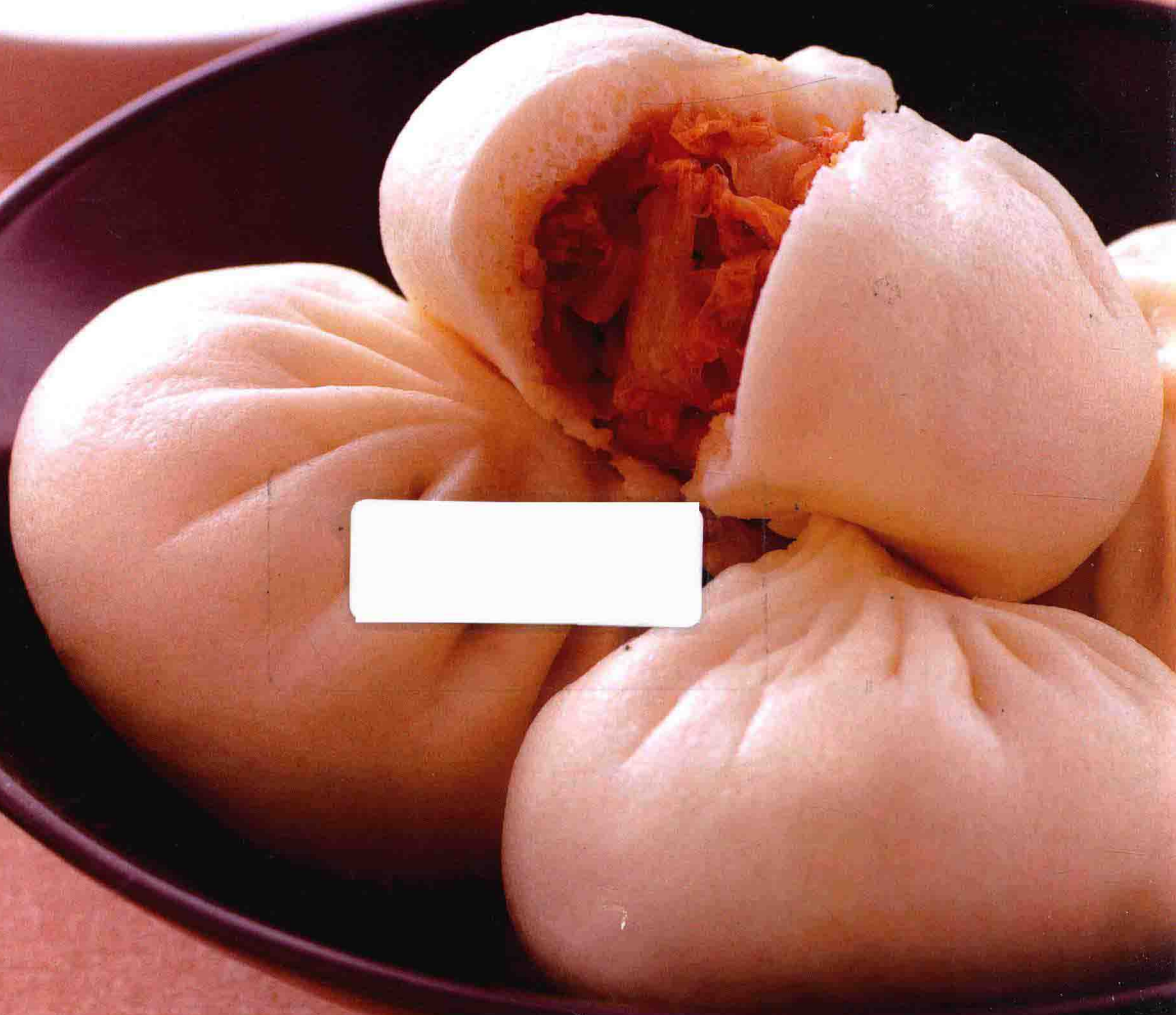


杨桃美食编辑部 主编

做面食 轻松就上手

是菜品，是主食
也是便当
从配方比例到做法
——详细解说
所有你想要的
面食和点心
一次就能轻松学会



好食尚



做面食

轻松就上手

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

做面食轻松就上手 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2016.12

(含章·好食尚系列)

ISBN 978-7-5537-4939-6

I. ①做… II. ①杨… III. ①面食—食谱 IV.

① TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 148879 号

做面食轻松就上手

主 编	杨桃美食编辑部
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京富达印务有限公司

开 本	787mm × 1092mm 1/16
印 张	18.5
字 数	240 000
版 次	2016年12月第1版
印 次	2016年12月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4939-6
定 价	45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

02 导读 做面食轻松上手

面食常用粉类介绍 8

制作面食常用器具 10

初学面食 Q&A 11

单元1 最受欢迎的面食TOP15

海鲜煎饼.....15
葱油饼.....16
麻酱面.....17
台式经典炒面.....18
清炖牛肉面.....19
猪肉圆白菜水饺.....20
韭菜盒子.....20
温州菜肉馄饨.....21

猪肉馅饼.....22
胡椒饼.....23
润饼卷.....24
香葱鲜肉煎包.....25
刈包.....25
鲜肉包.....27
小笼汤包.....28
小笼汤包皮薄大解析.....29

单元2 饺子篇

饺子皮DIY.....32
饺子馅的处理技巧.....34
吃饺子速配蘸酱.....35

■水饺

制作水饺的技巧.....36
韭菜水饺.....38
韭黄水饺.....38
鲜菇猪肉水饺.....38
冬瓜鲜肉水饺.....39
丝瓜猪肉水饺.....39
胡瓜猪肉水饺.....40
笋丝猪肉水饺.....40
莲藕猪肉水饺.....41
芥菜猪肉水饺.....41
香椿猪肉水饺.....42
紫苏脆梅水饺.....42
上海青猪肉水饺.....43
鲜干贝猪肉水饺.....43
南瓜猪肉水饺.....44
西红柿猪肉水饺.....44
三文鱼芹菜水饺.....44
韭黄鲜鱼水饺.....45
旗鱼水饺.....45

金枪鱼小黄瓜水饺.....46
鲜虾猪肉水饺.....46
丝瓜虾仁水饺.....46
白菜虾仁水饺.....47
全虾鲜肉水饺.....47
干贝虾仁水饺.....48
翡翠鲜贝水饺.....48
蛤蜊猪肉水饺.....49
蟹肉馅水饺.....49
蔬菜鲑鱼水饺.....50
芹菜墨鱼水饺.....50
芥末海鲜水饺.....51
蘑菇鸡肉水饺.....51
银芽鸡肉水饺.....52
辣味鸡肉水饺.....52
佛手瓜鸡肉水饺.....53
青木瓜水饺.....53
洋葱羊肉水饺.....54
青葱牛肉水饺.....54
冬菜牛肉水饺.....55
豌豆牛肉水饺.....55
香辣牛肉水饺.....55
西红柿牛肉水饺.....56
青菜水饺.....56

雪里红素饺.....57
豌豆玉米素饺.....57
香菇魔芋素饺.....58
南瓜蘑菇素饺.....58
枸杞地瓜叶素饺.....59
金针腐皮水饺.....59
酸辣汤饺.....60

■水饺皮大变身

饺皮炒面.....61
椒盐饺皮.....62
紫菜饺皮蛋花汤.....62
小黄瓜拌饺皮.....63
饺皮炸香蕉.....63
蜜糖饺皮.....63

■煎饺锅贴

制作煎饺、锅贴的技巧.....64
圆白菜猪肉锅贴.....66
萝卜丝猪肉煎饺.....66
茭白猪肉煎饺.....67
塔香猪肉锅贴.....68
茄子猪肉煎饺.....69
猪肝鲜肉锅贴.....69

三星葱猪肉锅贴	70
韩式泡菜猪肉锅贴	70
苦瓜猪肉煎饺	70
臭豆腐猪肉锅贴	71
酸菜猪肉锅贴	71
茴香猪肉煎饺	72
香蒜牛肉煎饺	72
香菜牛肉煎饺	73
荸荠羊肉锅贴	73
XO酱鸡肉煎饺	74
银芽鸡肉锅贴	74
咖喱鸡肉煎饺	75
鱿鱼鲜虾煎饺	75
香椿素菜馅煎饺	75

■蒸饺

制作蒸饺的技巧..... 76

猪肉蒸饺	78
上海青猪肉蒸饺	78

芋头猪肉蒸饺	79
榨菜猪肉蒸饺	80
海菜猪肉蒸饺	80
韭菜粉条蒸饺	80
辣椒猪肉蒸饺	81
韭菜猪肉蒸饺	81
孜然香葱牛肉蒸饺	82
酸白菜牛肉蒸饺	82
韭菜牛肉蒸饺	83
芹菜羊肉蒸饺	83
花瓜鸡肉蒸饺	83
木耳鸡肉蒸饺	84
腊味鸡肉蒸饺	84
韭黄猪肉虾仁蒸饺	85
虾仁豆腐蒸饺	85
鲜干贝猪肉蒸饺	86
牡蛎猪肉蒸饺	86
甜椒猪肉蒸饺	87
玉米豌豆蒸饺	87

■炸饺

制作炸饺的技巧..... 88

豆沙酥饺	90
甜菜鸡肉炸饺	91
地瓜肉末炸饺	91
培根土豆炸饺	92
抹茶奶酪炸饺	92
韭菜牡蛎炸饺	92
椰子毛豆炸饺	93
综合海鲜炸饺	93

■馄饨

制作馄饨的技巧..... 94

红油抄手	96
港式鲜虾馄饨	97
墨鱼猪肉馄饨	98
韭黄鱼肉馄饨	98
炸馄饨	99

单元3 面饼篇

认识常用基础面团... 102

■学做基础面团

温水面团DIY	103
冷水面团DIY	104
发酵面团DIY	105

■温水面团饼

宜兰葱饼	106
葱抓饼	107
豆沙饼	108
炸蛋葱油饼	108
牛肉卷饼	108
蛋饼皮	109
蔬菜大蛋饼	109
培根蛋薄饼卷	109
奶酪烙饼	110
炼乳烙饼	110
酸菜烙饼	111
荷叶饼	112
合饼卷菜	113
京酱肉丝卷	113
大饼包小饼	115
雪里红肉丝卷饼	116
沙拉熏鸡肉卷	116
牛肉馅饼	117

葱馅饼	119
萝卜丝饼	120
西红柿猪肉馅饼	120
香菇鸡肉馅饼	121
芹菜羊肉馅饼	121
咖喱馅饼	122
酸菜馅饼	122
海鲜馅饼	123
豆渣馅饼	123
香椿馅饼	124
南瓜馅饼	124
椒盐馅饼	125
三菇馅饼	125
花生馅饼	126
豆沙馅饼	126
酒酿馅饼	127
红豆芋泥馅饼	127
烧饼面团	128
芝麻烧饼	129
甜烧饼	129
葱烧饼	130
芽菜奶酪烧饼	130
葱烧肉片烧饼	130

■冷水面团饼

盘丝饼	131
豆沙锅饼	132
抹茶桂花锅饼	132
家常糖饼	132
芝麻枣泥炸饼	133
油撒子	133
蜂蜜南瓜饼	134
金枪鱼沙拉饼	134
筋饼皮	135
土豆筋饼卷	136
京葱鸭丝卷	136
酸甜炸鸡卷	137
泡菜牛肉卷	137

■发酵面团饼

烤大饼	138
烤葱烧饼	138
蟹壳黄	139
芝麻葱烙饼	139
麻酱烧饼	140
烧饼夹牛肉	141
芝麻酥饼	141
肉松馅饼	142
孜然烙饼	142

奶酪烤饼	143
红豆烙饼	143
花生糖饼	143
甜烙饼	144
奶油烤花卷	144

■面糊煎饼

煎饼食材处理不马虎	145
煎饼美味诀窍Q&A	146
韩式海鲜煎饼	147
综合野菜煎饼	148
蔬菜蛋煎饼	148
圆白菜培根煎饼	149
圆白菜葱煎饼	149

韭菜煎饼	150
金枪鱼煎饼	150
辣味章鱼煎饼	151
吻鱼韭菜煎饼	151
彩椒肉片煎饼	152
胡萝卜丝煎饼	152
菠菜煎饼	153
墨鱼泡菜煎饼	153
墨鱼芹菜煎饼	154
银鱼苋菜煎饼	154
大阪烧	155
广岛烧	155
摊饼皮	156
葱蛋饼	157

蔬菜摊饼	157
锅饼	158
豆沙锅饼	159

■其他

润饼皮	160
酸菜润饼	161
老面面团	162
烙大饼	163
开口笑	163
核桃酥	164
菊花酥	165
百合酥	165

单元4 包子馒头篇

■包子

擀出美味的包子皮	168
包出漂亮的包子外形	169
蒸出美味的包子、馒头	171
虾仁鲜肉包	172
圆白菜包	172
小笼包	173
菜肉包	173
韭菜粉丝包	175
韭菜包	176
竹笋卤肉包	176
开洋白菜包	177
雪里红肉包	177
上海青包	178
广式叉烧包	179
韩式泡菜肉包	179
酸菜包	180
梅干菜包	180
香菇鸡肉包	181
沙茶菜肉包	181
黑椒烧肉包	182
杏鲍菇肉包	182
香葱肉松包	183
瓜子肉包	183
豆皮圆白菜包	185
虾皮胡瓜包	186
三丝素包	186
咖喱羊肉包	187
酸白菜肉包	187
洋葱鲜肉包	188
辣酱肉末包	188

胡萝卜虾仁肉包	189
腊肠包	190
烤鸭肉包	190
圆白菜干包	191
沙拉金枪鱼包	191
奶酪包	192
豆沙包	192
枣泥包	192
芝麻包	193
芋泥包	193
绿豆蛋黄包	193
奶黄包	194
奶油地瓜泥包	194
椰蓉包	195
蛋黄莲蓉包	195
爆浆黑糖包	196
抹茶红豆包	197
花生包	198
三色包	198

■馒头

黑糖小馒头	199
鲜奶小馒头	201
地瓜馒头	202
山东馒头	202
南瓜小馒头	203
坚果养生馒头	203
黑糖桂圆馒头	204
海苔馒头	204
奶酪馒头	205
可可馒头	205

玉米面馒头	206
山药枸杞养生馒头	206
全麦健康馒头	206
紫山药馒头	207
咖喱馒头	207
窝窝头	208
枣子馒头	208
双色馒头卷	208
花卷	209
螺丝卷	209
双色螺丝卷	210
银丝卷	211
花生卷	212
洋葱培根卷	213
烘烤椒盐花卷	213

■电锅也能做馒头

鲜奶葡萄干馒头	214
地瓜枸杞馒头	215
抹茶桂圆馒头	215

■煎包

制作水煎包的技巧	216
韭菜煎包	218
圆白菜肉煎包	218
虾仁韭黄煎包	219
上海青煎包	219
一口福州包	220
福州包好吃的秘诀	221

单元5 面条篇

认识家常快煮面····· 224
煮面秘诀大公开····· 225

■汤面

基础高汤做法大公开 226

打卤面····· 228
榨菜肉丝面····· 228
阳春面····· 229
切仔面····· 229
担仔面····· 229
红烧牛肉面····· 230
红烧牛肉汤做法大解密 231
西红柿牛肉面····· 232
麻辣牛肉面····· 233
兰州拉面····· 234
什锦海鲜汤面····· 234
锅烧意面····· 234
丝瓜蚌面····· 235
炆锅面····· 235
排骨酥面····· 236
排骨酥做法大解密 237
香菇肉羹面····· 238
肉羹做法大解密····· 239
牡蛎面····· 240
鹅肉面····· 240
鱿鱼羹面····· 240
沙茶羊肉羹面····· 241
鱼酥羹面····· 241
大面羹····· 242

香油鸡面线····· 242
当归鸭面线····· 243
肉骨茶面····· 243
酸辣汤面····· 244
正油拉面····· 244
地狱拉面····· 245
猪骨拉面····· 245
味噌拉面····· 246
盐味拉面····· 246
酱油叉烧拉面····· 247
味噌泡菜乌龙面····· 247

■干拌面

常用的干面酱····· 248

干拌意面····· 250
沙茶拌面····· 250
福州傻瓜面····· 250
炸酱面····· 251
传统炸酱做法大解密 252
四川担担面····· 253
辣味麻酱面····· 253
酸辣拌面····· 254
哨子面····· 254
椒麻牛肉拌面····· 255
叉烧捞面····· 255
酸辣牛肉拌面····· 256
香油面线····· 256
苦茶油面线····· 256
传统凉面····· 257

香辣麻酱凉面····· 257
茄汁凉面····· 258
腐乳酱凉面····· 259
芥末凉面····· 259
山药荞麦冷面····· 260
韩式泡菜凉面····· 260

■炒面

家常炒面····· 261
三鲜炒面····· 261
木须炒面····· 262
牛肉炒面····· 262
沙茶羊肉炒面····· 262
大面炒····· 263
台南鳝鱼意面····· 263
广州炒面····· 264
福建炒面····· 264
海鲜炒乌龙面····· 265
韩国炒码面····· 265

■手工面条

手切面····· 266
虾球汤面····· 266
刀削面····· 267
雪里红肉末刀削面 267
面疙瘩····· 268
猫耳朵····· 269
炒猫耳朵····· 269

单元6 其他面食

西式面食常用底酱····· 271

■意大利面

西红柿意大利面····· 272
焗烤西红柿肉酱千层面····· 272
西红柿肉酱意大利面····· 273
培根奶油意大利面····· 274
焗烤海鲜通心面····· 274
青酱鲱鱼意大利面····· 275
青酱鲜虾培根面····· 275
白酒蛤蜊意大利面····· 276
蒜香培根意大利面····· 277
粉红酱鲜虾蔬菜面····· 277

■披萨

披萨饼皮基本材料····· 278
披萨厚片面团····· 279
披萨厚片饼皮····· 280
披萨芝心饼皮····· 281
披萨奶酪卷心饼皮····· 282
超级海陆披萨····· 283
龙虾沙拉披萨····· 284
乡村鲜菇总汇披萨····· 285
墨西哥辣味披萨····· 285
日式章鱼烧芝士披萨····· 286
什锦水果披萨····· 287
罗勒鲜虾卷心披萨····· 287

披萨薄脆面团····· 288
披萨薄脆饼皮····· 289
披萨双层夹心饼皮····· 290
罗勒三鲜披萨····· 291
意式香草披萨····· 292
玛格利特西红柿奶酪披萨····· 293
法式青蒜披萨····· 293
培根乡村沙拉披萨····· 294
青酱烤鸡披萨····· 294
蔬茄双色披萨····· 295
肉桂苹果披萨····· 295

好食尚



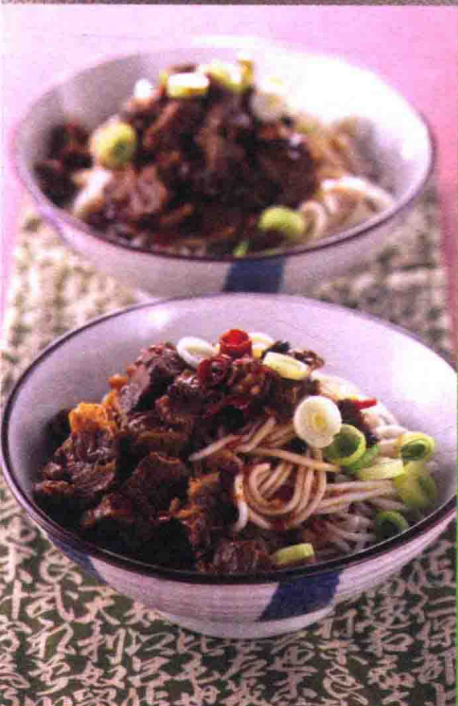
做面食

轻松就上手

杨桃美食编辑部 主编

导读 Introduction





做面食 轻松上手

中式面食的种类可以说是五花八门：膨松柔软的包子馒头、皮薄料多的饺子馅饼、爽滑劲道的手工面条等等，还有各种烙饼、煎饼、烧饼……这些常见的面食不论是当主食或点心，都能给人满满的饱足感。

虽然包子、馒头、面饼这类中式面食，都是很家常的点心，使用的材料也很简单，但在一般人的印象中，似乎觉得都不太好做。究竟水和面粉的比例如何拿捏？面团要怎么醒发？怎么包馅料才会饱满多汁，又不会在蒸煮、煎烤的过程中裂开？这些面食的制作方法和秘诀，本书都将一一为您详解，让您可以轻松上手做面食。只要按照老师教的做法多练习，其实中式面食比西式点心的烘焙更好学，也不容易失败。

本书有“饺子篇”“面饼篇”“包子馒头篇”“面条篇”等四大类别，含盖了人们常吃、爱吃的大部分面食，最后还特别收录了“意大利面”和“披萨”两种西式面食，总计400种超人气面食点心，对爱吃面食的朋友来说是相当实用的一本面食圣经。

备注：全书1大匙（固体）≈15克 1小匙（固体）≈5克
1杯（固体）≈227克 1大匙（液体）≈15毫升
1小匙（液体）≈5毫升 1杯（液体）≈240毫升

02 导读 做面食轻松上手

面食常用粉类介绍8 制作面食常用器具10 初学面食 Q&A11

单元1 最受欢迎的面食TOP15

海鲜煎饼.....15	猪肉馅饼.....22
葱油饼.....16	胡椒饼.....23
麻酱面.....17	润饼卷.....24
台式经典炒面.....18	香葱鲜肉煎包.....25
清炖牛肉面.....19	刈包.....25
猪肉圆白菜水饺.....20	鲜肉包.....27
韭菜盒子.....20	小笼汤包.....28
温州菜肉馄饨.....21	小笼汤包皮薄大解析.....29

单元2 饺子篇

饺子皮DIY.....32
饺子馅的处理技巧.....34
吃饺子速配蘸酱.....35

■水饺

制作水饺的技巧.....36

韭菜水饺.....38
韭黄水饺.....38
鲜菇猪肉水饺.....38
冬瓜鲜肉水饺.....39
丝瓜猪肉水饺.....39
胡瓜猪肉水饺.....40
笋丝猪肉水饺.....40
莲藕猪肉水饺.....41
芥菜猪肉水饺.....41
香椿猪肉水饺.....42
紫苏脆梅水饺.....42
上海青猪肉水饺.....43
鲜干贝猪肉水饺.....43
南瓜猪肉水饺.....44
西红柿猪肉水饺.....44
三文鱼芹菜水饺.....44
韭黄鲜鱼水饺.....45
旗鱼水饺.....45

金枪鱼小黄瓜水饺.....46
鲜虾猪肉水饺.....46
丝瓜虾仁水饺.....46
白菜虾仁水饺.....47
全虾鲜肉水饺.....47
干贝虾仁水饺.....48
翡翠鲜贝水饺.....48
蛤蜊猪肉水饺.....49
蟹肉馅水饺.....49
蔬菜鱿鱼水饺.....50
芹菜墨鱼水饺.....50
芥末海鲜水饺.....51
蘑菇鸡肉水饺.....51
银芽鸡肉水饺.....52
辣味鸡肉水饺.....52
佛手瓜鸡肉水饺.....53
青木瓜水饺.....53
洋葱羊肉水饺.....54
青葱牛肉水饺.....54
冬菜牛肉水饺.....55
豌豆牛肉水饺.....55
香辣牛肉水饺.....55
西红柿牛肉水饺.....56
青菜水饺.....56

雪里红素饺.....57
豌豆玉米素饺.....57
香菇魔芋素饺.....58
南瓜蘑菇素饺.....58
枸杞地瓜叶素饺.....59
金针腐皮水饺.....59
酸辣汤饺.....60

■水饺皮大变身

饺皮炒面.....61
椒盐饺皮.....62
紫菜饺皮蛋花汤.....62
小黄瓜拌饺皮.....63
饺皮炸香蕉.....63
蜜糖饺皮.....63

■煎饺锅贴

制作煎饺、锅贴的技巧.....64

圆白菜猪肉锅贴.....66
萝卜丝猪肉煎饺.....66
茭白猪肉煎饺.....67
塔香猪肉锅贴.....68
茄子猪肉煎饺.....69
猪肝鲜肉锅贴.....69

三星葱猪肉锅贴	70
韩式泡菜猪肉锅贴	70
苦瓜猪肉煎饺	70
臭豆腐猪肉锅贴	71
酸菜猪肉锅贴	71
茴香猪肉煎饺	72
香蒜牛肉煎饺	72
香菜牛肉煎饺	73
荸荠羊肉锅贴	73
XO酱鸡肉煎饺	74
银芽鸡肉锅贴	74
咖喱鸡肉煎饺	75
鲑鱼鲜虾煎饺	75
香椿素菜馅煎饺	75

■蒸饺

制作蒸饺的技巧..... 76

猪肉蒸饺	78
上海青猪肉蒸饺	78

芋头猪肉蒸饺	79
榨菜猪肉蒸饺	80
海菜猪肉蒸饺	80
韭菜粉条蒸饺	80
辣椒猪肉蒸饺	81
韭菜猪肉蒸饺	81
孜然香葱牛肉蒸饺	82
酸白菜牛肉蒸饺	82
韭菜牛肉蒸饺	83
芹菜羊肉蒸饺	83
花瓜鸡肉蒸饺	83
木耳鸡肉蒸饺	84
腊味鸡肉蒸饺	84
韭黄猪肉虾仁蒸饺	85
虾仁豆腐蒸饺	85
鲜干贝猪肉蒸饺	86
牡蛎猪肉蒸饺	86
甜椒猪肉蒸饺	87
玉米豌豆蒸饺	87

■炸饺

制作炸饺的技巧..... 88

豆沙酥饺	90
甜菜鸡肉炸饺	91
地瓜肉末炸饺	91
培根土豆炸饺	92
抹茶奶酪炸饺	92
韭菜牡蛎炸饺	92
椰子毛豆炸饺	93
综合海鲜炸饺	93

■馄饨

制作馄饨的技巧..... 94

红油抄手	96
港式鲜虾馄饨	97
墨鱼猪肉馄饨	98
韭黄鱼肉馄饨	98
炸馄饨	99

单元3 面饼篇

认识常用基础面团... 102

■学做基础面团

温水面团DIY	103
冷水面团DIY	104
发酵面团DIY	105

■温水面团饼

宜兰葱饼	106
葱抓饼	107
豆沙饼	108
炸蛋葱油饼	108
牛肉卷饼	108
蛋饼皮	109
蔬菜大蛋饼	109
培根蛋薄饼卷	109
奶酪烙饼	110
炼乳烙饼	110
酸菜烙饼	111
荷叶饼	112
合饼卷菜	113
京酱肉丝卷	113
大饼包小饼	115
雪里红肉丝卷饼	116
沙拉熏鸡肉卷	116
牛肉馅饼	117

葱馅饼	119
萝卜丝饼	120
西红柿猪肉馅饼	120
香菇鸡肉馅饼	121
芹菜羊肉馅饼	121
咖喱馅饼	122
酸菜馅饼	122
海鲜馅饼	123
豆渣馅饼	123
香椿馅饼	124
南瓜馅饼	124
椒盐馅饼	125
三菇馅饼	125
花生馅饼	126
豆沙馅饼	126
酒酿馅饼	127
红豆芋泥馅饼	127
烧饼面团	128
芝麻烧饼	129
甜烧饼	129
葱烧饼	130
芽菜奶酪烧饼	130
葱烧肉片烧饼	130

■冷水面团饼

盘丝饼	131
豆沙锅饼	132
抹茶桂花锅饼	132
家常糖饼	132
芝麻枣泥炸饼	133
油撒子	133
蜂蜜南瓜饼	134
金枪鱼沙拉饼	134
筋饼皮	135
土豆筋饼卷	136
京葱鸭丝卷	136
酸甜炸鸡卷	137
泡菜牛肉卷	137

■发酵面团饼

烤大饼	138
烤葱烧饼	138
蟹壳黄	139
芝麻葱烙饼	139
麻酱烧饼	140
烧饼夹牛肉	141
芝麻酥饼	141
肉松馅饼	142
孜然烙饼	142

奶酪烤饼·····	143
红豆烙饼·····	143
花生糖饼·····	143
甜烙饼·····	144
奶油烤花卷·····	144

■面糊煎饼

煎饼食材处理不马虎 145

煎饼美味诀窍Q&A 146

韩式海鲜煎饼·····	147
综合野菜煎饼·····	148
蔬菜蛋煎饼·····	148
圆白菜培根煎饼·····	149
圆白菜葱煎饼·····	149

韭菜煎饼·····	150
金枪鱼煎饼·····	150
辣味章鱼煎饼·····	151
吻鱼韭菜煎饼·····	151
彩椒肉片煎饼·····	152
胡萝卜丝煎饼·····	152
菠菜煎饼·····	153
墨鱼泡菜煎饼·····	153
墨鱼芹菜煎饼·····	154
银鱼苋菜煎饼·····	154
大阪烧·····	155
广岛烧·····	155
摊饼皮·····	156
葱蛋饼·····	157

蔬菜摊饼·····	157
锅饼·····	158
豆沙锅饼·····	159

■其他

润饼皮·····	160
酸菜润饼·····	161
老面面团·····	162
烙大饼·····	163
开口笑·····	163
核桃酥·····	164
菊花酥·····	165
百合酥·····	165

单元4 包子馒头篇

■包子

擀出美味的包子皮····· 168

包出漂亮的包子外形 169

蒸出美味的包子、馒头 171

虾仁鲜肉包·····	172
圆白菜包·····	172
小笼包·····	173
菜肉包·····	173
韭菜粉丝包·····	175
韭菜包·····	176
竹笋卤肉包·····	176
开洋白菜包·····	177
雪里红肉包·····	177
上海青包·····	178
广式叉烧包·····	179
韩式泡菜肉包·····	179
酸菜包·····	180
梅干菜包·····	180
香菇鸡肉包·····	181
沙茶菜肉包·····	181
黑椒烧肉包·····	182
杏鲍菇肉包·····	182
香葱肉松包·····	183
瓜子肉包·····	183
豆皮圆白菜包·····	185
虾皮胡瓜包·····	186
三丝素包·····	186
咖喱羊肉包·····	187
酸白菜肉包·····	187
洋葱鲜肉包·····	188
辣酱肉末包·····	188

胡萝卜虾仁肉包·····	189
腊肠包·····	190
烤鸭肉包·····	190
圆白菜干包·····	191
沙拉金枪鱼包·····	191
奶酪包·····	192
豆沙包·····	192
枣泥包·····	192
芝麻包·····	193
芋泥包·····	193
绿豆蛋黄包·····	193
奶黄包·····	194
奶油地瓜泥包·····	194
椰蓉包·····	195
蛋黄莲蓉包·····	195
爆浆黑糖包·····	196
抹茶红豆包·····	197
花生包·····	198
三色包·····	198

■馒头

黑糖小馒头·····	199
鲜奶小馒头·····	201
地瓜馒头·····	202
山东馒头·····	202
南瓜小馒头·····	203
坚果养生馒头·····	203
黑糖桂圆馒头·····	204
海苔馒头·····	204
奶酪馒头·····	205
可可馒头·····	205

玉米面馒头·····	206
山药枸杞养生馒头·····	206
全麦健康馒头·····	206
紫山药馒头·····	207
咖喱馒头·····	207
窝窝头·····	208
枣子馒头·····	208
双色馒头卷·····	208
花卷·····	209
螺丝卷·····	209
双色螺丝卷·····	210
银丝卷·····	211
花生卷·····	212
洋葱培根卷·····	213
烘烤椒盐花卷·····	213

■电锅也能做馒头

鲜奶葡萄干馒头·····	214
地瓜枸杞馒头·····	215
抹茶桂圆馒头·····	215

■煎包

制作水煎包的技巧·····	216
韭菜煎包·····	218
圆白菜肉煎包·····	218
虾仁韭黄煎包·····	219
上海青煎包·····	219
一口福州包·····	220
福州包好吃的秘诀·····	221

单元5 面条篇

认识家常快煮面…… 224
煮面秘诀大公开…… 225

■汤面

基础高汤做法大公开 226

打卤面…… 228
榨菜肉丝面…… 228
阳春面…… 229
切仔面…… 229
担仔面…… 229
红烧牛肉面…… 230
红烧牛肉汤做法大解密 231
西红柿牛肉面…… 232
麻辣牛肉面…… 233
兰州拉面…… 234
什锦海鲜汤面…… 234
锅烧意面…… 234
丝瓜蚌面…… 235
炆锅面…… 235
排骨酥面…… 236
排骨酥做法大解密 237
香菇肉羹面…… 238
肉羹做法大解密…… 239
牡蛎面…… 240
鹅肉面…… 240
鲑鱼羹面…… 240
沙茶羊肉羹面…… 241
鱼酥羹面…… 241
大面羹…… 242

香油鸡面线…… 242
当归鸭面线…… 243
肉骨茶面…… 243
酸辣汤面…… 244
正油拉面…… 244
地狱拉面…… 245
猪骨拉面…… 245
味噌拉面…… 246
盐味拉面…… 246
酱油叉烧拉面…… 247
味噌泡菜乌龙面…… 247

■干拌面

常用的干面酱…… 248

干拌意面…… 250
沙茶拌面…… 250
福州傻瓜面…… 250
炸酱面…… 251
传统炸酱做法大解密 252
四川担担面…… 253
辣味麻酱面…… 253
酸辣拌面…… 254
哨子面…… 254
椒麻牛肉拌面…… 255
叉烧捞面…… 255
酸辣牛肉拌面…… 256
香油面线…… 256
苦茶油面线…… 256
传统凉面…… 257

香辣麻酱凉面…… 257
茄汁凉面…… 258
腐乳酱凉面…… 259
芥末凉面…… 259
山药荞麦冷面…… 260
韩式泡菜凉面…… 260

■炒面

家常炒面…… 261
三鲜炒面…… 261
木须炒面…… 262
牛肉炒面…… 262
沙茶羊肉炒面…… 262
大面炒…… 263
台南鳝鱼意面…… 263
广州炒面…… 264
福建炒面…… 264
海鲜炒乌龙面…… 265
韩国炒码面…… 265

■手工面条

手切面…… 266
虾球汤面…… 266
刀削面…… 267
雪里红肉末刀削面…… 267
面疙瘩…… 268
猫耳朵…… 269
炒猫耳朵…… 269

单元6 其他面食

西式面食常用底酱…… 271

■意大利面

西红柿意大利面…… 272
焗烤西红柿肉酱千层面…… 272
西红柿肉酱意大利面…… 273
培根奶油意大利面…… 274
焗烤海鲜通心面…… 274
青酱鳀鱼意大利面…… 275
青酱鲜虾培根面…… 275
白酒蛤蜊意大利面…… 276
蒜香培根意大利面…… 277
粉红酱鲜虾蔬菜面…… 277

■披萨

披萨饼皮基本材料…… 278
披萨厚片面团…… 279
披萨厚片饼皮…… 280
披萨芝心饼皮…… 281
披萨奶酪卷心饼皮…… 282
超级海陆披萨…… 283
龙虾沙拉披萨…… 284
乡村鲜菇总汇披萨…… 285
墨西哥辣味披萨…… 285
日式章鱼烧芝心披萨…… 286
什锦水果披萨…… 287
罗勒鲜虾卷心披萨…… 287

披萨薄脆面团…… 288
披萨薄脆饼皮…… 289
披萨双层夹心饼皮…… 290
罗勒三鲜披萨…… 291
意式香草披萨…… 292
玛格丽特西红柿奶酪披萨…… 293
法式青蒜披萨…… 293
培根乡村沙拉披萨…… 294
青酱烤鸡披萨…… 294
蔬茄双色披萨…… 295
肉桂苹果披萨…… 295

面食常用粉类介绍

低筋面粉

低筋面粉简称低粉，蛋清质含量低，筋性较弱，在西点类中可拿来制作蛋糕或饼干。而在中点上的运用，如有用到油煎时，就会呈现比较柔软的状态。建议可与中筋或高筋面粉一起调和和使用，如此在制作含有内馅的糕饼类时，较能保住食物的水分与湿润的口感。



中筋面粉

中筋面粉简称中粉，蛋清质含量约在8.5%以上，它的含水量约有13.8%，如果想做些中式点心、面食等食品都适用喔！因为，使用最为普遍，中筋面粉又有“万用面粉”“多用途面粉”的别称。



地瓜粉

地瓜粉又称红薯粉，用途相当广泛，不仅可以用来勾芡，也可以调成油炸粉浆，还可以适量使用在点心中以增加浓稠度和口感。地瓜粉有粗粒和细粒两种，调面糊时用细粒的地瓜粉，口感较佳。



高筋面粉

高筋面粉是由小麦研磨而成，蛋清质含量和延展性最高，面团经发酵后制作出来的面食具有柔韧性，常用来制作面条、春卷皮和面包等。



泡打粉

泡打粉又称速发粉或蛋糕发粉，简称B.P，是膨大剂的一种，经常用于蛋糕及西饼的制作。泡打粉在接触水分时，酸性及碱性粉末同时溶于水中而起反应，有一部分会开始释出二氧化碳，同时在烘焙加热的过程中，会释放出更多的气体，这些气体会使产品达到膨胀及松软的效果。



澄粉

澄粉是一种无筋性的小麦淀粉，因为不含蛋清质，所以成品多具透明性，多被使用在外皮透明的食物上。如鸡冠饺、西米水晶饼等。





玉米粉

玉米粉，又称“玉米面”，是由玉米直接研磨而成的黄色粉末，粉末非常细的称为玉米面粉，呈淡黄色。常用于制作面类食品，如煎饼、速冻食品等。



糯米粉

糯米粉的黏度较高。一般市售的糯米粉，如非特别注明，都是生糯米粉。可以用来制作许多中式点心如麻花、年糕、汤圆等。



酵母粉

酵母粉添加在面包、包子、馒头中时，可以帮助面团膨胀，又有新鲜酵母、干酵母、速溶酵母之分。一般台湾地区可买到的日正酵母是干酵母，在使用前将其泡在水中溶解，再倒入面团中使用即可。



在来米粉

又称粘米粉，是制作许多中式小吃如萝卜糕、肉圆的主要材料。



小苏打粉

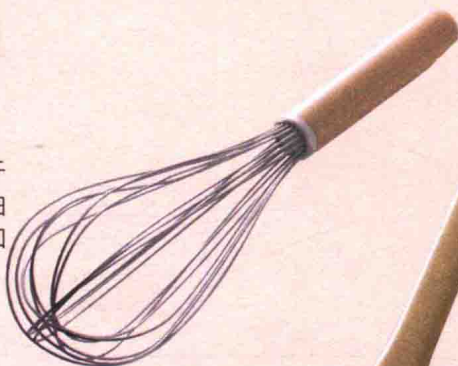
小苏打粉简称为B.S，化学名为碳酸氢钠，也是膨大剂的一种，使用过多会有肥皂味。在点心中使用苏打粉，可增加点心的酥脆度。



制作面食常用器具

打蛋器→

打蛋器的头端为钢丝制造，便于拌搅均匀粉类材料或打发蛋、奶油等，也有电动式搅拌机可供选择，更加省力。



电子秤↘

称量材料重量的工具，传统式的磅秤难以准确地称量出微量的材料，而电子秤在操作上则较为精准方便，最低可称量至1克，这在需要称量微量的材料时很有帮助。



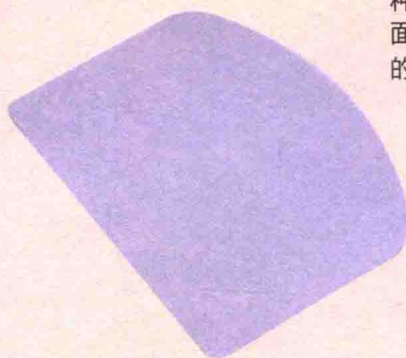
刮刀←

要选用弹性良好的橡皮刮刀，可轻易地将黏稠的材料由钢盆或搅拌器上刮下，平常可用来当轻微搅拌或混合材料、涂抹馅料的工具。



刮板↙

刮板有不锈钢及塑料两种材质，用来混合材料、取出面糊，同时也可用来清洁桌面的面粉，是相当实用的工具。



擀面棍←

将面团擀开时使用擀面棍，让擀开的面团厚薄度一致。



刷子→

刷子可以用来去除面皮上的多余面粉，也可涂上蛋液、奶水于面皮上以增加其光泽度，使用后需注意保持毛刷的清洁与干燥。



量杯→

量杯、量匙都是用来计算材料分量的器具，有多种刻度尺寸，可依所需做选择。

