

孟老师的

面食小点

孟兆庆·著

有主食、有点心，有粗犷的大饼，
也有松软的软饼，甜咸兼具，美味再升级！

面食制作步骤不藏私大公开！

延伸《**孟老师的中式面食**》，一种面千种变。
集结最受欢迎的家常口味，变化最有趣的制作方式，
适合家庭DIY，也适合开店使用！



随书附赠DVD

示范书中7道成品，解析水调面食与发酵面食的相关重点。

辽宁科学技术出版社



Contents

目 录

〔序〕延续中式面食的美味! 3

延续的美味

- 水调面团VS发酵面团 6
- 面团该撒粉还是抹油? 8
- 面团分割 9
- 擀面团 10
- 饼的整形方式 11
- 油酥 16
- 馅料的分量掌控 19
- 面团+油酥 20
- 各种熟制方式 24
- 提醒 31

水调类面食

- 面粉+冷水=冷水面 34
- 面粉+滚水+冷水=半烫面 35
- 面粉+滚水=全烫面 37

- 葱油手抓饼 38
- 鸡蛋灌饼 40
- 千层肉饼 42
- 三角洋葱饼 44
- 糖鼓烧饼 46
- 褡裢火烧 48
- 糊塌子 50
- 筋饼 52
- 春饼 54
- 芝麻烧饼 56
- 麻酱红糖酥饼 58
- 紫薯饼 60
- 芝麻葱香卷饼 62
- 酥炸葱肉饼 64
- 肉丁菠菜馅饼 66
- 麦香软饼 68
- 烧卖 70
- 菜肉馄饨 72
- 蟹壳黄 74
- 萝卜丝饼 76
- 炸糕 78
- 炸菜角 80
- 空心小烧饼 82



腐乳葱香煎饼 84
茴香蒸饺 86
香煎薯饼 88
菠菜豆腐蒸饺 90
蛋香脆饼 92

发酵类面食

发酵 96
馒头，请自由发挥！ 101
馒头总复习 104
包子总复习 106
竹蒸笼 VS 金属蒸笼 107
内馅示范 108

双色馒头 110
椒盐咸香馒头 112
枣饽饽 114
羊角馒头 116
黑芝麻红糖大饼 118
红糖烧饼 120
光饼 122
椒盐小烙饼 124
葱花大饼 126
南瓜包 128
酒酿红豆饼 130

可可芝麻馒头 132

紫薯甜包 134

新疆馕饼 136

芝麻葱花烤饼 138

红糖燕麦馒头 140

麻酱小烧饼 142

胡椒饼 144

奶黄包 146

香Q软饼 148

培根黑胡椒馒头 150

奶酪鲜奶馒头 152

千层软糕 154

核桃奶酪烙饼 156

樱花虾葱蛋烙饼 158

葱烧包 160

炸葱油烙饼 162

椰香芋泥卷 164

花素烙饼 166

生煎馒头 168

蛋黄麻团 170

枣泥大锅饼 172

凤尾虾包 174

三色馒头 176

全麦葱花烙饼 178

白馒头 180

麦穗素包 181

韭黄鲜肉锅贴 182

水饺的包法 183

包子包馅 184



孟老师的

面食小点

孟兆庆 · 著



辽宁科学技术出版社
沈阳

©2015, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。



本书由 中国台湾叶子出版股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆地区（不含中国香港地区和中国澳门地区）独家出版简体中文版本。

本书繁体版本由中国台湾叶子出版股份有限公司出版，作者为孟兆庆。

著作权合同登记号：06-2014第204号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目（CIP）数据

孟老师的面食小点 / 孟兆庆著. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2015.2

ISBN 978-7-5381-8977-3

I. ①孟… II. ①孟… III. ①面食—制作—中国 IV. ①TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第312906号

出版发行：辽宁科学技术出版社

（地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003）

印刷者：辽宁一诺广告印务有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：168mm×236mm

印 张：11.5

字 数：200千字

出版时间：2015年2月第1版

印刷时间：2015年2月第1次印刷

责任编辑：康 倩

封面设计：袁 舒

版式设计：袁 舒

责任校对：李 霞

书 号：ISBN 978-7-5381-8977-3

定 价：55.00元（附赠光盘）

联系电话：024-23284367 联系人：康 倩 编辑

地址：沈阳市和平区十一纬路29号 辽宁科学技术出版社

邮编：110003

E-mail: 987642119@qq.com

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

延续中式面食的美味！

几年前，我出了《孟老师的中式面食》一书，受到读者们热烈欢迎，记得当时的签书会暨示范课，前前后后连办了24场还欲罢不能；由此确信，很多人对于中式面食是充满兴趣的，同时也看到大家从中学到不少面食制作的技巧。

直到现在，仍有许多海内外的读者们看着《孟老师的中式面食》这本书，兴致勃勃地在家做面食，无论是包子、馒头、葱油饼，还是再创新的作品，大多非常成功；通过网络所分享的制作经验，不但影响身边的人也乐于动手做面食，而且更享受难能可贵的成就感。

然而，也有不少人认为做中式面食，具有挑战性，甚至觉得无法轻易上手，值得一说的是，即便是作品三番两次地出现“瑕疵”，但始终浇不熄再度挑战的热情与毅力；我观察发现，尤其是包子、馒头这些发酵类的产品问题最多，如“包子皮为什么缩了？”、“馒头为什么又皱了？”等。事实上，很多人遇到这些相似的问题，只要被提醒制程上的某些“小细节”后，难题大多能够迎刃而解，做出令人满意的作品。

说到中式面食的产品变化，终究不离“水调面食”及“发酵面食”两大类。只要有面粉、水及酵母，即能变出许多“成品”。因此，当年在创作《孟老师的中式面食》一书时，不可能就此将中式面食画上句号。于是一直以来，脑中不断浮现许多知名的、传统的以及地方性的面食小点，必须要找机会“现身”一番。

现在终于如愿以偿，延续《孟老师的中式面食》，必定要与广大的读者们分享《孟老师的面食小点》；同样地，还是在两大类面食变化下，有主食有点心，有甜有咸；重点是，本书中的精神，强调举一反三、触类旁通的创意，会让你越做越有趣。当然，在用料简单的优势下，非常符合家庭DIY的特点，同时也适合开店做生意喔！

此外，根据过去教学经验，并综观大家在制作上的盲点或疏忽之处，也在本书中加强说明，其中的“馒头总复习”及“包子总复习”等制作要点，希望对读者有一定帮助。请相信，制作中式面食的门槛并不高，只要建立正确的制作“观念”，并确实掌握制作原则，想要做出完美的成品，易如反掌呀！

孟庆霞



Contents

目 录

〔序〕延续中式面食的美味! 3

延续的美味

- 水调面团VS发酵面团 6
- 面团该撒粉还是抹油? 8
- 面团分割 9
- 擀面团 10
- 饼的整形方式 11
- 油酥 16
- 馅料的分量掌控 19
- 面团+油酥 20
- 各种熟制方式 24
- 提醒 31

水调类面食

- 面粉+冷水=冷水面 34
- 面粉+滚水+冷水=半烫面 35
- 面粉+滚水=全烫面 37

- 葱油手抓饼 38
- 鸡蛋灌饼 40
- 千层肉饼 42
- 三角洋葱饼 44
- 糖鼓烧饼 46
- 褡裢火烧 48
- 糊塌子 50
- 筋饼 52
- 春饼 54
- 芝麻烧饼 56
- 麻酱红糖酥饼 58
- 紫薯饼 60
- 芝麻葱香卷饼 62
- 酥炸葱肉饼 64
- 肉丁菠菜馅饼 66
- 麦香软饼 68
- 烧卖 70
- 菜肉馄饨 72
- 蟹壳黄 74
- 萝卜丝饼 76
- 炸糕 78
- 炸菜角 80
- 空心小烧饼 82



- 腐乳葱香煎饼 84
- 茴香蒸饺 86
- 香煎薯饼 88
- 菠菜豆腐蒸饺 90
- 蛋香脆饼 92

发酵类面食

- 发酵 96
- 馒头，请自由发挥！ 101
- 馒头总复习 104
- 包子总复习 106
- 竹蒸笼 VS 金属蒸笼 107
- 内馅示范 108

- 双色馒头 110
- 椒盐咸香馒头 112
- 枣饽饽 114
- 羊角馒头 116
- 黑芝麻红糖大饼 118
- 红糖烧饼 120
- 光饼 122
- 椒盐小烙饼 124
- 葱花大饼 126
- 南瓜包 128
- 酒酿红豆饼 130

- 可可芝麻馒头 132

- 紫薯甜包 134

- 新疆馕饼 136

- 芝麻葱花烤饼 138

- 红糖燕麦馒头 140

- 麻酱小烧饼 142

- 胡椒饼 144

- 奶黄包 146

- 香Q软饼 148

- 培根黑胡椒馒头 150

- 奶酪鲜奶馒头 152

- 千层软糕 154

- 核桃奶酪烙饼 156

- 樱花虾葱蛋烙饼 158

- 葱烧包 160

- 炸葱油烙饼 162

- 椰香芋泥卷 164

- 花素烙饼 166

- 生煎馒头 168

- 蛋黄麻团 170

- 枣泥大锅饼 172

- 凤尾虾包 174

- 三色馒头 176

- 全麦葱花烙饼 178

- 白馒头 180

- 麦穗素包 181

- 韭黄鲜肉锅贴 182

- 水饺的包法 183

- 包子包馅 184





延续的美味

延续《孟老师的中式面食》一书，还有更多的美味值得品尝，无论是知名的传统面食，还是地方性的人气小吃，都让人领略到中式面食的无穷变化。因此，同样在水调面食及发酵面食分类下，不断触类旁通而制成各式产品，有主食，有点心，有甜有咸，有粗犷的大饼，也有精致的小点，看似大同小异的用料，却在煎、烙、煮、蒸、炸及烤的不同制程下，呈现意想不到的口感体验。重点是，本着家庭DIY的制作模式，只要照着本书，按部就班地制作，必能顺利完成各式面食小点。

水调面团 VS 发酵面团

本书中的食谱，分别是以水调面团及发酵面团制成，简述如下：

面粉 + 水 = 水调面团

所谓“水调面团”，就是面粉加水搓揉而成的面团。通常，是以一般常温自来水（约25℃）制作，而水量的多少，直接影响成团后的软硬度。然而随着水温的升高，面粉的吸水量也会随之增加，主因是面粉中的淀粉受热，所产生的糊化作用。因此，“水温”的高低，影响面粉的吸水性。

利用“水量”及“水温”的功能，制作不同质地的水调面团，进而做出不同口感的各式面食，可视为“水调类面食”，例如：面条、葱油饼、水饺皮、锅贴的皮及蒸饺的皮等，请看p33~p37（请参考本书p182，收录了《孟老师的中式面食》中的韭黄鲜肉锅贴的食谱）。

面粉 + 水 + 酵母（或另加面种）= 发酵面团

除了面粉及水两项材料之外，若再添加“酵母”或另加“面种”，混合搓揉而成的面团，即称“发酵面团”。其中的“水”只能用一般常温自来水，不可将水加温制作，但发酵面团内，如另加冷却的全烫面，则是不同的意义（p37第一段说明）。

利用不同水量及酵母（或另加面种）用量，制成不同松软度的面团，可做出种类繁多的“发酵类面食”，例如：馒头、包子及各式烙饼等，请看p95~p109。

面团怎么揉？

要特别注意，必须掌握发酵面团的揉面技巧，尽量在短时间内，将面团揉成理想状态。

当干湿材料在容器内混合后，即可取出放在案板上，首先将松散的面团用力聚合，并持续搓揉。揉面时，双脚与肩同宽，一前一后站立，身体须配合双手揉面的动作，上半身微微向前倾斜，用手掌不停地搓揉，反复地将面团以推出、卷入、压揉的方式，将面团揉到光滑状。

如以机器搅拌面团，则利用钩状搅拌器，全程以慢速搅拌，速度不可过快，以免拌入过多空气，而不利于面团擀压整形的动作。

面团中的水量多少与面团软硬度成正比，面粉的吸水量也往往与面粉品牌、筋性或新旧有关。因此揉面时，可适度增减水分，当面团稍干时，应当以“微调”方式，添加少量水分，反之，面团稍微湿软时，也是酌量加入面粉。

提醒

如材料中有不同的素材或配料（例如：p68“麦香软饼”中的全麦面粉、p118“黑芝麻红糖大饼”中的黑芝麻粒等），或是两种不同属性的面团一起搓揉（例如：p148“香Q软饼”中的全烫面加发酵面团、p92“蛋香脆饼”中的全烫面加冷水面），必须适时地将面团分成数小块再搓揉，较能快速揉匀。

面团该撒粉还是抹油？

无论制作水调面食或发酵面食，都会依照面团特性及熟制方式，将面团做适当的“防粘”处理。因此，从面团搓揉（搅拌）完成到分割、整形、松弛及包馅等，都会适时地做撒粉或抹油的动作。有所谓“面案”及“油案”。**面案**，表示在案板上撒粉操作；**油案**，则表示在抹过油的案板上操作。所以，任何不同属性的面食，在制程中，都必须避免面团粘黏，才能顺利完成。

面团该撒粉→面案

基本条件如下：

- ◎要水煮的面团→例如：冷水面团的“菜肉馄饨”、“水饺”及“面条”等。
- ◎要干烙的面团→例如：发酵面团的“黑芝麻红糖大饼”、“枣泥大锅饼”等。
- ◎要蒸制的面团→例如：发酵面团的馒头类、水调面的蒸饺类等。
- ◎为了包馅方便→例如：发酵面团的“葱烧包”、水调面的“千层肉饼”及“三角洋葱饼”等。

但有些质地柔软的面团，很容易包馅，同时为了避免撒粉后面团会变硬。因此操作时，直接在案板上抹油即可，例如：p46“糖鼓烧饼”、p64“酥炸葱肉饼”等。

面团该抹油→油案

基本条件如下：

- ◎“面团+油酥”的做法→例如：发酵面团的“麻酱小烧饼”及“胡椒饼”，水调面团的“萝卜丝饼”等。
- ◎湿度高的半烫面、全烫面及冷水面（非水煮、干烙、蒸制时）→例如：水调面团的“糖鼓烧饼”及“芝麻烧饼”等。
- ◎油煎、油烙及油炸的面团→例如：发酵面团的“香Q软饼”及“蛋黄麻团”，水调面团的“葱油手抓饼”等。

提醒

- ◆为了能顺利擀皮或包馅，而在面团上撒粉操作，但在入锅蒸制、油煎或油炸时，都要将多余的面粉刷掉。
- ◆其他相关说明，请看《孟老师的中式面食》一书中的 p20。

面团分割

分割后的小面团亦称“剂子”，因此分割的动作又称为“下剂子”。面团成形前，必须分割成数等份，力求大小一致，这是为了熟制效果或成品美感。任何属性的面团，在分割前都必须先搓成长条状或擀卷成圆柱体，粗细一致时，才有助于均等分割。

用刮板切割

◆切割成大面团



①如要切割成较大的面团（例如：p130“酒酿红豆饼”），先将面团用双手搓长。



②再放在案板上（不要撒粉），从面团中心处向两边延伸搓揉，尽量粗细一致。



③揉成适当长度后，再用刮板均等切割。

提醒

制作刀切法馒头时，则将面团先整成圆柱体，较易控制大小（p101“刀切法”）。

◆切割成小面团



①有些较小的面点，必须以小面团制作，分割时，如面团较大时，就用刮板先纵向切成两三条。



②再分别放在案板上（不要撒粉），从面团中心处向两边延伸搓揉，尽量搓成粗细一致的细条状。

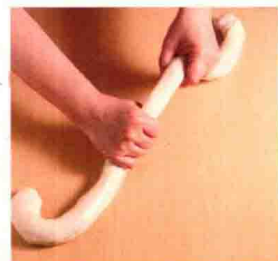


③粗细均匀后，再用刮板以滚刀法切成小块。

提醒

滚刀法：每切完一刀，都要将面团向内（或向外）转一下角度，再切下一刀。

用手揪成小块



①先将面团用双手搓长。



②依“切割成小面团”做法②，揉成适当长度且粗细一致后，再一手抓着长面团，另一手握住面团前端，以拇指及食指利落地掐下。

擀面团

制作各类型的面食，几乎都以圆形、椭圆形及长方形（或正方形）做延伸变化。擀制任何形状的面皮，力度都要平均，以下是基本的擀面方式：

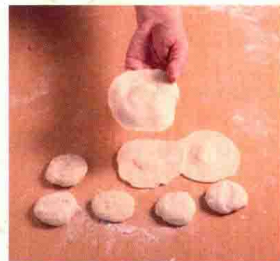
◆ 圆形



❶ 先将面团压平。



❷ 再从面团中心处分别向周围擀开。



❸ 如制作圆形饼类，要控制好力道，擀成需要的厚度或大小即可。如需要包馅时，则必须擀成中间厚、周围薄的面皮。

◆ 椭圆形



依圆形做法，先将面团压平，再从面团中心处分别向上、向下擀开，控制好力道，擀成需要的长度或厚度即可。

◆ 长方形（或正方形）



❶ 先擀成椭圆形，再顺着筋性拉开4个角。



❷ 接着再向4个角擀开。



❸ 可用刮板辅助，推整面团成为工整角度。

饼的整形方式

任何类型的饼，无论包馅与否，都必须做适当的“整形”动作。从单纯的面团擀平、搓揉、包馅，到各式折叠等手法，都会影响成形后的外观与口感，本书中有数款不同造型及风味的“饼”，其整形方式非常简单，也可依个人喜好，变换其中的面团或馅料。

螺旋状

方式：长方形面皮上铺馅，卷成长条状（或圆柱体）后，再盘成螺旋状；例如：p118“黑芝麻红糖大饼”。

应用：可利用任何面团，包入各式馅料，皮馅分明。

做法

提醒

- ◆做法⑥：盘成螺旋状时，尽量留些膨胀空间，不要卷太紧。
- ◆做法⑦、⑧：将面团擀开时，必须顺着筋性慢慢地擀，不要急着一次擀开，以免挤压爆馅。



①将馅料铺在长方形面皮上，面团四周留约1厘米不要铺馅。



②如馅料呈现松散状时，必须用手轻轻地压平，尽量与面皮黏合。



③将面团一端压扁，并刷上少许清水，以利面团黏合。



④将面团卷成圆柱体，尽量密合，不要有空隙。卷好后，将封口黏紧。



⑤再用双手抓着面团，轻轻地搓长（不要在案板上滚动，以免馅料爆开），并将内部空气挤出，成粗细均等的长条面团。



⑥面团放在案板上（视需要抹油或撒粉），盖上保鲜膜，在室温下松弛约10分钟后，再慢慢地盘成螺旋状，并将面团的尾端捏扁再塞入底部。



⑦以水调面团制作时，松弛5~10分钟，即可将面团擀开（擀薄），接着入锅熟制。



⑧如果是发酵面团，则盖上保鲜膜，在室温下松弛5~10分钟后，再轻轻地从面团中心向周围擀开，接着再发酵15~20分钟，即可入锅熟制。

三角形

方式：将面团擀成圆形面皮，再以圆形分成4等份的概念，依序折成三角形。依此类推，也可将圆面皮分成更多的等份来折叠，而呈现更多的层次，当然也可将面团擀成正方形面皮，同样分成4等份，依序折叠而成正方形的产品。

应用：可利用任何面团，包入任何馅料，例如：p44“三角洋葱饼”。

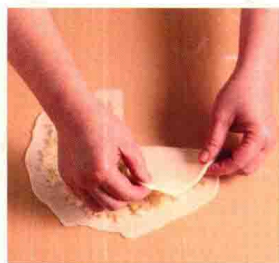
做法



①将馅料铺在圆形面皮上约3/4的面积，剩余的1/4部分不要铺馅料，面团四周留约1厘米不要铺馅料。



②在未铺馅料的面皮边（其中一边），用刮板切开。



③再将切开的面皮掀开，盖在馅料上。



④将两片面皮确实黏合，即成第一个包馅的三角形。



⑤接着将三角形轻轻地提起，盖在旁边的馅料上。



⑥同样要将封口黏合，此时的三角形，即有2层的馅料。



⑦接着与做法⑤相同的动作，盖在旁边的馅料上。



⑧最后将封口确实黏合即可。



⑨以水调面团制作时，成形后松弛约5分钟即可入锅煎制；如果是发酵面团，则必须进行最后发酵，15~20分钟（发酵时间依当时发酵环境温度及个人喜好的口感而定），才可入锅熟制。

折方块

方式：将面团擀成长方形（或正方形），反复折擀后，变成小方块，最后再擀成薄片状。例如：p148“香Q软饼”。

应用：可利用任何面团，尽量包入水分少的馅料，或单纯在面皮上调味（油、盐及胡椒粉）即可。

做法



- ①在长方形面皮上，抹油并撒上调味料。 ②利用刮板将面皮铲起向内折（约折5次）成长方形，折的次数越多，成品层次就越多。 ③将长方形的面团轻轻地压平，再继续擀薄。 ④接着在面皮上抹油，成品才会有层次。



- ⑤再折成正方形（或长方形），放在室温下松弛约15分钟。 ⑥擀卷之后，一定要确实松弛，才能进行下一个动作。 ⑦将面团压平，再擀成厚约0.5厘米（或根据个人偏好的厚度）的片状。

- ⑧以水调面团制作时，成形后松弛约5分钟即可入锅煎制；如果是发酵面团，则必须进行最后发酵，15~20分钟（发酵时间依当时发酵环境温度及个人喜好的口感而定），才可入锅熟制。

三分法

请见 DVD 中“葱花大饼”示范

方式：将面团擀成正方形（或长方形），分成3等份，在中间部分铺上馅料，再折成长方形，继续做重复动作，即呈现多层次的效果，例如：p126“葱花大饼”。

应用：可利用任何面团，可包入各式馅料，层次多且皮馅分明。

做法



①在正方形（或长方形）面皮上，抹油并撒上调料。



②将馅料（如葱花）铺在面皮中心处（约1/3的面积），两侧边缘留约1厘米不要铺馅料。



③将一侧的面皮反折盖在葱花上，并在反折的面皮上抹油并铺满馅料。



④接着将另一侧的面皮反折盖在葱花上。



⑤将封口处确实地黏紧。



⑥用手轻压面团，挤出空气并整平，稍微拉让面积变大些。



⑦在长方形的面团上，均匀地抹油并撒上调料。



⑧接着将馅料铺在面皮中心处（约1/3的面积）。



⑨将一侧的面皮反折盖在葱花上，并在反折的面皮上铺满馅料。



⑩再将另一侧的面皮反折盖在馅料上，并将封口黏紧。



⑪将4个角塞入底部并用双手搓圆（也可省略此动作，成为正方形面团），在室温下松弛约10分钟。



⑫轻轻从面团中心向周围擀开，尽量厚薄一致，发酵10~15分钟，再入锅熟制（水调面制作时，成形后松弛约5分钟即可入锅熟制）。