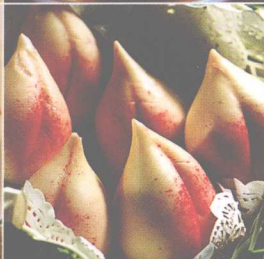
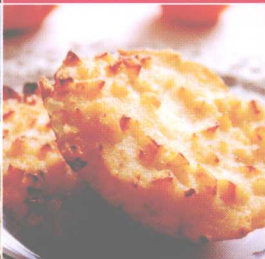




集采购指南、营养指南、
烹饪指南于一身的实用
家庭烹饪手册。



家常主食分类细化，健康营养

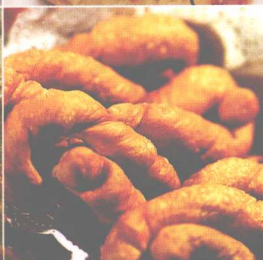
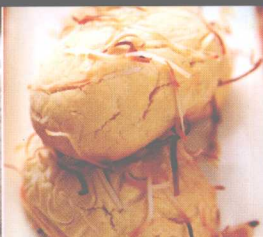
主 编/张奔腾

超市
生鲜

家常主食

营养健康 美味可口 家常易做

中国著名烹饪大师，营养师倾力打造



◆选超市分类
细化原料
◆做营养均衡
家常主食

吉林科学技术出版



图书在版编目(CIP)数据

生鲜超市家常面点 / 张奔腾主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008.2

ISBN 978-7-5384-3772-0

I. 生… II. 张… III. 面点—制作 IV. TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 201716 号



生鲜超市一家常面点

主编: 张奔腾 策划: 车 强

摄影指导: 杨跃祥 责任编辑: 车 强 赵 渤

封面设计: 名晓设计 美术制作: 赵 渤 王健龙 林立会

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话 / 传真: 0431-85677817

85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318

E-mail: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710 × 1000 16 开本 10 印张 180 千字

2008 年 2 月第一版 2008 年 2 月第一次印刷

ISBN 978-7-5384-3772-0

定 价: 19.80 元

超市生鲜

张奔腾 / 主编

家常面点



吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国菜创新研究院研究员。1987年起曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《辽东红楼宴》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《家常食疗菜典》、《生鲜超市家常菜》系列等著作120余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《中国大厨》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品二百余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被中国领导科学研究院授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家。2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编：张奔腾

编 委：徐晓辉 王 震 韩继成 周 围 咸树勇 林全德
李 钢 朱保国 余冠廷 李德富 王 伟 赵国宁
喻洪兵 张凤伟 肖志喜 储之光 潘 军 李永奎
叶建军 徐 爽 王大勇 陈 东 李金宝 史晓明
张 迪

摄 影：杨跃祥（英国巴内比图片社签约摄影师）

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司
城市酒楼鼎力协助(86024-23341777)
本书瓷器由唐山陶瓷股份有限公司
骨质瓷分公司提供(860315-3286894)





前言

享受自己在家做美味面点的乐趣，并不是件非常难的事。如馒头、花卷、包子、饺子、饼及各种点心等，逢年过节、喜事临门时都会派上用场。人生快乐的资源也许很有限，我们应学会尽己所能而为之。

中国人吃点心的习惯早在春秋战国时期就开始了，至今已有两千多年历史。所谓“点心文化”到了明、清时期就已经相当成熟，清末的慈禧太后十分喜爱各种精美的中式小点心，使得宫廷及民间吃点心之风盛极一时。美观细腻的宫廷点心，中西合璧的广州点心，辛辣味重的四川点心，原味清新的淮扬点心，朴实醇厚的关东点心，将传统与现代相结合、面点制作与烹调技艺相结合，蒸、煮、烙、炸、煎、烤，素荤搭配，营养丰富，各俱特色，美味可口。

由于中国地大物博，各地物产、气候、民风、食俗都不尽相同，因此同样是做面点，从选料、制作到调味、组配均各有千秋。本书集中国八大菜系面点之代表作，加上各地方风味及民族传统美点，融会贯通，图文并茂，计量明确，讲解详细，点拨透彻，深入浅出，简便易学，特别适合家庭习做。

“世上无难事，只怕有心人”。愿此书能给您带来满意的微笑，让您真正体会到自己动手创造美好生活的成就感。

中国烹饪大师

张华腾



目录

CONTENTS

- ◆009 制作面点的常用工具 ◆010 米面点心的原料 ◆011 米面点心的配料
◆012 和面的技巧 ◆014 饼和烧麦的制作

1 家常馒头、花卷



馒头

- 16 寿桃 开花馒头
枕头馍
17 油丁馒头 金银馒头
18 肉丁馒头 豆面小窝头
19 黄米面窝头

豆包

- 19 特色豆沙包 岭南豆包

花卷

- 20 米面牛蹄卷 银丝卷
如意卷
21 脑髓卷 荷花枣泥卷
22 香葱花卷 松穰鹅油卷



2 家常包子、饺子

春卷

- 24 鸡丝春卷 荠菜春卷
25 三丝春卷

馄饨

- 25 海底松鱼馄饨 水晶虾蟹馄饨
26 笋肉馄饨 龙抄手

盒子

- 27 韭菜盒子 猪肉白菜盒子

包子

- 28 鲜蘑鸡肉包 酱肉冬瓜包
同丰包
29 冬菜鸭肉包 马齿菜包子
30 胶东煎包 一闻香包子
31 凤菇包 水煎包
32 荞面灌汤包 小笼灌汤包
叉烧包
33 家常小笼包 南翔包子
34 德园包子 山东包子
35 三鲜小包 淮阴汤包
36 狗肉包子 素馅包子
37 葛粉包 双冬肉包
38 双冬鸭包 豆腐皮包子
39 五丁包子 玉液叉烧包
40 雪笋包 奶油开花包





饺子

- 40 鸡笼蒸饺
- 41 蟹黄饺 上汤珍珠饺
- 42 驴肉馅水饺 玉米面饺子
南瓜蒸饺
- 43 冰花煎饺 白兔饺
- 44 水晶羊肉饺 炸酥饺
骨汤水饺
- 45 江毛水饺 羊肉水饺
- 46 游龙戏虾 四喜蒸饺
孔城米饺
- 47 莜面瓜丝蒸饺 鲜肉灌汤饺
- 48 烫面糖蒸饺 胡萝卜牛肉水饺
白菜猪肉水饺
- 49 冠顶饺 三河米饺
- 50 鱼汤饺子 牛肉灌汤蒸饺
黄瓜猪肉水饺
- 51 烫面炸饺 红油水饺
- 52 南瓜饺 鱼皮蟹肉饺
香菇鸡饺
- 53 龙虾饺 藕粉饺
- 54 牛肉蒸饺 猴菇墨鱼饺
香菜羊肉水饺
- 55 茭儿菜烫面饺 状元饺

- 56 三彩饺子 碧绿蒸饺
三鲜水饺
- 57 地瓜面蒸饺 黄金汤饺

锅贴

- 58 素馅锅贴 鸡汁锅贴饺
- 59 冰花鹿肉锅贴 三鲜锅烙
- 60 牛肉锅贴 鸡蛋锅贴

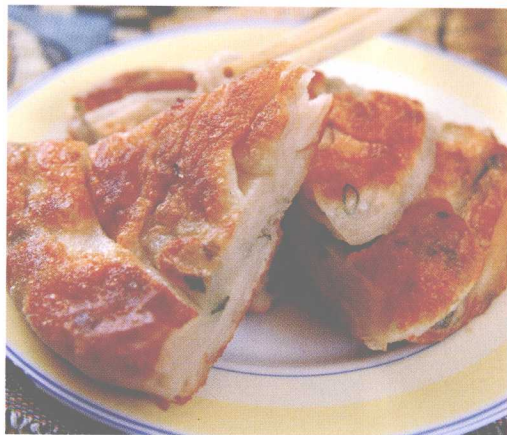
烧麦

- 61 传统烧麦 蛋皮香菇烧麦
火腿糯米烧麦
- 62 虾肉烧麦 翡翠烧麦

3 家常饼



- 64 牛柳银芽炒饼 肉丝焖饼
葱油饼
- 65 吴山酥油饼 三丝烩饼
- 66 韭黄肉丝焖饼 金丝饼
牡蛎煎饼
- 67 六凤居葱油饼 海城馅饼
- 68 龙须饼 煎饼盒子
回族油香饼
- 69 特色糖饼 蛋蛋徽
- 70 家常筋饼 香煎鸡蛋饼
中式披萨饼



- 71 关东肉火勺 芝麻烧饼
- 72 麻香煎饼 荷叶饼
老婆饼
- 73 广式老婆饼 平洲福肉饼
- 74 牛舌饼 烫面豆沙饼
潮式牛肉煎饼
- 75 脆酥烤饼 京都肉饼
- 76 鲜肉茄饼 黄金大饼
风味夹肉饼
- 77 满族烧饼 潮式黄金饼
- 78 千层蒸饼 熏肉大饼
西樵大饼
- 79 猪肉油酥饼 豆腐卷粉丝饼
- 80 糖酥饼 牛肉馅饼
家常油酥饼
- 81 叉烧酥饼 家常饼
- 82 香麻酥饼 土豆饼
甘露饼
- 83 牛肉饼 土耳其馅饼
- 84 奶香玉米饼 猪肉馅饼
水饺豆沙煎饼
- 85 山西肉夹馍 姜堰酥饼
- 86 耿福兴酥烧饼 香煎芹饼
烙馍蒜蛋



- 87 椒盐旋饼 风味小黏饼
- 88 枣泥玫瑰饼 冬菜肉饼
麻仁油酥饼
- 89 萝卜丝饼 酒酿饼
- 90 宣化酥饼 虾饼
豌豆饼
- 91 五香油饼 徽州饼
- 92 麻油饼 芝麻枣泥饼
煎肉饼
- 93 毛豆抓饼 双花饼
- 94 泉城肉饼 火腿金丝酥饼
枣泥酥饼
- 95 鱼米饼 鸭油酥烧饼
- 96 蛋酱饼 橄榄蒸肉饼
虎门煎虾饼
- 97 双味糖油饼 三鲜回头
- 98 四川紫微饼 香炸土豆饼
眉毛酥饼
- 99 小梅花香饼 七彩水晶饼
- 100 萝卜丝酥饼 莲蓉南瓜饼
果仁豆沙甜饼
- 101 麻蓉烤饼 太极薯蓉饼
- 102 香菜肉粒夹饼 香煎芝麻饼

上海五仁酥饼

103 芙蓉香蕉饼 南瓜饼

104 油香饼 蔬菜煎饼
青瓜烙

105 萝卜丝饼 香煎韭菜饼

106 芝麻锅饼 花生蛋酥饼
芝麻地瓜饼

107 果蔬酱虾饼 煎烹虾饼

108 蛤肉大盒饼 盘丝饼
煎土豆饼



4 家常点心

粽子

110 碱粽 咸肉粽子
香煎粽子

111 精品小粽子 箬香甜粽

汤圆

112 花生蜜饯汤圆 红茶汤圆
莲蓉汤圆

113 柚羹汤圆 山城小汤圆

114 赖汤圆 山药汤圆
凉瓜汤圆

115 宁波猪油汤团 排楼汤圆
椰味小汤圆



团子

116 驴打滚 麻团

椰岛风情

117 麻圆团 水晶团子

118 麻仁粿 糯沙凉卷
南田枇杷

119 鲜肉灌汤圆子 腰果麻球

120 椰蓉糯米糍 麻香开口笑
珍珠丸子

121 鲜肉麻球 翡翠圆子
芝麻凉团

122 糯米荔枝 枣泥米团
糖油粿粿

123 素杨梅圆子 山粉圆子

酥点

124 金华火腿酥 米雪花泡
结麻花

125 椰子酥 油炸荷花酥

126 香炸酥梨果 明花酥
脆麻花

127 糖酥麻花 蚕蛹酥

128 枇杷酥果 贾府小月饼

129 三丁酥盒 糯米锅巴

130 宝宝酥 桂花酥



131 甘香松化千层酥 凤梨酥

132 太君酥 火腿酥

133 千层油面酥

糕点

133 南瓜包

134 吉祥糕 奶油小果

叶儿粑

135 橘子水晶糕 黄米枣糕

猪油蒸糕

136 南瓜奶包 虾仁面包

苹果塔

137 千层果酱桶 七彩蛋卷

138 金豆糕 香奶蛋糕

小米蜂糕

139 鸡蛋蒸馍 黏豆包

140 绿豆糕 豌豆蓉糕

象生金橘

141 枣泥山药糕 藕粉桂花糖糕

142 小茶糕 万字糕

富贵糕

143 夹沙条头糕 芝麻糕

144 小花狮子头 蒸碗糕

双林子孙糕

145 赤豆猪油糕 麻蓉糕

146 重阳栗糕 特色南瓜烙

甜年糕

147 如意百果糕 炸桂花年糕

148 麻糕 象生梨果

白蜂糕

149 蛋挞 船点青蛙

150 八珍糕 七彩蜂糕

葫芦糕

151 福禄糕 十景糕

152 梅花寿果 甜碗糕

水晶糕

153 卷包糯米糕 米切糕

154 水磨年糕 巧果

树筒蛋糕

155 八宝糕 莲藕糕

156 桂花绿豆糕 薯丁粳粿

状元糕

157 象生葫芦 米面发糕

158 竹香芋头卷 萝卜糕

糯米糍

159 五彩开口糕 夹沙荞糕

蜜枣发糕



制作面点的常用工具

所谓“工欲善其事，必先利其器”。想要成功做出各式小点心，有些器具是少不了的，像量杯、粉筛、蒸笼、擀面杖等都是不可或缺的工具，如何妥善运用？看了以下介绍，定会让您事半功倍。

量杯 / 量匙 / 量秤

使用量杯取量干性材料时，应将材料刮平，或是使用量秤来辅助准确掌控。

粉筛 / 漏勺 / 漏网

粉筛的主要功能是将结块的面粉打松，而面粉、发粉在筛的过程中也会同时带入空气，便于调制面团，并可使糕饼发得更膨松。

油炸点心时可用孔隙大的漏勺将食物捞起、沥干，再以细孔的漏网捞出锅中杂质，可保持炸油的清澈，以利再次使用。

钢盆

钢盆可以用来搅拌面糊。不锈钢材质具有良好的传热性，如需隔水加热或加冰时，皆可直接使用钢盆辅助。

擀面杖

擀面杖有粗有细，种类多样，一般多以坚硬的木头材质制成，例如要擀开韧性强的大面团，宜使用粗重的擀面杖；如要擀汤包面皮则要使用较细的擀面杖。

涂油刷 / 纸垫

烘烤点心前须先用油刷沾油，涂在烤盘上，以免粘连。当然，亦可用纸垫代替涂油，常见于西点制作，可蒸可烤，使用十分方便。

面刀 / 馅挑

面刀又称刮刀，主要用来切割面团，并刮拢案板上的残屑。刮刀并没有固定形状，只要刀口跟案板平行即可。

馅挑则用于包点心馅。方法是一手拿面皮靠近馅碟，另一手持馅挑将馅料拨到面皮

上，再合拢捏紧，十分轻巧便利。

蒸笼

由于蒸笼在蒸食过程中，笼内水气与原料水分会处于饱和，不易蒸发，所以养分流失较少，而蒸熟的食物较能保持原味且柔软鲜嫩。蒸笼有竹制、铝制和不锈钢制。竹制蒸笼通气性佳，蒸者品质较好，但蒸笼本身较难清理。金属制蒸笼虽好清理，但蒸煮中笼盖内附着的蒸气会变成水滴，落在蒸物上影响口感，补救办法是用干净的棉布包住笼盖，让棉布吸收水气。

糕饼模型

中国人喜欢在岁时节庆做些应景糕点，象征长寿的龟，便是传统木制模型中最常见的图案。传统红龟糕做法，是在模型内涂油，再将糯米粉团放进模型中慢慢压扁，直到盖满模型后，用一张上了油的美人蕉叶片，将糕坯倒扣出来，即成吉祥的红龟糕。

现今许多糕饼模型多以易清理的材质制造，已成为制作精品点心的必备用品。



米面点心的原料

1 面食点心的原料

高筋面粉

高筋面粉含有11.5%~14%的蛋白质,筋性大,黏性强,比较适合用来做面包、松饼及奶油饼,或饺子皮、面条等口感带点儿劲道的面食点心。

中筋面粉

中筋面粉含有9.5%~11.5%的蛋白质,含量适中,因此筋性及黏性较均衡,是适用范围最广泛的面粉种类,适合制作馒头、包子、烧饼、芝麻球等吃起来软中带点劲道的面食点心。

低筋面粉

低筋面粉含有6.5%~9.5%的蛋白质,由于含量是所有面粉中最低的,因此不论筋性及黏性都较低,最适合用来制作各式糕点、开口笑、枣泥锅饼等口感十分松软、膨松的面食点心及各式饼干。



全麦粉

以小麦磨制的全麦粉,含有丰富的蛋白质、糖类、脂肪、维生素和矿物质等,粉质较细,颜色较黄,是健康的营养食品。

澄粉

澄粉是从小麦萃取淀粉所制成,因此缺乏黏合力,需加入热水让部分澄粉中的淀粉糊化,才可和其他澄粉结合起来。澄粉团成型之后,若用拍刀将皮拉薄,就是广式点心中常见的澄皮,可用来做虾饺、水晶烧麦等,蒸熟后馅料若隐若现,看起来晶莹剔透。

2 米食点心的原料

糯米

糯米依外型可分长糯米和圆糯米两种,前者外型细长,颜色粉白,米粒呈不透明状;后者外型短圆,整齐,颜色洁白,不透明状;口感十分黏软香滑,多用来烹制“八宝饭”、“粽子”、“年糕”及“汤圆”等糕点。

粳米

粳米外型粗短、均匀,煮熟后黏性强,胀性小,口感黏韧,适合煮白饭、粥及做寿司等。

籼米

籼米外型细长、扁平,煮熟后黏性弱,胀性大,口感较干硬,通常磨成粉状,烹制成“萝卜糕”及“河粉”等。

糯米粉

糯米粉黏性强,煮熟后较软黏且具张力,多用来制作糕果类、年糕等。

籼米粉

因为籼米粉能与水气均匀凝结,煮熟后滑顺爽口,因此诸如“碗果”、“九层糕”等,多使用籼米粉制作。

米面点心的配料

制作中式米、面糕点时，除了主原料之外，还有许多可增添风味及口感的重要配料，如：鸡蛋、油脂、糖等。

1 鸡蛋在各式糕点中的功用

面糊的凝固作用

鸡蛋遇热会使所含的蛋白质凝固，增强面糊结构，以免烹调时松散。

蛋白质的发泡作用

经过充分搅拌的蛋白，会混入大量的空气，使糕点更加松软可口。

蛋黄的乳化作用

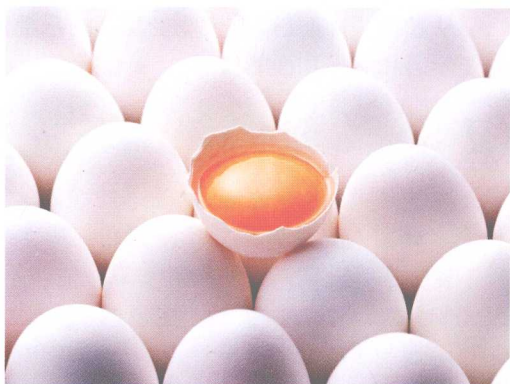
蛋黄中的卵磷脂可将油及水分均匀混合，发挥乳化的功能，增加面糊的柔软度。

增加色、香、味

由于鸡蛋中含有丰富的营养素，加在糕点中，不但可以增添营养，还会使成品带有一股浓浓的香味及光泽。

2 油脂的作用

油脂营养丰富，热量也高，如奶油、酥油、色拉油及橄榄油等，特性皆大不相同，因此使用前须先了解各种油脂的用途及方法，才能烹调出风味最佳的糕点。



防止干燥

油脂可防止糕点干燥，提高柔软度和保存性。

增加润滑

在制作糕点时，加入适量的油脂，可使面团或面糊在搅拌及发酵时，拥有良好的伸展性。

提高保气性

油脂可以提高面团在发酵时的保气性，让成品风味更加香浓。但若加入过多的油脂，反而会阻碍面团发酵的速度，影响膨胀度，因此最好依比例添加。

3 糖的作用

糖除了增加甜味外，还有以下功能：

保持柔软

在搓揉面团时加入适量的糖，可增加面团的柔软度及光滑度，使糕点更加松软好吃。

增添香味

由于糖类本身带有一股自然的香甜口感，所以加入适量的糖分，烘烤后会更加挥发，可增添糕点香浓的口感。

延迟干硬

由于糖类有黏腻的特性，所以可以让烹调的成品保有一定的湿度及水分，避免糕点干硬。

和面的技巧

从超市买回面粉，在家享受烹饪的乐趣，就要学习和掌握和面的技巧。

1 冷水面团

冷水面团适用于煮、烙、煎、炸等制品。和冷水面团的具体做法包括下面粉、掺水、拌、揉、搓等过程，必须用 30°C 以下的冷水来调制。冬天调制时，要用少量温水（不超过 30°C ），调制出的面团才能好用。夏天调制时，不但要用冷水，还要适当掺入少量的盐，因为盐能增强面团的强度和筋力，并使面团紧密。做水饺的面，每500克掺200~225克水。从总体来看，面粉和水的比例约为2:1。面团和好，一定要放在面板上，用干净的湿布盖上，防止干皮，静置一段时间，即所谓的“饧面”。饧面的主要作用是使面团中未吸足水分的粉粒有一个充分的吸水时间，这样面团中就不会有硬块，而且均匀，并能更好地生成面筋，提高弹性和光滑度。饧面时间一般在10~15分钟，根据所制品种和面团的软硬度可增加或缩短饧面时间。



2 温水面团

温水面团适用于花色蒸饺和各种饼的制作。温水面团的和法大体与冷水面团相同，但



水温要准确，以 50°C ~ 70°C 最为适宜。这种面团柔中有劲，可塑性好，易于造型。

3 热水面团

热水面团适用于烧麦、蒸饺、锅贴、薄饼等的制做。热水面团也称“烫面”，一般是把面粉摊在面板上，用 80°C 以上的水浇在面粉上，边浇边拌和，把面烫成一些疙瘩片，摊开散发热气后，再浇点凉水和成面团。

4 发酵面团

发酵面团适用于馒头、花卷、大包子等的制做。一般家庭中，使用干酵母和发酵面团的比较多。发酵面团的和面方法及投料比例是：500克面粉加入5~10克酵母、25~50克白糖、5~10克泡打粉及 25°C ~ 28°C 的水。酵母和水拌揉均匀后，置于适宜的温度条件下（ 30°C 左右最为适宜）发酵，通过酵母的发酵作用，使面团膨胀松软。发酵面团的下碱量应根据面团的发酵程度，产品的种类以及气候条件等来灵活掌握。

5 油酥面团

油酥面团适用于炸、煎、烤等制品。油酥面团是指用面粉、油、水为主要原料调制而成的面团。用此类面团制成的成品特点是：外形膨松，色泽美观，口感酥香。油酥面团及其制品的种类较多，家庭中常用的是酥皮类面团。

酥皮类面团是由两种面团组合而成：一种是用油与面粉调制而成的干油酥面团（面粉与油的配方比例一般为2:1）；另一种是水、油与面粉调制而成的水油面团（面粉、油、水之间的配方比例一般为5:1:2）。

两种面团相互作用后，面团具有明显的层次。由于面团中油脂的含量较大，面团具有较好的酥松性能。

酥皮面团的开酥是指根据酥皮类制品的需要，将干油酥面团、水油面团按一定的比例配合，炸制酥点之比为4:6或3:7；烤制酥点之比例多为5:5。再通过包、按、擀、叠、卷等制作方法，使面团最终形成具有间隔层次的坯皮的全过程。



如何挑选优质的面粉

1. 可以从色泽上来判定：优质的面粉色泽呈



白色或淡黄色；质量差的面粉色泽暗淡，呈灰白色或黄色。

2. 可以从手感上来判定：优质的面粉，干燥无杂质，手指捻捏时无粗粒感，手捏后不成团；质量差的面粉，潮湿霉变，粉粒粗糙，手捏成团，有杂质。

3. 可以从味道上来判定：优质的面粉，有正常的麦香，无其他异味；质量差的面粉，有霉味、酸味和煤油味或其他异味。

怎样揉好面团

掌握以下几项要点，相信你一定可以成功地揉好面团。

1. 面粉要充分过筛，以便空气进入其中，做出来的饼才会松软有弹性。

2. 搅拌面粉时最好轻轻拌匀，不可太过用力，以免将面粉的筋度越拌越高。

3. 将面粉揉成团的过程中，千万不要把水一次全部倒进去，而是要分数次加入，揉出来的面团才会既有弹性，又能保持湿度。

饼和烧麦的制作

1 制饼的关键

1. 制饼的方法很多,但无论是烤、烙、煎、蒸、炸、炒、焖、烩都需要掌握好火候。所谓“火候”,就是在烹调操作过程中所用的火力大小和时间长短。根据不同原料的特性和制法掌握好火候是做好饼的关键。

2. 在做饼时添加油脂的目的是为了提高饼的柔软度和保存性,并可以防止饼太过干燥。另外,适量油脂也可帮助面团或面糊在搅拌及发酵时,拥有良好的延展性,还可让饼吃起来口味香浓。但过多的油脂会阻碍面团的发酵与蓬松度,所以一定要依比例添加。

3. 包馅料的饼在烙制过程中,最好不要用大火,以免馅心受热急速膨胀,反而容易造成外皮破裂。另外,在制作油酥类的点心时,还要注意油皮应该要够柔软且比油酥大,整形时则要捏紧,否则油皮太硬,会造成弹性不足,容易破裂。

4. 在搓揉面团时添加适量的糖分,可增加面团的柔软度及光滑度,让饼更加松软好吃,而且糖类本身带有一股自然香甜的口感,经熟制后,更能添加香浓怡人的气味。另外,由于糖类黏腻的特性,可以让制成的饼保有一定



的湿度和水分,避免口感干涩坚硬。

掌握好上述要点,您就可以轻轻松松在家试着做饼啦。

2 制作实例: 牛肉烧麦

图1 虾仁除去沙线洗净切粒;白萝卜去皮切丝;葱切末备用。

图2 牛肉馅放入碗中,加入调味料拌匀,再加入切好的虾仁、白萝卜、青红椒粒、葱末拌匀成馅料。

图3 和好的面团搓成长条状,下好剂子,擀成圆形面皮,再用走槌擀成烧麦皮。

图4 烧麦皮包入适量馅料,捏成凤眼形,放入蒸笼,用旺火蒸12分钟,即可取出食用。



第一章 家常馒头、花卷

超市原料 分类细化 查找简单 使用方便

PART 1

STEAMED BREAD&ROLL

