

美食营养
meishiyuyingyang
丛书编委会 编

138

道

家常面点

超营养的

超营养
更全面提升健康
更实惠
精选百种菜品

「美食与营养」丛书编委会 编
CHAOYINGYANG DE
138DAO JIACHANGMIANDIAN

超值
普及价
12元



吉林科学技术出版社



138

CHAORYINGYANG DE
138DAO JIACHANGMIANDIAN

道

家常面点

超营养的

「美食与营养」丛书编委会 编



吉林科学技术出版社

超(营)养(的)

138 道家常面点

“美食与营养”丛书编委会 编

责任编辑：李 梁 赵 鹏

书籍装帧：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行



社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真：0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话：0431-85635175

邮 编：130021

电子信箱：ll_010307@sina.com

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

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

5.5 印张

2007 年 4 月第 1 版

2007 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-1454-7

定价：12.00 元

目录

12
饼 类

奶香玉米饼·····	14
牛柳银芽炒饼·····	14
荷叶饼·····	14
香煎芝麻饼·····	15
潮式牛肉煎饼·····	15
香炸土豆饼·····	16
香煎鸡蛋饼·····	16
冬瓜饼·····	16
风味小黏饼·····	17
风味夹肉饼·····	18
海城馅饼·····	18
牡蛎煎饼·····	19
牛舌饼·····	19
果仁豆沙甜饼·····	19
脆酥烤饼·····	20
千层蒸饼·····	22
鲜肉茄饼·····	22
苹果比萨饼·····	22
香菜肉粒夹饼·····	23
特色糖饼·····	23



内蒙古饼·····	24
玉米糊饼·····	24
煎饼合子·····	24
京东肉饼·····	25
青瓜烙·····	26
蒜辣煎饼·····	26
四川紫微饼·····	27
天门葱花油饼·····	27
上海五仁酥饼·····	27
子面戈块·····	28
特色吊炉饼·····	29
清蒸蔬菜饼·····	29
锅子饼·····	29
湖乡荷月·····	30
鸡蛋贯饼·····	32
古钱大饼·····	32
三丝烩饼·····	32
南瓜饼·····	33
眉毛酥饼·····	33
萝卜丝酥饼·····	34
叉烧酥饼·····	34
猪肉油酥饼·····	34
香葱羊肉饼·····	35



36 面条类

- 玉米汤面····· 38
- 家常炸酱面····· 38
- 蚬子菠菜面····· 38
- 野菜肉酱面····· 39
- 香菇酱肉面····· 39
- 泡菜凉拌面····· 40
- 传统大肉面····· 40
- 蛋花番茄面····· 40
- 茄汁牛肉面····· 41
- 陕西猫耳面····· 42
- 五彩米粉面····· 42
- 虾仁伊府面····· 43
- 鱼汤小刀面····· 43
- 鱼丸清汤面····· 43
- 鸿章面····· 44
- 土豆苦力····· 46
- 四川担担面····· 46
- 韭黄阳春面····· 46
- 鳝鱼丝面····· 47
- 全家福汤面····· 47
- 文蛤海鲜面····· 48
- 肉丝汤面····· 48
- 奶香空心面····· 48



- 素拌凉面····· 49
- 鲍鱼鸡丝汤面····· 50
- 鸡味拉面····· 50
- 拨鱼面····· 51
- 面筋汤····· 51
- 翡翠辛辣面····· 51
- 什锦鸡蛋面····· 52
- 猪肝菠菜面····· 54
- 珍珠面····· 54
- 胡萝卜汁面····· 54
- 炒河粉····· 55
- 牛柳酸辣面····· 55
- 七彩鹿肉面····· 56
- 肉丝香菇面····· 57
- 家常肘花面····· 57
- 雪菜肉丝面····· 57

58 点心类

- 三楚月饼····· 60
- 核桃酪····· 60
- 驴打滚····· 60
- 桂花馍····· 61
- 佛手如意馍····· 61



四枣火烧	62
红薯鸡腿	62
咸鲜五仁粽	62
糯米雪球	63
牛肉包	64
五仁馒头	64
炸薯丸	65
韭菜鸡蛋合子	65
鲜蘑鸡肉包	65
鸳鸯酥	66
香葱花卷	68
炸酥饺	68
猪肉馄饨	68
四川红油水饺	69
三鲜回头	69
猪肉白菜烙盒	70
碧绿蒸饺	70
冰花煎饺	70
馄饨	71
炸卷果	72
花生蜜饯汤圆	72
麻香开口笑	73
酱肉冬瓜包	73
驴肉馅水饺	73
小笼蒸饺	74
叉烧包	76
豆沙甜粽	76
南瓜奶包	76

山西肉夹馍	77
上汤珍珠饺	77
腰果麻球	78
糯米糍	79
素馅锅贴	79
特色豆沙包	79
蛋皮香菇烧麦	80
鸡丝春卷	80
烫面豆沙饼	81
银丝卷	81
糯沙凉卷	81

82 蛋糕类

枣糕	84
果仁糕	84
绿豆糕	85
山药糕	85
五彩开口糕	85
金豆糕	86
马蹄糕	88



138

CHAOYINGYANG DE
138DAO JIACHANGMIANDIAN

道

家常面点

超营养的

「美食与营养」丛书编委会 编



吉林科学技术出版社

超(营)养(的)

138道家常面点

“美食与营养”丛书编委会 编

责任编辑：李 梁 赵 鹏

书籍装帧：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行



社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真：0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话：0431-85635175

邮 编：130021

电子信箱：ll_010307@sina.com

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

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

5.5 印张

2007 年 4 月第 1 版

2007 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-1454-7

定价：12.00 元

家常菜 + 营养理念

= 完美饮食

本套丛书由国内多位烹饪大师及营养专家联手而做。

怎么能知道哪些菜既简单易学又营养丰富？怎么能知道各种不同的病症应该吃哪些菜？怎么能知道哪些食用原料、调料相互搭配对健康有益？哪些食用原料、调料不能搭配在一起？在本套丛书中你可以轻而易举地找到你想要的答案。

本套丛书以食用原料分类，其中每道菜品均分为原料、调料、做法、功效四项进行详细的说明。让您在目录中很容易的找到您想要的健康家常菜，针对您的健康需求来制定自己的食谱。另外，还赠送超值的烹饪原料的使用说明及烹饪技巧，尽可能的替您着想好烹饪和健康饮食的每一个细节。

“美食与营养”丛书编委会

2007年5月

面点的 烹调知识



☆ 做空心面 ☆

空心面是由空心面机一次从漏模处挤出来，因面团通过温度很高的漏模时已被熟化(约有七八成熟)，面条软而薄，很不耐煮。正确的煮法是：锅内多放些水，并撒一点盐，开锅后把空心面倒入，搅动一下，再次开锅即可捞出。熟面伴以炸酱或浇上卤即可食用。这样煮出的面不软烂，口感好。

空心面还可以炒或炸，具体做法是：水开锅后，把空心面放进锅里焯一下(或上屉蒸一下)捞出。然后煸肉丝，加豆芽菜、青蒜等配料炒好，放入调料就可以吃了。炒时油要多放一些，以免粘锅。油炸时，把空心面直接放入温油内炸成金黄色，变焦脆时捞出撒些熟芝麻仁、精盐和味精即可。

☆ 做清汤面 ☆

清汤面即素汤面，南方叫阳春面。将煮好的熟面条盛入汤碗内，一般清汤要有芝麻油(或猪油)、酱油、盐、味精、葱花(或豆苗、香菜)等，汤水要清爽。如用鸡汤，只加点味精、细盐即可，面条盛入汤碗后，还要撒些豆苗和切成丝的蛋皮。

☆ 做凉面 ☆

面条熟制后，晾凉，加各种调料拌食。凉面讲究口感清爽，味道多样，鲜、香、咸、甜、麻、辣都有，在制作中，对各个方面要求都比较高。

制作凉面的面团，必须是冷水调制，以筋质强、弹力大的为佳，擀得要薄，切条要细。

凉面的调料复杂，基本调料为小磨芝麻油、麻酱、辣椒油、酱油、味精、醋、蒜泥(或蒜水)、姜末(或姜汁)、葱花等，有的还加糖、花椒面、芥末。在配料方面，有的配酱萝卜末、海蜇皮丝、小虾米；有的配掐菜(绿豆芽)、芝麻等；有的配黄瓜、青笋；还有的配鸡肉丝、猪肉丝等。调料配料比例，根据面条数量而定。

凉面的煮制和晾凉方法是制作凉面的关键。其要点是：第一，煮时火大、水多，面条要利落、不粘。如火小、水少，极易发黏，不清爽。第二，不要煮得太熟，一般“断生”即可，最多八九成熟。一次下锅也不宜过多，稍煮几分钟，面条浮起，即可捞出，时间过长就太软烂，不能保持凉面风味。第三，捞出放在案板上，要立即散开，并用电扇(或扇子)扇干水分，还要边扇、边刷上芝麻油，用筷



子抖开，把油拌匀，再继续吹扇，凉透为止，以防止粘连成“砣”或呈辫状。经过这些处理，分别装盘，浇上对好的调汁即可。

☆ 做担担面 ☆

担担面用的调料很多，每500克面条要用麻酱50克、芝麻油25克、酱油约60克、猪油50克、辣椒油75克、味精5克，芽菜50克、葱25克、醋少许。先在麻酱内加入芝麻油调稀，然后加上各种调配料，分碗盛好；面条煮熟后，分别装入碗内。

担担面的面条，可用鸡蛋和面，手工擀成薄片，用刀切成细条。熟制后具有面条软滑、口味鲜香的特点。

☆ 做打卤面 ☆

打卤面是指用清汤和各种原料做好卤，浇在面条中拌和食用。一般为鸡蛋肉片卤，每250克面条要用鸡蛋(半个)、猪肉片(约25克)、海米、木耳、黄花、味精、酱油、盐、清汤、淀粉、芝麻油等。具体做法是：将肉片略炒，放入清汤、海米、木耳、黄花菜、酱油、盐、味精等，烧开，撇去浮沫，用淀粉勾芡，再将鸡蛋打散淋上，鸡蛋花一浮起，加点芝麻油，即成打卤汁。

☆ 做炸酱面 ☆

炸酱面一般是用肉丁或肉末和面酱炸好，浇在面条上，拌和食用。炸酱用料出入很大，做法也不相同。常见的有两种做法：一种叫肉丁炸酱，每250克熟面条，要用猪肉50克左右，

另外配适量的甜面酱(有的用黄酱)、海米、玉兰片、蘑菇、葱末、油等。将油入锅，烧热，先放入甜面酱炒熟，盛起；接着放油、葱、姜炆锅炒肉丁，最后放入配料和酱同炒成熟，即成肉丁炸酱。另一种叫肉末炸酱，每500克面条要用肉末50克，豆干半块，另外配以甜面酱、味精等。先下油将肉末、豆干(切末)炒熟，再加入调味品、面酱和少许汤，煮沸，勾浓芡，即成为肉末炸酱。夏季可加入黄瓜丝，冬季可加焯过的白菜等同食。

☆ 煮面条掌握火候 ☆

煮挂面、干切面时，不要用旺火。因为挂面、干切面本身很干，用旺火煮，水太热，面条表面会形成黏膜，水分不容易向里渗透，热量也无法向内部传导。同时由于旺火催动水沸开，产生动力，面条上下翻滚，互相摩擦，表面的黏膜被摩擦掉，糊化在汤里，更降低了水的渗透性。这样煮出的面条发黏，会出现硬心。

相反，如果用慢火煮或煮时加一点凉水，就有了让水和热量向面条内部渗透传导的时间，能很快将面条煮透、煮好，并且汤清、利落。

湿切面、拉面、家庭擀的面条，应该用旺火煮，煮时加2次水就可以了。





☆ 做家常饼 ☆

家常饼，比大饼小，一般为100克1张，每500克面粉掺水250~300克和适量的盐和成面团(水的温度，有的是用一半开水烫，一半冷水或温水调，两块揉在一起；有的是开水烫面，冷水“扎”面，“扎”至不黏)，用溜大条的方法，使其变得柔些。将揉匀的面搓成条，下成100克1个的小剂，每个小剂用擀面杖擀成长方片，刷上芝麻油，由外向里叠起来，拿住头抻长，由一头向里卷(或两头向里对卷)，盘成螺丝转圆形，用擀面杖推拉成圆饼形。锅上稍淋点油，把擀好的饼坯先烙一面，烙成浅黄色，翻个再烙另一面(翻个时饼上刷点油)。烙熟后，用手拍松软一些，再用手把层次绽开即成。烙好的饼呈金黄色，外焦里软，筋道适口。

用家常饼制法加些配料，可制出很多品种，如葱花饼、脂油葱花饼、麻酱饼、清糖饼等。

(1)葱花饼：每500克面粉约用100克葱花，将葱花、盐和油拌好(加油拌可包住葱花水分)，有的还加些花椒面；下剂，擀成圆片后，刷上油，将葱撒匀，卷好，擀圆。烙的方法与家常饼同，但用中火，金黄色出锅。

(2)脂油葱花饼：其他同葱花饼，只是在葱花中加猪板油丁(用量大体比葱花少一点)，拌和，制成饼后烙制。外焦里嫩，香而不腻，口味醇美。

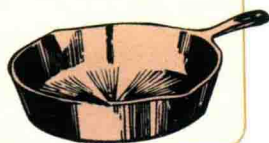
(3)麻酱饼：其他同葱花饼，不用葱花，改用麻酱，麻酱要稍加点水或油和盐调和，不能太稀，擀成圆片后，均匀涂抹，卷起，抻长，盘卷，再擀成圆形；烙时注意不要烙得太干。香酥、柔软。

(4)清糖饼：有的叫家常糖饼，制法和家常饼同，只是用料不同。清糖饼投料标准为：500克面粉，用糖150克、水300克和芝麻油15克。具体制法是将糖、芝麻油加些干粉混合均匀成糖馅；面粉和水(不加盐)调成面团，溜大条，下剂子，再擀圆片，刷油。糖馅放在一边，卷起，盘成圆剂，用手按圆。上锅烙时，先用旺火，外皮稍有硬壳，改用中火烙熟。外皮酥脆，内部软嫩，甜香适口，不粘牙。

☆ 做薄饼 ☆

薄饼，又叫荷叶饼。分大小两种，大的又叫春饼，一般都是两层合饼，但也有单饼。

(1)大荷叶饼：一般每500克面粉用油15克。面团要求与和面方法同家常饼，揉匀，搓条，下50克1个的剂子，将剂子摆案板上，用手按成扁圆形，刷油要刷匀；上面撒铺面，并用笊帚将铺面扫下。将每两个饼坯油



面相对叠上，用面杖擀，擀时先横过来推拉擀，转圈擀圆，再对折擀成长圆，最后用面杖擀圆，即擀成33厘米直径的圆形饼。上锅，把一面烙成六七成熟时翻个，待底面七八成熟，再翻过，用笊帚扫饼上铺面，左手拿住上半层饼，用笊帚按住下半层饼，揭开再合上，再翻个。烙到十成熟，叠成三角形，摆放到盘时保持温度即成。饼薄两层，柔软可口。

(2)小荷叶饼：每500克面粉用油15克。面团要求同家常饼。揉好面，搓条，下50克剂子，在面板上摆齐，按扁，刷上油，略撒铺面，再用笊帚将铺面扫下。将两个剂子油面相对合在一起，用面杖擀开，擀法同大荷叶饼。上锅，烙法同大荷叶饼。烙好后叠成月牙形即可。由两层薄页合成，食时可再稍蒸一下。适宜夹烤鸭食用，俗称鸭饼。

☆ 做馅饼 ☆

馅饼，是包有馅心的饼。一般原料是：面粉1千克，猪肉500克，甜酱50克，葱末250克，细盐少许，芝麻油50克，味精少许。先将面粉用凉水（或温水）和成软面团（500克面，300克水左右），但不能过软，和后必须饧至面团柔润。将肉剁碎，放入盆内，加面酱、盐搅匀，再加葱末、油调成馅心。在案板上撒上面粉，将和好的面揉匀，搓成条，下剂子，按扁，包入馅，收口。但注意面不要有疙瘩，剂子要口朝下按成圆饼。锅烧热，放油，将包好的馅饼逐个放在锅中，两面见金黄色，再淋些油，煎一下即

成。外脆里嫩，鲜香可口。

有的馅饼面皮是加碱盐面做的。

☆ 做团圆饼 ☆

团圆饼的原料为面粉500克，白糖150克，红糖150克，桂花酱50克，大枣、青梅、瓜条、桃脯各25克。

(1)将发好的酵面加入适当的碱，揉匀，下8个剂子，将青梅、瓜条、桃脯切成碎丁。

(2)将6个剂子擀成3毫米厚的圆片，要一样大小。

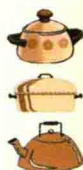
(3)将红、白糖各加桂花酱拌匀，拿一下圆片撒上1层红糖盖上1个圆片，撒上1层白糖，这样1层饼1层糖，红白相间地叠起来；最后把剩下的两个剂子揉在一起，擀一个大圆片盖在上面，贴边包严，再翻个裹紧，按平，再把各种小料摆在上面。

(4)上火蒸熟，出屉晾凉，切成三角块。特点是层次分明，甜软暄腾。

☆ 煮饺子 ☆

①水烧沸后放进适量的盐，待盐溶解后，把饺子下到锅里，盖上锅盖，不用翻动，不用加水，一直到煮熟。这样煮出的饺子，不粘皮，不粘锅，剩下的饺子也不发生粘连。

②在煮饺子水烧沸之前，先放大葱尖，水开后再下饺子，这样煮出的饺子不易破皮，也不粘连。





☆ 煮馄饨 ☆

在煮馄饨时，不要盖锅盖，当水沸时，应立即将火改为中火，这样煮出来的馄饨汤不浑，皮不破。

☆ 蒸馒头 ☆

(1) 屉布湿润法：首先屉布要洗干净，让其湿润得当(最好用毛巾来做屉布)。馒头上屉后要用旺火急蒸，一般蒸15分钟就行，以防屉布中的水分蒸干。馒头蒸好后，立即起锅。

(2) 中间揭锅盖法：在馒头蒸熟后，先揭开锅盖，再继续蒸3~5分钟，以使蒸气温度下降，让馒头与屉布之间的水分增加，从而使馒头和屉布分离。

(3) 蒸馒头个大发甜法：蒸馒头不必等水沸后再装锅。生馒头突然放入热气腾腾的蒸笼里急剧受热，里外受热不均匀，容易夹生，蒸的时间也长。如果蒸锅里放入冷水后，就把生馒头上笼坐锅上，温度上升缓慢，馒头受热均匀，即使馒头面发得差点儿，也能在温度缓慢上升中弥补，蒸出来的馒头个大发甜，这样蒸的时间也短，还可节省燃料。

(4) 放气去碱法：如果在蒸前发现碱大，可推迟一下时间再蒸，以便让碱跑掉一些。若急于蒸，可在蒸屉冒

热气时，连掀3次锅盖放气，使稍大一点的碱跑掉。

(5) 加醋法：如果在馒头上屉后，发现馒头碱大了，不要将馒头从屉上取下，而应将锅里放些醋(50~100克即可)，盖上锅盖，继续用小火蒸10~15分钟，使碱遇到蒸气中的酸逐渐中和掉，馒头就会变白，也不会有酸味。

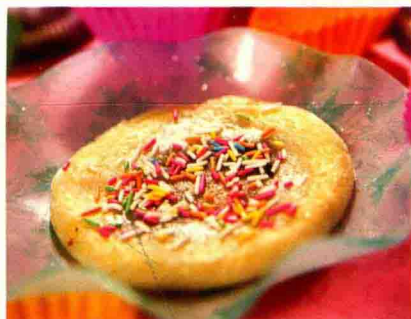
(6) 加橘皮清香法：在蒸馒头时，在锅里放入些许橘皮丝，可使馒头清香可口。

【本书计量单位参考标准】

1 升 = 1000 克	1 量杯 = 约 240 克
1 大匙 = 3 小匙 = 15 克	1 小匙 = 5 克
1/2 小匙 = 2.5 克	1/4 小匙 = 1.25 克



目录

12
饼 类

奶香玉米饼·····	14
牛柳银芽炒饼·····	14
荷叶饼·····	14
香煎芝麻饼·····	15
潮式牛肉煎饼·····	15
香炸土豆饼·····	16
香煎鸡蛋饼·····	16
冬瓜饼·····	16
风味小黏饼·····	17
风味夹肉饼·····	18
海城馅饼·····	18
牡蛎煎饼·····	19
牛舌饼·····	19
果仁豆沙甜饼·····	19
脆酥烤饼·····	20
千层蒸饼·····	22
鲜肉茄饼·····	22
苹果比萨饼·····	22
香菜肉粒夹饼·····	23
特色糖饼·····	23



内蒙古饼·····	24
玉米糊饼·····	24
煎饼合子·····	24
京东肉饼·····	25
青瓜烙·····	26
蒜辣煎饼·····	26
四川紫微饼·····	27
天门葱花油饼·····	27
上海五仁酥饼·····	27
子面戈块·····	28
特色吊炉饼·····	29
清蒸蔬菜饼·····	29
锅子饼·····	29
湖乡荷月·····	30
鸡蛋贯饼·····	32
古钱大饼·····	32
三丝烩饼·····	32
南瓜饼·····	33
眉毛酥饼·····	33
萝卜丝酥饼·····	34
叉烧酥饼·····	34
猪肉油酥饼·····	34
香葱羊肉饼·····	35



36 面条类

- 玉米汤面····· 38
- 家常炸酱面····· 38
- 蚬子菠菜面····· 38
- 野菜肉酱面····· 39
- 香菇酱肉面····· 39
- 泡菜凉拌面····· 40
- 传统大肉面····· 40
- 蛋花番茄面····· 40
- 茄汁牛肉面····· 41
- 陕西猫耳面····· 42
- 五彩米粉面····· 42
- 虾仁伊府面····· 43
- 鱼汤小刀面····· 43
- 鱼丸清汤面····· 43
- 鸿章面····· 44
- 土豆苦力····· 46
- 四川担担面····· 46
- 韭黄阳春面····· 46
- 鳝鱼丝面····· 47
- 全家福汤面····· 47
- 文蛤海鲜面····· 48
- 肉丝汤面····· 48
- 奶香空心面····· 48



- 素拌凉面····· 49
- 鲍鱼鸡丝汤面····· 50
- 鸡味拉面····· 50
- 拨鱼面····· 51
- 面筋汤····· 51
- 翡翠辛辣面····· 51
- 什锦鸡蛋面····· 52
- 猪肝菠菜面····· 54
- 珍珠面····· 54
- 胡萝卜汁面····· 54
- 炒河粉····· 55
- 牛柳酸辣面····· 55
- 七彩鹿肉面····· 56
- 肉丝香菇面····· 57
- 家常肘花面····· 57
- 雪菜肉丝面····· 57

58 点心类

- 三楚月饼····· 60
- 核桃酪····· 60
- 驴打滚····· 60
- 桂花馍····· 61
- 佛手如意馍····· 61



四枣火烧	62
红薯鸡腿	62
咸鲜五仁粽	62
糯米雪球	63
牛肉包	64
五仁馒头	64
炸薯丸	65
韭菜鸡蛋合子	65
鲜蘑鸡肉包	65
鸳鸯酥	66
香葱花卷	68
炸酥饺	68
猪肉馄饨	68
四川红油水饺	69
三鲜回头	69
猪肉白菜烙盒	70
碧绿蒸饺	70
冰花煎饺	70
馄饨	71
炸卷果	72
花生蜜饯汤圆	72
麻香开口笑	73
酱肉冬瓜包	73
驴肉馅水饺	73
小笼蒸饺	74
叉烧包	76
豆沙甜粽	76
南瓜奶包	76

山西肉夹馍	77
上汤珍珠饺	77
腰果麻球	78
糯米糍	79
素馅锅贴	79
特色豆沙包	79
蛋皮香菇烧麦	80
鸡丝春卷	80
烫面豆沙饼	81
银丝卷	81
糯沙凉卷	81

82 蛋糕类

枣糕	84
果仁糕	84
绿豆糕	85
山药糕	85
五彩开口糕	85
金豆糕	86
马蹄糕	88