

美味家常菜 2

傅培梅女士集 40 年面点烹调之精华向您推荐

面·饭·点心

傅培梅 程安琪 编著



浙江科学技术出版社



傅培梅女士系山东省福山县人，1957年起即教授中国烹饪，致力发扬中国饮食文化。四十多年来示范过之美味菜点已超过四千多种。著有中、英、日文食谱近五十册。



程安琪系烹饪名家傅培梅女士之长女，多年来在耳濡目染及傅培梅女士细心调教下，无论在烹饪艺术的理论或实际烹饪技巧方面，均有极高的造诣。著有食谱二十余册。曾主持“傅培梅时间”、“美食大师”等烹饪节目。

美味家常菜 2

面·饭·点心

傅培梅 程安琪 编著



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

面·饭·点心/傅培梅,程安琪编著. —杭州:浙江科学技术出版社,2002.5

(美味家常菜2)

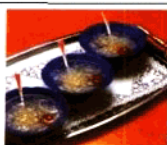
ISBN 7-5341-1803-4

I.面... II.①傅... ②程... III.主食—食谱
IV.TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第016768号

审核登记号 图字:11-2002-65号

◇美味家常菜2◇



面·饭·点心

傅培梅 程安琪 编著

责任编辑	宋 东
封面设计	潘孝忠
出 版	浙江科学技术出版社
地 址	浙江杭州市体育场路347号
邮 编	310006
印 刷	浙江省邮电印刷厂
发 行	浙江省新华书店
开 本	889 × 1194 1/32
印 张	3.375
字 数	80 000
版 次	2002年5月第1版
印 次	2002年5月第1次
定 价	22.00元
书 号	ISBN 7-5341-1803-4/TS·288

本书由橘子出版社委任北京贸腾文化发展有限公司授权独家出版发行

• 版权所有 盗印必究 •

序 言

凡是不作正餐吃的，在饭后或饭间、宵夜时吃的少量的食物都可叫点心。

中国人常吃的点心种类，实在很多，又因地域之不同，有口味与形状之不同（例如广东粽子、湖南粽子、台湾肉粽所用的材料、叶子及形状各异）。

在本书中，除面、饭类之外，所介绍的点心，分为甜、咸两大类，皆属做法简易而其受欢迎的，包括了包、饺、糕、卷、球、饼以及羹、露等十分繁多。

中国人喜食饭，故本书介绍了炒饭、烩饭、盖饭等。这种菜料与米饭合一而方便取食的方式，也是忙碌的现代人常用的主餐。

面更是中国人之所爱，既可作正餐，又可作点心食之。口味多变，营养丰富。面的制作与变化无穷，人人可煮会调。

自己制作点心，除快乐地享受那美味佳点之外，还会让自己有一份成就感。做得不尽理想也不用灰心，“失败为成功之母”，再接再厉，多次试做后，必能成功。

本书的撰稿获小女程安琪的协助，照片有些出自日本友人高仓先生之杰作，在此一并致谢。

• • • 高仓先生

本书菜目

咸点类：

- 10/ 油条
- 11/ 烧饼
- 12/ 银丝卷
- 13/ 春卷
- 14/ 葱油饼
- 15/ 糯米烧卖
- 16/ 兰花烧卖
- 17/ 四色烧卖
- 18/ 小笼包子
- 19/ 生煎包子



- 20/ 干菜包子
- 21/ 破酥包子
- 22/ 素菜包子
- 23/ 花素盒子
- 24/ 三鲜锅贴
- 25/ 水晶虾饺
- 26/ 八宝肉粽
- 27/ 香菇鸡包

- 28/ 牛肉馅饼
- 29/ 蚝油叉烧包
- 30/ 鲜虾咸水饺
- 31/ 腊味萝卜糕
- 32/ 蜂巢酥芋角
- 33/ 凤城腊肠卷



饭粥类：

- 34/ 荷叶鸡饭
- 35/ 广州烩饭
- 36/ 咖喱鸡饭
- 37/ 香菇油饭
- 38/ 罗汉烩饭
- 39/ 翡翠炒饭
- 40/ 敏治牛肉饭
- 41/ 原汁牛腩饭
- 42/ 番茄牛肉饭
- 43/ 烧卤盖饭
- 44/ 茄汁火腿饭
- 45/ 豉汁肉排饭



- 46/ 台湾米糕饭
- 47/ 香菇鸡球饭
- 48/ 豉椒鱼球饭
- 49/ 烧腩烧鸭饭
- 50/ 原盅腊味饭
- 51/ 滑蛋牛肉饭
- 52/ 鸡腿、排骨菜饭
- 53/ 状元及第粥
- 54/ 鲍鱼鸡丝粥
- 55/ 滑蛋牛肉粥
- 56/ 鲜滑鱼生粥
- 57/ 瘦肉皮蛋粥

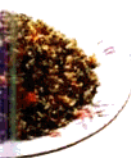




面类：

- 58/ 卤肉面
- 59/ 炸酱面
- 60/ 蹄花面
- 61/ 排骨面
- 62/ 炖鸡煨面
- 63/ 牛胸捞面
- 64/ 红烧牛肉面
- 65/ 山东大卤面
- 66/ 八宝辣酱面
- 67/ 台南担仔面
- 68/ 酸辣屑子面
- 69/ 雪菜肉丝面

- 70/ 吕宋凉面
- 71/ 川味鸡丝凉面
- 72/ 云南过桥面
- 73/ 四川担担面
- 74/ 广州炒面
- 75/ 牛肉河粉
- 76/ 红油抄手
- 77/ 虾仁馄饨
- 78/ 马来炒粉
- 79/ 牡蛎米线
- 80/ 油豆腐细粉
- 81/ 厦门炒米粉



甜点类：

- 82/ 蜜枣糕
- 83/ 千层糕
- 84/ 糯米藕
- 85/ 马拉糕
- 86/ 枣泥酥盒
- 87/ 芝麻煎堆
- 88/ 鸡蛋嫩子
- 89/ 糯米卷尖
- 90/ 酥皮蛋塔
- 91/ 西米布丁
- 92/ 花生凉糕
- 93/ 八宝芋泥
- 94/ 夹沙苹果



- 95/ 香酥锅炸
- 96/ 豆沙粽子
- 97/ 椰丝糯米球
- 98/ 拔丝苹果
- 99/ 枣泥菊花酥
- 100/ 双喜莲花酥
- 101/ 三元枣茶

- 102/ 香核桃糊
- 103/ 芝麻汤圆
- 104/ 珍珠奶露
- 105/ 杏仁豆腐
- 106/ 冰糖银耳
- 107/ 腊八甜粥



本书内所使用之材料

- | | | | | |
|---------------|---------|---------|---------|--------|
| 1. 粽箬 (箬叶、粽叶) | 11. 酵母粉 | 21. 干纳豆 | 31. 椰子粉 | 41. 白果 |
| 2. 豆腐衣 | 12. 肉松 | 22. 干莲子 | 32. 花生粉 | 42. 栗子 |
| 3. 冰糖 | 13. 雪里蕻 | 23. 青丝 | 33. 洋菜 | 43. 核桃 |
| 4. 黄糖 | 14. 红豆沙 | 24. 橘饼 | 34. 叉烧肉 | |
| 5. 沙河粉 | 15. 红豆 | 25. 红枣 | 35. 腊肉 | |
| 6. 荷叶 | 16. 绿豆 | 26. 桂圆肉 | 36. 桂花酱 | |
| 7. 油条 | 17. 碱块 | 27. 冬瓜糖 | 37. 冬菇 | |
| 8. 腊肠 | 18. 银耳 | 28. 葡萄干 | 38. 澄粉 | |
| 9. 枣泥 | 19. 豆豉 | 29. 皮蛋 | 39. 火腿 | |
| 10. 麦芽糖 | 20. 红丝 | 30. 西谷米 | 40. 白芝麻 | |

包点心之技巧

包子：



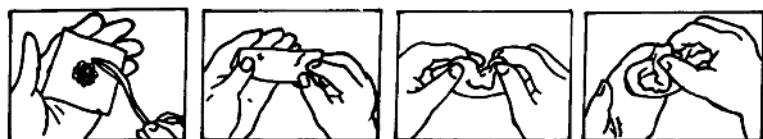
1. 将馅料放在皮子中间。
2. 用一只手托住包子，另一只手来捏合。
3. 用大拇指及食指来捏褶子。
4. 朝同一个方向打褶后，将收口处在顶端收拢即可。

饺子：



1. 将馅料放在皮子中间。
2. 将圆饺子皮对折。
3. 用大拇指和食指从一端开始，一边打褶一边捏合。
4. 全部捏合了，应是一面有褶子，一面光滑的。

馄饨：



1. 将馅料放在馄饨皮中间。
2. 将馄饨皮对折。
3. 将左右二边重叠（可蘸一点水）。
4. 捏紧，使二边密合而不致裂开。

有关点心用材料之介绍

- 低筋面粉**——专为做蛋糕、叉烧包等使用之无筋力面粉，易发起而食时较松软。
- 高筋面粉**——筋力强，色较黄，适宜做油条、面条、春卷皮、银丝卷及油饼等用，食时有韧性。
- 澄面**——是从面粉中提出面筋后，澄出之纯淀粉，用滚水烫熟后，调和在某些点心皮料内，使其增加挺硬度和透明感。
- 糯米粉**——是将糯米泡后磨成粉浆，再加以晒干，用时加水调和，颇有粘性。
- 元宵粉**——与糯米粉相同，但较白细、柔滑，宜做汤圆等用。
- 米粉**——将无粘性之米磨成粉状成包出售，适宜蒸萝卜糕等用。
- 玉米粉**——也即包谷粉，有盒装及袋装，调水后加热即成半透明糊状，可用做甜奶油糊或勾芡。
- 沙河粉**——是用米浆摊成大片饼状加以蒸熟，折叠着出售，可炒食、煮食，滑软可口。
- 花生粉**——将炒熟之花生，磨成细粉，拌细糖撒在某些甜点中，以增香气。
- 豆沙**——用红豆煮熟磨碎，澄出细砂加糖，油炒至干稠，作为甜点之馅料。
- 芝麻**——有黑白两种，视点心色调选用，需先加以干炒至透香后使用较好。
- 红枣**——属干果类，用时应先浸泡热水使之涨开，香气清雅，甘甜美味。蒸糕或煮甜汤时常用。
- 黑枣**——系较大粒晒干熏制之枣类，肉厚实但不及红枣香甜，一般泡煮后取肉、炒枣泥等用。
- 莲子**——有新鲜及晒干两种，松沙清香，可煮甜汤或做莲蓉（煮烂加糖炒成泥状，为高级点心馅料）。
- 桂圆肉**——又叫龙眼干，属于蜜饯类，煮甜汤或做八宝饭、布丁等使用。
- 甜樱桃**——系将鲜樱桃加工着色与糖渍，专为点缀而用。

- 青红丝**——着成红与绿色的蜜渍冬瓜丝，光亮而色艳，中国甜点中常做装饰用。
- 桂花酱**——属于中国甜点用之香料，是将腌渍过之桂花又调和在糖浆中，其味清雅甘香，有小瓶装出售，每次用量极少。
- 杏仁露**——有着杏仁香味之糖水，也有浓缩品，按浓度及香气之强弱定使用量，药房、食品店有售。
- 白木耳**——又叫银耳，栽培养殖晒干之淡黄色木耳，富含蛋白质与胶质，为补品之一，可煨烂成甜汤食用（也可做菜用）。
- 洋菜**——又名琼脂，系用海草加工制成，有强力凝固作用，可用作烹制凉冻菜类（如鸡冻、排骨冻等），甜点中水果冻或杏仁豆腐等常使用。
- 麦芽糖**——由麦芽提炼之透明糖胶，熬煮后糖质变软，可拉出丝来，故做拔丝类点心常使用。
- 荷叶**——有新鲜和晒干两种，因其清香用来包裹食物蒸煮，可增风味。
- 豆腐衣**——呈半圆形如纸般薄软，可卷裹材料炸食，甜点中以卷尖最为常用，酥香而富营养。
- 西米**——又名西谷米，系粉制之白色小粒，煮后变透明，做甜汤、点心皆可用，软滑可口。

常用容量重量标准

量杯	一杯面粉约重 120 克
一杯是 236ml（毫升） （约一饭碗）	一杯白糖约重 180 克
一汤匙是 15ml（毫升）	一杯色拉油约重 212.5 克
一茶匙是 5ml（毫升）	一杯牛奶约重 236 克
	一杯鸡蛋约重 240 克（约 4 个）



油

条

You Tiao

材料 Ingredients

(室温摄氏 20 度时)

高筋面粉 600 克 (约 5 杯) 阿摩尼亚粉 (臭粉) 2 茶匙半 (11 克) 苏打粉 1 茶匙半 (9 克) 明矾 1 茶匙半 (6 克) 盐 1 茶匙半 (11 克) 水 1 杯半至 2 杯 (约 375 克) 炸油 10 杯

做法 Procedure

- 在 1 只清洁的盆中，放入阿摩尼亚粉、苏打粉、明矾、盐等原料，然后倒下水 1 杯半使其溶解（冲下水时会有白泡沫）。
- 将面粉全部倒入盆中与所有原料相混合，并用手揉搓，使其成为一块面团，然后握紧拳头蘸水少许揣压面团，由中间往四周压，再将面边拉回中间覆盖，再压再盖，重复约 5 分钟，即用 1 块湿布盖在盆上放置一旁。
- 约 30 分钟后再揣压一次面团（约 10 数下），再放置使其醒发。
- 再过 30 分钟，重再揣面一次，并在表面上涂少许熟油（预防表面干硬），用一大张塑胶纸包卷成一长枕头状放置。
- 约 4~5 小时后（时间之长短视气温之高低而不同），即将面团倒在面板上，轻轻拉长，不可揉搓，再擀平成为 8 厘米宽 0.6 厘米厚之长片（厚薄须平均），然后用刀切成 1.7 厘米宽之小条，而将每两条正面相对合的叠成一组，用细竹筷在中间直条用力压一道沟，再用双手手指上下捏住两端先拉长（约 50 厘米长），再迅速由锅边滑入沸油锅中大火炸熟，至呈金黄色酥脆便可（炸时需用竹筷不停地翻动），乘热食之极为香酥可口。

1. 做油条的配料量（阿摩尼亚、小苏打、明矾）在天冷须减少，天热须增加，每 10 度增减 20% 为标准。

2. 阿摩尼亚粉即“碳酸氢氨”，简称“碳氨”，俗称“臭粉”，白色粉状结晶；苏打粉即“碳酸氢钠”，俗称“小苏打”、“食粉”，白色结晶或粉末。两者均为糕点制作中常用的疏松剂。



烧 饼

Shao Bing

材 料 Ingredients

中筋面粉 600 克 (约 5 杯) 开
水 1 杯半 冷水 2/3 杯至 1 杯
盐 1 茶匙半 面粉 1 杯 油 2/3
杯 白芝麻 3 汤匙

做 法 Procedure

- 将卷筒状之面块，在光滑之一面，沾上芝麻，再用擀面棍先擀好宽度 (约 5 厘米)，再擀长 (约 13 厘米)。
- 将面饼之芝麻面向下，排列在烤盘内，放入已烧至 200℃ 之烤箱内烤至面饼上面鼓起。拖出烤盘将饼翻一个面再烤，至呈金黄色为止，即成烧饼。
- 油酥做法：锅内放油 3/4 杯，待油热后加入面粉 1 杯，不停地炒拌搅动约 5 分钟后，盛在小铝盆内，放入烤箱中，用 150℃ 烘约 30 分钟至颜色转为茶黄色有香气为止 (冷后使用)。
- 将面粉盛在大盆内，用开水 1 杯半淋烫，并用筷子调拌，1 分钟后将 2/3 杯冷水加入并用手揉成一团，放置 20 分钟左右。
- 将面团放在面板上，再揉推一次。用擀面杖推擀成 0.4 厘米厚的四方大面片，然后把油酥涂抹在大面片上，并撒上盐 (须很均匀)。把面片从手边向前卷起，使其成为筒状。用手 (或刀) 将面筒分成 20 个小块。
- 把小面块横放在面板上 (切口向左右放)，从中间一半的地方向前推擀，然后卷盖起来，再从中间一半处往前再推擀压扁，再卷盖起来。反一个面并换个边 (切口两端向着前后)，从中间一半处又往前推擀并相叠起来，再翻一面，从一半处又往前推擀一次之后，用手卷起成为卷筒状 (计推擀四次，卷盖四次)。



银丝卷

Yin Si Juan

材 料 Ingredients

高筋面粉3杯 酵母粉2茶匙(1包) 温水1杯半 发泡粉2茶匙 猪油1杯 白糖2/3杯 熟火腿末2汤匙

做 法 Procedure

- 大银丝卷：将酵母粉放进温水中溶解后，倒入盛在盆中之面粉内，用手拌和，并用手揉搓成为一团，盖上白布放置3小时左右，使面团发酵膨胀。由盆中取出已发好之面团并加入发泡粉，在面板上重加揉光，分成两份。1份再分成5小块，每块擀成直径18厘米的圆饼状。另外1份整块擀成大薄片后涂上猪油（糖已拌在油中），并卷成筒状。用刀切成细条，全部分成5束，每1束用手拉成13厘米多长，包入圆饼中成为枕头状，全部做好醒约20分钟后，排在蒸笼内用大火蒸30分钟便可。
- 小银丝卷：在发好的面团内加入发泡粉后，再揉两分钟使面团光滑，然后擀成一大片如薄饼状，将猪油与糖（先混合好）涂遍饼皮，再慢慢推卷成筒状，用刀将筒状面团切成细丝；约每7~8丝作为1束，用双手向左右拉长到20厘米，再将其盘旋成为上尖而底大之塔形，在最尖处放少许火腿末点缀，将做成之银丝卷置入蒸笼中（笼底铺湿白布），用沸水大火蒸10分钟即可。



春 卷

Chun Juan

材 料 Ingredients

猪肉150克 白菜(或笋丝)300克
香菇4朵 韭黄75克 春卷皮20张
盐1茶匙 水1/2杯 淀粉4汤匙 面粉半汤匙
油4杯

腌肉料

酱油1汤匙 淀粉1茶匙

做 法 Procedure

- 猪肉切丝后用腌肉料腌好。香菇泡软切丝，白菜亦切丝，韭黄切成3厘米长段。
- 用5汤匙油将猪肉丝炒熟盛出，再炒香菇及白菜丝，并加酱油及盐调味，放半杯水煮至白菜已软，加入肉丝，即用湿淀粉勾芡使汤汁干稠，拌入韭黄，便可盛出，待稍凉备用。
- 春卷皮光面朝下平摆，放约1汤匙馅料，由手边卷起卷至中间时，将左右两端折向中央再卷好成筒状，封口处用调水之面粉糊粘住，排在盘中。
- 油烧成八分热后，放下春卷，慢火炸约3分钟，至表面金黄酥脆即可沥出，趁热供食。



葱油饼

Cong You Bing

材料 Ingredients

面粉 3 杯 开水 1 杯 冷水 1/3 杯
油 6 汤匙 葱末 3 汤匙 盐 1 汤匙 油 1 杯

做法 Procedure

- 将面粉盛在盆中冲下开水，同时用筷子搅动，1 分钟后，再加入冷水，用手拌匀揉成一团，盖上一块湿布，放置约 30 分钟。
- 将面团分成 8 块，分别用擀面棍擀成薄饼，刷上猪油并撒下葱末及少许盐，将饼卷成筒状，再盘成螺旋形，用手压扁再擀平成需要的大小（约 1 厘米厚度）。
- 锅中烧热 2 汤匙油，放下饼后，用小火慢慢煎约 1 分钟，翻转一面再煎，至另一面亦呈金黄色便可（在煎时要多抖颠锅子，以使饼之层次松开）。



糯米烧卖

Nuo Mi Shao Mai

材料 Ingredients

馅

红烧肉 1 杯 虾米 2 汤匙 香菇
3 朵 糯米饭 3 杯 猪油 1 汤匙
酱油 2 汤匙 胡椒粉 1/4 茶匙
皮
中筋面粉 3 杯 开水 1 杯 冷水
1/4 杯

做法 Procedure

- 将面粉盛在盆中，开水 1 杯淋下，即用筷子拌匀，再酌量加入冷水，用手调和揉搓成一团（比一般面团要硬一些），盖上湿布，放置 15 分钟以上。
- 糯米饭趁热与剁碎之红烧肉、虾米、香菇放在大碗中，并加猪油、酱油、胡椒粉，用手仔细捏拌均匀。
- 将面团揉至光滑，分成 30 小粒，每粒擀成约 6 厘米直径边缘略薄的圆形皮子，在中间放上 1 汤匙多馅料，用大拇指与食指将面皮从中腰处捏紧，使上端翻开成烧卖状。
- 全部做好后，排入蒸笼内，上锅用大火蒸 15 分钟便可。
- 烧卖也称“烧麦”、“稍麦”、“寿迈”，根据馅料的不同，有糯米烧卖、翡翠烧卖、肉馅烧卖、蟹黄烧卖，以及甜馅、三鲜烧卖等。