
- 窝子面 [237]
- 素炒面 [238]
- 锅盖面 [239]
- 净素鸡丝炒面 [239]

- 麻酱面 [240]
- 长豆面 [241]
- 葱油拌面 [242]
- 豆面条 [242]
- 菠菜炒面 [243]
- 干烧伊府面 [244]
- 清汤鸡蛋面 [245]
- 鲜菇烩伊面 [245]
- 洛阳浆面条 [246]

素三鲜汤面[246]

鲜蘑菇汤面[247]

素什锦卤面[248]

酸辣面条[248]

口蘑豆腐汤面[249]

酸辣豆腐汤面[250]

香椿拌面[250]

素炒面[251]

概述

饺子是我国传统食品，有着悠久的历史，最早起始于汉代，到唐代有了较大的发展，清代成为饺子发展的鼎盛时期，至今已有上千年的历史了。在漫长的历史进程中，饺子由一般的民间食品，进入到市肆酒楼、宫廷显要的餐桌上，由中国的北方地区漫延发展到全国各地，品种由单一到多样，式样由简单到复杂，逐渐成为我国面点家族中的重要一员。



新中国诞生以来,特别是改革开放二十年来,随着科学技术的不断发展,制作技术的不断提高,使饺子这种大众化食品得到了继承、发展和创新,全国各地许多城市开办了饺子宴餐馆,不少高中档餐馆经营了饺子品种,平民化餐馆使饺子更加普及,适合工薪阶层的消费水平,花钱不多,得到了享受和满足,这种亦主亦副、主副结合的食品,受到了社会各阶层人士的广泛欢迎。

随着经济改革的深入发展,饺子食品不仅在国内得到了普及和发展,甚至走出国门,步入国际市场,远销日美等国,使这一古老的食物文化更加发扬光大,成为世界饮食文化的一个组成部分。

饺子的制作可分为面团制作、馅料调制、包捏成形、饺子熟制四个环节。

一、面团制作

1. 水调面团

饺子制作常用水调面团,水调面团根据水温的不同,可分为冷水面团、热水面团和温水面团三种。各种水温会引起面粉内部的不同变化,调制出各种性能的面团。

①冷水面团。面粉中加适量冷水和成的面团称为冷水面团,俗语称“死面”、“呆面”。冷水面团的水温在 30°C 以下,由于水温低,面粉中的淀粉颗粒不膨胀,不糊化,蛋白质也不变性,面团中形成面筋网络,面团具有韧性和可塑性,制成的面点光滑爽口,筋韧有弹性。

冷水面团主要用于水饺、馄饨、春卷、面条等品种。

②热水面团。面粉中加入 60°C 以上的热水调制成的面团称为热水面团,俗语称“烫面”。热水面团中的蛋白质逐渐凝固,弹性变弱,黏性增强,吸水率降低。热水面团筋力小,弹

性差,色泽暗,它的特点是:柔糯略甜,食之细腻,容易消化,它的成品可塑性强,熟制后不易变形。

热水面团主要用于蒸饺、烧麦、煎饺、锅贴等煎蒸品种。

③温水面团。面团中加入 50°C 左右的温水和成的面团称为温水面团。温水面团中的蛋白质有变化,但未变性,淀粉有膨胀,但未糊化,面团筋力和韧性仅次于冷水面团,但可塑性强,制成品也不易变形。

温水面团常用于蒸饺品种、家常饼和大饼等。

2. 水饺面团的调制

水饺面团的调制一般分为掺水拌粉、揉搓成团、静置醒面三个步骤。

①掺水拌粉。面粉中掺水的多少直接影响到面团的质量。水饺面团要中性,不软不硬,一般500克面粉中加水200~250克,加水一般分为三次,第一次加水60%,迅速拌和成片,第二次加水20%~30%,和成疙瘩状的“葡萄面”,最后将剩余水洒入团块中。

②揉搓成团。面团加水后要进一步揉搓,使水和面粉充分调和,使面粉吸水均匀,达到面团柔软光滑无白茬。

③静置醒面。醒面就是把揉好的面团用湿布盖上,静置一段时间,使面粉进一步吸收水分,提高弹性和光滑度,用起来随手。

3. 蒸饺、煎饺面团的调制

①烫面拌粉。蒸饺、煎饺用的面团是烫面面团。面团的水温要掌握在 $80\sim 90^{\circ}\text{C}$ 之间,加水量为45%~50%,即1000克面粉加水450~500克,水要一次加够,要加均匀,边烫边用面杖搅拌,使面粉均匀吸水,将面烫熟。

②揉搓成团。烫好的面团要在上边洒点冷水,然后揉成

面团,揉好的面团要达到表面光滑,面团柔软并有一定韧性。

③分块摊晾。面团揉好后要切成小块晾凉,使面团中的热气散出、散尽,否则,会影响成品质量。

4. 炸饺面团的调制

炸饺使用的是油酥面团,油酥面团一般分单皮酥面和层酥面。单皮酥面用油、水和面粉混合而成,水和油按一定的比例同时加入,一次揉搓而成,一般2000克面粉加水800克,加油400克。层酥面一般每1000克面粉加油500克(植物油或精炼猪油),调和后反复揉搓而成。

二、馅料调制

馅料对饺子的特色起着决定性的作用,饺子的味道实际上就是饺馅的味道,因此,应十分重视馅料的调制。

1. 馅的种类

饺子馅的种类很多,从口味上,可分为咸味馅、甜味馅、辣味馅、麻辣味馅、酸甜味馅等;从原料上,可分为荤馅、荤素馅、素馅等,荤馅类还可细分为猪肉馅、牛肉馅、鸡肉馅、海鲜馅等;从加工性质上,可分为生馅类、熟馅类和生熟馅类等。

2. 制馅技术

调制咸味馅要咸淡适中,咸中透鲜。调制甜味馅,除用糖外,还要辅以果料,做到甜香可口。各种复合味馅要有其特点,如糖醋味,应有甜、酸、咸三味,不能突出其中一味。

调拌肉馅时,各种调味品不能一次加入,要分顺序,一般先加盐和酱油,味精在加水前加入,香油和葱花最后加入。

3. 制馅方法

制作生肉生菜馅时,将肉洗净绞碎(或剁碎),加酱油、精盐拌匀后再加入其余调料,搅拌均匀,待入味后徐徐加入清水,然后顺一个方向搅打,时间要长些,直至肉水融合在一起