



北京读书益民工程新农村文化建设丛书



# 巧手做面点 (一)

# Q

## IAOSHOU ZUOMIANDIAN

北京市职教成教教材建设领导小组办公室 组编



首都师范大学出版社  
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

新农村建设“农家院”系列培训教材

# 巧手做面点

江苏工业学院图书馆

藏书章

北京市职业教育教材建设领导小组办公室 组编

首都师范大学出版社



**图书在版编目(CIP)数据**

巧手做面点(一) / 北京市职教成教教材建设领导小组办公室  
组编. — 北京: 首都师范大学出版社, 2006.12  
ISBN 7-81119-018-4

I.巧… II.北… III.面点—制作 IV.TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 149788 号

新农村建设“农家院”系列培训教材

QIAOSHOU ZUO MIANDIAN

**巧手做面点(一)**

北京市职教成教教材建设领导小组办公室 组编

---

责任编辑 王维 赵永明

设计制作 黄金支点

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100037

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 cnuph.com.cn

E-mail master@cnuph.com.cn

北京嘉实印刷有限公司印刷

全国新华书店发行

版 次 2006 年 12 月第 1 版

印 次 2006 年 12 月第 1 次印刷

开 本 890mm × 1240mm 1/32

印 张 4.125

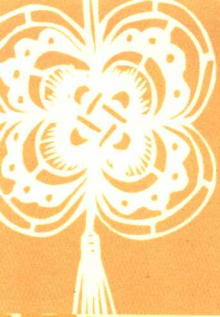
字 数 75 千

定 价 15.00 元

---

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换



新农村建设“农家院”系列培训教材

编 委 会

主 任 孙善学 时 龙

副主任 吴晓川 柳燕君

委 员 王福海 王彩瑾 杜 红 张志东

张慧敏 姜丽萍 郭 军 段福生

(以姓氏笔画为序)

总策划 时 龙

编审办公室主任 姜丽萍

《巧手做面点》编写组

主 编 闵 霞

副主编 李雪媛

编 者 王富山 马春乐 刘 蕊 徐延文

(以姓氏笔画为序)



党的十六届五中全会提出了建设社会主义新农村的重大历史任务。会议明确指出：“建设社会主义新农村是我国现代化进程中的重大历史任务，要按照生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主的要求，扎实稳步地加以推进。”随着北京郊区城乡一体化建设的发展，市委、市政府把解决农业、农村和农民的问题放在了更加突出的位置，而解决“三农”问题的核心是解决农民就业增收的问题。大力开展农村富余劳动力转移培训，提高他们的非农职业技能、科学文化水平和就业能力，培育有较高文化素质、职业技术能力和思想道德水平的新型农民是新农村建设最迫切、最核心和最重要的工作。

北京市教育委员会、北京教育科学研究院于今年人大政协“两会”之后，高度重视职业教育、成人教育为农村富余劳动力转移培训提供全方位服务。责成北京教育科学研究院职业教育与成人教育教学研究中心、北京市职职教成教教材建设领导小组办公室研究开发高质量，高水平，针对性、实用性强的农村富余劳动力转移培训教材，为农民脱贫致富提供服务。经过近一年的深入调研、认真研究和细致工作，现推出新农村建设“农家院”系列培训教材，为广大农民朋友献上一份精神食粮，也为社会主义新农村建设献上一份厚礼，更为北京市职教成教部门今后在此天地建功立业奠定了基础，开了个好头。

这是一套很及时的教材。

“十一五”期间，北京市将注重郊区民俗旅游产业的本土化和特色化开发，重点发展家庭旅游、特色餐饮、观光农园、观光果园、休闲渔场、民俗节庆等六大郊区民俗旅游产品系列，配合社会主义新农村建设的进程，完善民俗村基础设施，改善民俗村卫生与生态环境质量，全面推进郊区民俗旅游产业的发展。相对这一目标，郊区民俗旅游接待户在创业和经营上还面临一系列经营管理任务：执行评定标准、加强内部管理、强化服务意识、保持民俗风貌、加强产品创新、扩大经营规模等等。

郊区民俗旅游创业者和接待户在知识上“充电”，进一步开阔思路和视野，学习先进经验和技能，提升服务的软、硬环境已成为当务之急。新农村建设“农家院”系列培训教材不仅在经营管理上传授乡村旅游经营、管理、服务知识与理念，而且在烹饪、环境美化、资源利用、特色创意、产品开发等方方面面的实用知识和技术上给予农民朋友多元化帮助。本系列培训教材包含多册让农民朋友买得起、读得懂、用得上的通俗教材，农民朋友可以自学，也可以它为教材进行集中培训。该教材的出版，可以满足农民朋友系统学习民俗旅游知识和技能的迫切需求。

这又是一套特色很鲜明的教材。

第一个特色是轻松活泼，深入浅出。本丛书的编写人员熟悉全国各地、北京地区郊区民俗旅游的相关



政策和实际情况，编写前深入京郊区县反复调查研究，编写中多次实地采访和拍摄，摸索出了一套农村职业教育的方法、介绍知识技能的方式，很好地把握了农民朋友的阅读心理，编写中始终坚持体现农民朋友喜闻乐见的形式和风格，图文并茂，轻松活泼，深入浅出，易读易懂。

第二个特色是智慧启发、传道授业。这是一部实用型、技能型、实践操作型的图书，同时又是包含了社会主义道德观和职业经营理念的图书，具有智慧启发、传道授业的功能。系列教材各分册围绕“靠农家院特色经营致富”的中心各有侧重，读者阅读后，既获得农家院特色经营的技能性知识，又能对经营管理、审美文化、客户心理、资源保护与利用、经营规划与开发等多种门类的知识有初步认识，形成农家院特色经营的基本知识网络，同时注重贯彻社会主义荣辱观和职业道德，为读者今后深入学习、持续发展打下基础。

第三个特色是发掘传统，弘扬民俗。在全球化时代的今天，古老中华的原生态民俗在都市已日渐稀少，在郊区尚有零星遗存。保护、整合、合理开发民俗资源，是形成郊区民俗旅游特色优势的主要途径之一，也是农家院实现差异化经营和竞争的重要手段。本系列培训教材突出了中国社会主义新农村农家院经营的特色文化品牌战略，指导农民朋友如何发展农村



特色文化，打好民俗文化品牌。这有利于农家院经营者从文化上获得“根”的滋养，也有利于农村传统文化生态得到长期保持，有利于民族民间文化遗产的传承。

北京市职业教育办学模式正在从学历教育向学历教育与非学历培训并重的方向转变，职业教育培养目标正在从一次性、终结性就业教育向可持续发展的人力资源开发方向转变。这种转变将加速教育与不同行业的融合，优化教育的结构，满足不同行业的需求，进一步丰富教育的内涵，在更高的维度上提高教育的整体质量。北京市教育委员会、北京教育科学研究院以农村富余劳动力转移培训为抓手，在教育、农业、旅游三个行业的结合部大胆尝试，努力开拓，做出了很有意义的探索。这将为培养造就有文化、懂技术、会经营的新型农民作出贡献，也将为实现农村普通教育、职业教育和成人教育的“三教”统筹，促进“农科教”相结合提供经验，使职业教育发展与繁荣经济、促进就业、维护稳定、建设先进文化紧密结合，为建设国富民强的和谐社会作出贡献。

时希

2006年11月30日



随着北京市周边区县乡村民俗旅游的相继开发，当地很多农民实现了脱贫致富的愿望，为当地经济发展作出了重要贡献。为了给更多渴望致富的农民朋友一些启发和借鉴，我们本着“推进现代化农业建设，全面深化农村改革，大力发展农村公共事业，千方百计增加农民收入，对农民进行有效的培训”的思想，在深入调查研究的基础上编写了新农村建设“农家院”系列培训教材《巧手做面点》。

本教材是由昌平职业学校、延庆第一职业学校和门头沟区中等职业学校的部分教师，总结了近几年农民培训中的餐饮课程培训经验，收集了京郊各地有代表性、可推广的农家面点而编写的。具有语言简练、通俗易懂、图文并茂、生动活泼的特点，对每个品种都详细介绍了制作步骤、操作要点和营养知识，让大家一看就懂，一学就会。

本教材由闵霞担任主编，李雪媛担任副主编。李雪媛负责编写了“饼类篇”、“糕类篇”、“饺类篇”、“面类篇”和“粥类篇”中的部分内容，共计12个品种；徐延文编写了“汤类篇”全部、“包类篇”、“饼类篇”、“饺类篇”、“粥类篇”、“面类篇”、“饭类篇”和“糕类篇”的部分内容，共计13个品种；王富山、刘蕊、马春乐负责编写了“包类篇”“饼类篇”“饺类篇”“粥类篇”“面类篇”“饭类篇”和“糕类篇”的部分内容，共计11个品种。

本教材在编写过程中得到了北京市昌平区十三陵镇麻峪房村桂荣农家院、北京市昌平区十三陵镇北新村春意浓农家院、昌平职业学校校园餐厅面点师樊成芹和昌平财会之家面点技师王庆燕、门头沟区教师培训中心李建魁、北京市职成教研中心李树魁、门头沟区教师进修学校李四平、门头沟区中等职业学校姚存等领导和老师的大力支持和帮助，在此表示感谢！

由于时间紧迫，水平有限，尽管全体编者付出了很大努力，也难免有疏漏的地方，敬请广大农民朋友和专家指正。

编者

2006年11月

# 目 录

## (一) 饺类篇

- 酸菜馅蒸饺 / 2
- 玉米面蒸饺 / 6
- 莜面蒸饺 / 9
- 野菜煎饺 / 12
- 黄面饺子 / 16

## (二) 饼类篇

- 野菜玉米饼 / 20
- 红薯饼 / 23
- 糊塌子 / 27
- 杂面春饼 / 30
- 葱花饼 / 33
- 荠菜贴饼子 / 36

## (三) 面类篇

- 榆皮压饴饽 / 41
- 莜面窝子 / 44
- 双色猫耳朵 / 47
- 杂面拨鱼 / 51
- 摇杂杂 / 55

## (四) 包类篇

- 干菜包子 / 60
- 高粱面菜团子 / 63
- 野菜馅窝窝头 / 66

- 小枣窝头 / 69

## (五) 糕类篇

- 粘面饽饽(粘面馍馍) / 73
- 黄米面炸糕 / 77
- 烙糕子 / 81
- 小枣发糕 / 85
- 杂豆年糕 / 88
- 炸干菜 / 91

## (六) 汤类篇

- 拌疙瘩汤 / 95
- 稀粥掐疙瘩 / 98
- 小米干饭汤(豆面汤) / 101

## (七) 饭类篇

- 豆角焖饭 / 105
- 豆干饭 / 108
- 土豆焖饭 / 110
- 木兰芽炒米饭 / 112

## (八) 粥类篇

- 棒楂粥 / 115
- 杂粮粥 / 117
- 野菜粥 / 119

(一)  
饺类篇



# 酸菜馅蒸饺



## 原材料

【主 料】面粉、酸白菜、土豆、肥瘦猪肉馅

【调辅料】葱末、姜末、盐、酱油、料酒、味精、白胡椒粉、香油

## 制 作 方 法

1. 面粉放入盆中，用开水烫面，一般每500克面粉用开水250克，凉水75克。烫至软硬合适时，再加适量凉水扎面，将面团揉至滋润均匀后，盖上湿布醒面，时间10~15分钟。



要等面晾凉时再加凉水扎面，以防止面粉因为接触到凉水而失去热水面团的特性

2. 肥瘦猪肉馅加盐、酱油、料酒、味精、香油、白胡椒粉、葱末、姜末拌匀入味。将酸白菜切成碎末，攥(zuān)出多余的汤水。土豆去皮后用擦床擦成细丝，一同放到拌好的肉馅内，拌匀，最后将切成段的红辣椒放



在烧热的油中炸成辣椒油，  
浇在拌好的馅中，再拌均匀。



不喜欢吃肉的人可以不放  
肉馅，只是在制作时要往  
馅中加入适量的色拉油以  
增加口感

3. 将面团搓条下剂。  
每斤面下剂子 40~50

个，擀成中间厚边缘薄的圆形皮子，包上馅后，捏成月  
牙儿形饺子。

4. 笼屉内刷油，码上月牙儿饺子。蒸锅加水上灶点火，水开后放入笼屉，大火蒸 10 分钟左右即可。

5. 蒸熟后装盘。

### 【成品特点】

色泽洁白    酸辣鲜香    软嫩可口

### ○相 关 知 识

酸菜又称泡菜，是很有特色的菜，它几乎把白菜原来所含的蛋白质、无机盐等营养成分都保存了下来，特别是白菜中的维生素，保存量达 90% 以上。深秋是腌酸菜的最好时机。据研究发现，酸菜腌制 2~4 天，会出现亚硝酸盐。这是一种有毒物质，人体摄入量超过 200 毫克，就会出现乏力、心慌、气短、腹胀及昏迷等现象，严重的还会导致死亡。酸菜中的亚硝酸盐含量在腌制 7~8 天时最高，9 天以后逐渐下降。所以，酸菜一般要腌至少半个月再吃，2~3 个月吃完最好。腌的时间过短或过长，都能造成酸菜里的亚硝酸盐超标。



# 玉米面蒸饺

