

孙宝和 主编

馅类

美食制作



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

馅米类

美食制作



中国轻工业出版社

馅类美食制作

主 编 孙宝和

编 委 孙宝和 刘新年 周继敏
于雨晴 于 疆 李建伟
孙金全 张 伟 顾 新
白 伟 张 涛 李海星
孙 燕

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专门介绍各种馅类食品制作技法的烹调用书。书中既分类介绍了馅心的制作、面皮的制作、成形和熟制的技法,又详细介绍了 300 余种馅类美食的原料配比、制作方法和成品特点等。本书内容丰富,科学实用,通俗易懂,既适合广大家庭学习制作,也可供餐馆经营者参考。

图书在版编目(CIP)数据

馅类美食制作/孙宝和主编. —北京:金盾出版社,2007. 6
ISBN 978-7-5082-4515-7

I. 馅… II. 孙… III. 面食-制作 IV. TS972. 116

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 041086 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 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

彩色印刷:北京精美彩印有限公司

黑白印刷:北京金盾印刷厂

装订:富华装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.5 彩页:8 字数:185 千字

2007 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:14.50 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)

三鲜蒸饺

馅类美食



馅类美食

蒸饺





精英美食

水饺

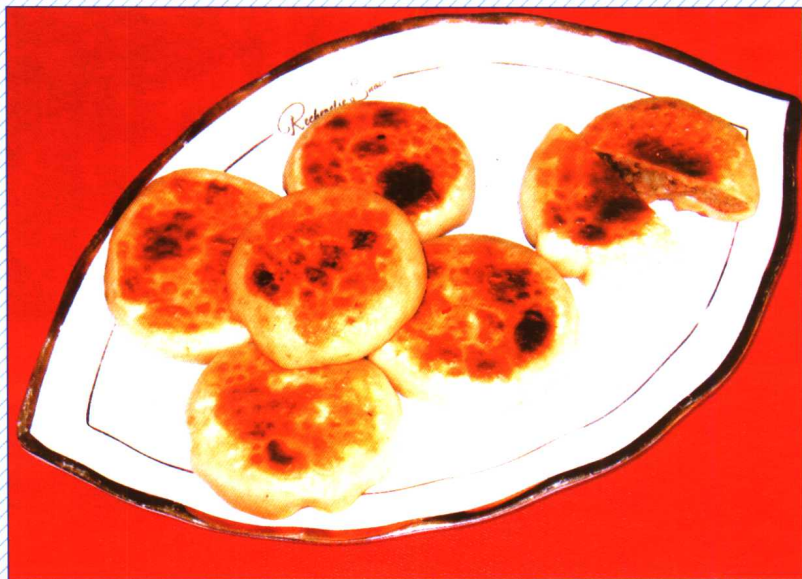
精英美食

馄饨



猪肉馅饼

馅类美食



馅类美食

炸春卷





炸肉火饺

香菜锅贴





伯美美食

肉末烧饼

元宵

伯美美食





珍珠粽子

馅类美食

馅类美食

佛手包





江米豆馅炸糕

馅类美食

炸
麻
团

馅类美食





一品芝麻饼

伯美美食

伯美美食

奶
油
炸
糕



前言

馅类美食是我国乃至世界各民族都喜爱的食品,人们把自己最爱吃的肉料、蔬菜和果品等原料研碎,配合在一起,加上调料,做成馅心,再用各种谷类食物的粉制成皮,或用植物的叶,把这些馅心包起来做熟,即可食用。馅类食品可以现吃,也可以放置一段时间吃。有的馅类美食专在节日时吃,如过年的饺子,正月十五的元宵,八月十五的月饼,五月初五的粽子等;在平时,馅类食品可作为快餐美食,如包子、饺子、馄饨、锅贴等。

本书收集了 300 余种我国民间最常食用的各类馅类美食,也包括了一些国外的馅类美食。为便于大家学习制作,本书先简单介绍各种馅心的调制,面皮的制法,成形及熟制的工艺,再详细介绍各种成品的配方与制作。

本书内容丰富,通俗易懂,经济实惠;馅类美食选料讲究,搭配科学,营养丰富,每个家庭和小餐馆都能制作,只要照此习作便能饱享口福,从中受益,在科学合理的膳食中获得健康。

由于编写仓促,存在不足之处,请同行们指正。

编者

2007. 3

目 录

一、概述 / 1

二、制馅部分 / 4

(一) 制馅基本知识 / 4

1. 馅心对食品色香味形的作用 / 4

2. 制作馅心与一般菜肴的区别 / 6

(二) 馅心的种类及制法 / 7

1. 咸馅品种及其制法 / 8

2. 甜馅品种及其制法 / 11

三、制皮部分 / 14

(一) 面团制作基本知识 / 14

1. 制作面团的原料 / 14

2. 面团的种类 / 14

(二) 面团制作技法 / 16

1. 面肥发酵面团 / 16

2. 发酵粉膨松面团 / 21

3. 冷水面团 / 22

4. 开水面团 / 23

5. 热水面团 / 24

6. 温水面团 / 25



7. 酥皮面团 / 26

8. 水蛋面团 / 28

9. 米粉团子 / 28

10. 澄粉面团 / 30

11. 杂粮面团 / 31

12. 果蔬面团 / 32

(三) 面皮加工方法 / 33

1. 制作各种面团 / 33

2. 制作面皮 / 35

3. 各类面皮制作实例 / 37

四、成形部分 / 41

(一) 成形前期的制作工艺和方法 / 41

1. 搓条 / 41

2. 下剂 / 41

3. 制皮 / 42

(二) 成形技法 / 43

1. 包子 / 43

2. 烧卖 / 43

3. 馄饨 / 44

4. 汤圆 / 44

5. 春卷 / 44

6. 粽子 / 44

五、成熟部分 / 45

(一) 成熟基本知识 / 45

(二) 熟制技法 / 46



1. 蒸 / 46

2. 煮 / 49

3. 炸 / 51

4. 煎 / 52

5. 烙 / 53

6. 贴 / 55

7. 烤 / 56

六、馅类美食制作实例 / 58

(一) 咸味馅类美食 / 58

1. 蒸制品种 / 58

2. 煮制品种 / 133

3. 烙制品种 / 159

4. 煎制品种 / 171

5. 炸制品种 / 180

6. 贴制品种 / 191

7. 烤制品种 / 204

(二) 甜味馅类美食 / 205

1. 月饼 / 205

2. 元宵(汤圆) / 214

3. 粽子 / 229

4. 蒸制品种 / 233

5. 烤制品种 / 240

6. 炸制品种 / 242

7. 煎烙品种 / 245

8. 凉食品种 / 254





一、概 述

一位研究饮食文化的专家说过：对于饮食，中国人以追求由感官而至内心的愉悦为要，追求的是一种难以言状的“意境”。对于那种“只可意会不可言传”的美好感觉，人们又无法从感官上把握，用色、质、香、味、器等可感、可述、可比因素将这种“境界”具体化，于是，“美味”便成为饮食中人们最为珍视和津津乐道的内容。

说起美食，每个人都有这样的经历，在饥饿的时候，或在特定的时间，如过年或特殊场合，总会想到美食，比如过年人们就会想到饺子，八月十五就会想到月饼；饿的时候，会想到肉包子，真想先食为快。

馅类美食就是其中之一，已成为我国各民族乃至世界多数国家都喜爱的美食，只是因为地域不同，在馅心、面皮、成形和制作方面有所不同。但馅类食品大多是人们把自己最喜爱吃的各种肉料、蔬菜、果品等原料研碎，加上调味作料，混合在一起，做成各种味道的馅心，再用各种谷类食物的粉或植物的叶制成皮，把馅心包起来，用蒸、炸、煮、烙、煎、烤、贴等各种烹制手段做熟即成。按原料或熟制方式被称为包子、饺子、馄饨（抄手、云吞）、馅饼、烧卖、叉烧包、合子、元宵（汤圆）、月饼、盏、团子、棋子饼、酥皮饼等。

虽然我国疆域辽阔，各地气候、自然、地理环境与物产存在较大差异，加上各区域民族、宗教、习俗等诸多不同，饮食习惯、爱好，各不相同，但中华民族 56 个成员，在数千年的历史，始