

蝶儿★编著

COOKING

巧厨娘

主食·面点

一学就会



家宴美味
阖家共享



超值回馈
¥29.80

青島出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位



主食·面点 一学就会

蝶儿★编著



图书在版编目(CIP)数据

巧厨娘主食·面点一学就会/蝶儿编著. — 青岛:青岛出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5552-1431-1

I. ①巧… II. ①蝶… III. ①主食—食谱 ②面点—食谱 IV. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第308802号

- 书 名 巧厨娘主食·面点一学就会
编 著 蝶 儿
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026
策划组稿 周鸿媛
责任编辑 贺 林
设计制作 张 骏 毕晓郁 宋修仪
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 荣成三星印刷有限公司
出版日期 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷
开 本 16开(710毫米×1010毫米)
印 张 18
书 号 ISBN 978-7-5552-1431-1
定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068638)

建议陈列类别:美食类 生活类



preface

分享美味 收获幸福

很高兴我的新书即将出版，值此机会，蝶儿有很多话想和读者说。蝶儿的《家常主食分步详解》和《巧厨娘花样主食》自出版以来，得到很多读者的支持和厚爱，一直在全国美食类图书销售排行榜中名列前茅，且有很多读者就书中的菜谱或美食心得和蝶儿交流。常有读者按照书中菜谱做出了满意作品，得到家人和朋友的一致称赞，通过网络与我分享其幸福和成就感。美食不仅是舌尖的快感，而且是分享幸福与快乐的重要载体。

还有很多读者给我留言，如：“回国买了你的书，做出了多年未尝到的家乡味道”；“按照你的书做的点心，聚会时带着得到夸奖，倍儿有面子”；“孩子现在按照你的书点菜让我做”；“老妈对你的书爱不释手，已经试制了很多品种了”；“一直在南方的我开了面食店，做的包子皮硬，顾客不喜欢，但是你的书给我指点迷津，做出了满意的成品，谢谢”。这些留言让我感到很幸福温暖，充满了正能量。读者的认可与鼓励是我不断努力探索美食的动力。

最幸福的画面莫过于一家人其乐融融围坐在餐桌前共享美食。可是怎样使家人吃得健康、美味、精彩是个需要用心研究的课题。最近爆出的“福喜肉”事件让我们又一次对食品安全充满了焦虑。肯氏、麦氏等多家快餐牵涉其中，这些出问题的企业无一不是“享誉全球”的美国餐饮品牌，这让我们这些“吃货”情何以堪。

如果你有时间，蝶儿建议尽可能自己亲手来做一日三餐，无论从选料、制作、还是卫生状况，都可以自己把关。亲爱的朋友，为了自身和家人的健康，还是亲自下厨

烹制美食吧。如果不会做也不要紧，蝶儿这本书中介绍了多种面点制作方法，集蝶儿多年面点制作经验而成，步骤详细易懂，很容易学会。书中给出了每道面点的制作关键，使各位在制作过程中提高成功率、少走弯路、少浪费食材。这本书除了节选了《家常主食分步详解》和《巧厨娘花样主食》的部分精华内容，还补充了20多道特色面食点心，这些面食点心很多在纪录片《舌尖上的中国2》中出现过，且很受美食爱好者的追捧，相信您看了这本书，一定会找到并做出自己心仪的美食。



2014年8月

蝶儿

目录 contents



走近面点国度

从认识面粉开始	10
制作面点常用的工具	14
本书中涉及的称量工具	16



本书所选作品按照难易程度用★表示，★越多，表明该作品制作难度越大。

第一篇 PART I 巧厨娘米类主食 QIAOCHUNIANG MILEIZHUSHI

认识缤纷米世界

米类知识	16
------	----

chapter

01 米饭

新疆羊肉手抓饭	18	香煎鸡腿盖饭	25	鸡蛋培根炒饭	32
玉米糝米杂粮饭	20	土豆咖喱鸡盖饭	26	火腿蔬菜蛋包饭	34
菜心腊肠焖饭	21	香煎鸡腿盖饭	27	蛋包饭	36
泉州萝卜饭	22	卤肉饭	28	黑芝麻玉米肠饭团	38
香肠煲仔饭	24	三文鱼菠萝蛋炒饭	30		

chapter

02 粥

海红蟹粥	40	香甜幼滑南瓜粥	46	冰糖红芸豆薏米粥	50
蟹黄北极虾咸味八宝粥	42	杂粮南瓜粥	47	菱角莲子糯米粥	51
香菇滑鸡粥	44	红莲子大麦粥	48	甜甜蜜蜜腊八粥	52
莲藕大米粥	45	大米燕麦花生粥	49		

chapter

03 粽子

花生粽子	53	果脯花生粽子	56	麻辣香肠粽子	59
原味白粽子	54	五香猪肉粽子	58	排骨蛋黄粽子	60



chapter

04 汤圆



苹果花生汤圆	62	擂沙汤圆	66	桂花双色小圆子	70
雨花石红豆汤圆	64	花生绿豆沙汤圆	68		

chapter

05 米糕类



豆香玉米面发糕	71	腊味萝卜糕	76	红糖松糕	81
椰蓉蛋奶玉米发糕	72	三角团	78	小葱腊肠小米面窝头	82
香肠葱花千层蒸糕	74	果料松糕	80		



{ 玩转传统面点 }

认识面团	84	教你制熟面点	90	馒头成功的关键	93
教你整形面团	87	制作馒头的窍门	92	部分网友提问及留言	93

chapter

01 馒头



松松软软白馒头	94	豆渣馒头	102	枣荷叶	108
炼乳金银小馒头	96	菠菜螺纹卷	103	蒸烤麦穗花馍	110
黑米豆浆辫子馒头	98	菠菜蝴蝶卷	104	桂花鲜奶开花馒头	112
椰蓉南瓜馒头	100	双色梅花馒头	106		

chapter

02 花卷



葱香花卷	113	花生椒盐花卷	116	南瓜金丝卷	120
火腿肠香葱花卷	114	南瓜双色花卷	118	金色菊花卷	122

目录 contents



chapter

03 包子

酱香笋瓜包	123	胡萝卜羊肉包子	134	豆沙枣泥寿桃	146
松软的鲜肉蒸包	124	胡萝卜香菇包菜水煎包	136	可爱的豆沙小猪	148
菠菜贝壳包	126	双色豆沙馅冠顶包子	138	咸甜双味石榴烧卖	150
菠菜秋叶包	128	酸奶桂花豆沙包	140	猪肉糯米烧卖	152
猪肉茴香包子	130	樱花绣球包子	142	玉米鲜虾烧卖	154
腊肠糯米南瓜花包子	132	鱼形豆沙包	145	三文鱼猕猴桃水晶石榴包	156

chapter

04 饺子

香芹豆腐干猪肉水饺	158	四喜蒸饺	162	水晶鲜虾饺	166
荠菜豆干猪肉水饺	160	虾皮黄瓜鸡蛋锅贴	164		

chapter

05 馄饨

油炸小白菜猪肉馄饨	167	葱油小白菜猪肉馄饨	170
红油荠菜猪肉蒸馄饨	168	葱油荠菜蒸馄饨	172

chapter

06 面条

香菇胡萝卜炆锅面	174	牛肉酸辣粉	182	黄瓜蛋皮手擀凉面	194
番茄鸡蛋打卤面	175	五香酱牛肉汤面	184	黄瓜麻酱凉拌鸡蛋面	196
炆锅芹菜叶揪疙瘩	176	牛肉豆干炸酱面	186	蛤蜊韭菜拌面	198
片儿川(杭州明面)	178	炸酱拌面	188	北极虾油醋拌意面	200
鲜虾酱汤面	180	酸酸辣辣荞麦凉面	190		
茄汁金针菇肉丝米线	181	手擀绿豆凉面	192		

chapter

07 饼

原味发面小饼	202	黑胡椒牛肉馅饼	214	家常烙饼	224
核桃仁锅盔	204	红烧肉口袋饼	215	牛肉千层饼	226
金钱饼	206	芹菜叶千层饼	216	紫苏鸡蛋煎饼	228
香甜芝麻小火烧	208	褡裢火烧	218	烙玉米饼	229
烤馕	210	春饼卷菜	220		
圆梦烧饼	212	香酥鸡蛋灌饼	222		



chapter

08 中式小点心

鲜枣泥山药月饼	230	葵花酥	244	开口笑	258
双色绿豆沙冰皮月饼	232	菊花酥	246	蛋面菊花	260
栗子奶香月饼	234	榴莲酥	248	驴打滚	262
酥皮鲜肉月饼	236	黄金小南瓜	250	奶香黑芝麻排叉	263
萝卜丝白皮酥饼	238	流沙包	252	黑芝麻香酥蛋卷	264
蛋黄酥	240	芒果班戟	254		
椒盐葱香酥	242	猕猴桃雪媚娘	256		



了解诱人西点

西点分类	266	制作西点常用油脂	267	蛋糕烤制关键	269
制作西点常用工具	267	烘焙基础操作中的常用名词解释	268		

chapter

01 面包

火腿肠梅花面包	270
酥皮菠萝面包	272
红豆沙面包卷	273

chapter

03 饼干

咖啡饼干	282
蓝莓小饼干	283
小老虎冰花饼干	284

chapter

02 蛋糕

香格里拉蛋糕	274
葱香火腿肠蛋糕卷	276
草莓酱橙味蛋糕卷	278
葡萄干海绵蛋糕	280
杏仁麦芬蛋糕	281

chapter

04 披萨

披萨饼坯	285
会跳舞的柴鱼花披萨	286
香肠鱿鱼披萨	288



我国的面点发展具有悠久的历史，相传面食的起源在春秋战国时期，民间传说大约在2000年前，淮南王发明了豆腐，距今1800多年前，诸葛亮发明了馒头，唐代又发明了面条、点心等，这些都是了不起的发明，直到现在它们还在影响着我们的生活。本书是专门针对家庭如何制作主食面点而写的，为您提供尽可能详细、清晰明了、易操作的制作方法和制作关键与窍门。如果您能通过此书学会几道拿手的主食面点，我就会感到很开心，我为此所做的许多努力就没有白费。

在开始之前，我们先来认识一下制作这些面点所需的常用用料。

从认识面粉开始

粉类原料

① 面粉

面粉即用小麦磨出来的粉，分为高筋面粉、中筋面粉和低筋面粉，它们是在厨房中比较常用的三种面粉。

面粉的筋度，指的就是面粉中所含蛋白质的比例，具体为：



高筋面粉 蛋白质含量为12.5%~13.5%，常用来做面包、面条、烙饼等。高筋面粉的筋度较高。



低筋面粉 蛋白质含量在8.5%以下，常用来做蛋糕或各类小点心（酥皮点心要用到高筋面粉和低筋面粉）。



中筋面粉 蛋白质含量为8.5%~12.5%，是市场上最常见的面粉，适合用来做各种家常面食，如馒头、包子、面条、饼等。

为了迎合读者的阅读和使用习惯，在本书中，如果没有特别说明，凡是使用“面粉”处均指“中筋面粉”，用到高筋面粉和低筋面粉时会特别标明。

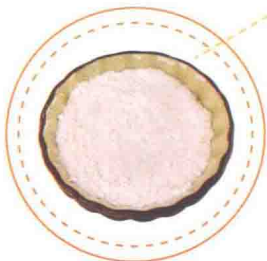
蝶儿小叮咛

2 米粉

米粉是指用米磨成的粉。根据米的种类的不同，常用的米粉有：



糯米粉 分为普通糯米粉和水磨糯米粉。普通糯米粉是将糯米用机器研磨成粉末，类似面粉，粉质较粗；水磨糯米粉是将糯米浸泡一夜，水磨打成浆水，用一个布袋装着吊一个晚上，待水滴干了，把湿的糯米粉团掰碎晾干后即成，水磨糯米粉粉质细腻润滑。糯米粉在北方也叫江米粉或黏米粉，适合用来做汤圆、年糕、驴打滚和油煎类中式点心等。



粘米粉 用普通大米磨成的粉，黏性不如糯米粉，适合做蒸类的中式点心，如松糕、发糕、米糕等。

紫米粉 用紫米磨成的粉。面粉中可以适当添加紫米粉做馒头、花卷、米糕等。

黑米粉 用黑米磨成的粉。面粉中可以适当添加黑米粉做馒头或者花卷等。

3 生粉

生粉是各种淀粉的总称，在北方被称作团粉，在上海被称作菱粉。做菜肴时主要用来勾芡、上浆，做小点心有时也会用到生粉。生粉在做面食时可以用来做薄面，比如擀面条时撒薄面可以防粘；生粉还可以作为面粉筋性的调节剂，比如在面粉中加入适量生粉就可以配制成低筋面粉，低筋面粉可以用于制作蛋糕、饼干等点心。

淀粉的主要种类有：



玉米淀粉 供应量最多的淀粉，但不如土豆淀粉性能好。面食中主要用来做薄面或者调配面粉的筋性使用。



小麦淀粉 也叫澄粉、澄面。它是将面粉加工洗去面筋成水粉，再经过沉淀，滤干水分，把沉淀的粉晒干后研细的粉料。澄粉的特点是色洁白、面细滑，做出的面点半透明而脆。一般做水晶透明的中式点心时用，如水晶冰皮月饼、水晶虾饺、粤式肠粉等。



红薯淀粉 也叫地瓜淀粉、山芋淀粉，特点是吸水能力强，但黏性较差，无光泽，色暗红带黑，由鲜薯经磨碎、揉洗、沉淀等工序加工而成。

绿豆淀粉 最佳的勾芡淀粉。它的特点是黏性足，吸水性小，色洁白而有光泽。

土豆淀粉 家庭用得最多、质量最稳定的勾芡淀粉，在有些地方也叫太白粉。特点是黏性足，质地细腻，色洁白，光泽优于绿豆淀粉，但吸水性差。

发酵剂和膨松剂

① 发酵剂

普通家庭一般使用鲜酵母、活性干酵母、老面作为发酵剂来发面。



鲜酵母 用鲜酵母发面做出的面点香味浓郁。鲜酵母可以切成小块，用保鲜袋封好放在冰箱中冷冻保存。

使用方法：鲜酵母在使用前要用水化开，不能直接使用。

鲜酵母与面粉的配制比例：发面面团一般是每1000克面粉加入12克左右鲜酵母。鲜酵母的量要根据季节的不同适当调整，夏天可以少放些，冬天可以多放些。



活性干酵母 用酿酒酵母生产的含水分8%左右、呈颗粒状、具有发面能力的干酵母，是采用具有耐干燥能力、发酵力稳定的酵母经培养得到新酵母，再经干燥和挤压成形而制成的。

使用方法：酵母先用水化开，再倒入面粉中。

活性干酵母与面粉的比例：一般每1000克面粉加8克左右活性干酵母。



老面 就是把上一次做发面制品的面团留一块，用作下一次面团发酵的媒介。老面发面法做出的面点成品香味浓郁，生坯不用二次醒发即可直接上锅，但是因为发酵过程中面团会产生酸味，需要对入碱水来中和，而碱水的用量要根据面团的发酵程度而定，这个主要凭经验，难以量化，比较难掌握，不建议初学者采用此方法来发酵面团。

老面与面粉的配比：根据所做面食的不同而不同，例如做馒头和包子时，一般为1000克左右的面粉用100克老面。老面放得多，发酵时间相对就短，老面放得少，发酵时间则相对延长。

蝶儿小叮咛

根据我的个人经验，用老面发酵好的面团对好碱以后，可取一小块黄豆粒大小的面团放在口中嚼一下，如果有微甜的感觉，说明碱量正好；如果感到有酸的味道，说明碱水放少了，可以在面团中再放些碱水来调节；如果有很重的碱味，说明碱水放多了，就要再醒发一段时间，让酵母菌再重新生长。

也可以取一块花生粒大小的面团插在筷子尖上，放在火上烧熟，再尝一下是否合适。香甜可口说明碱量正好，发酸说明碱少了，发黄且吃起来有很大的碱味，说明碱多了。

常见市售的酵母有干酵母、鲜酵母两种，选用不同的发酵剂，用量上会有差别，通常以鲜酵母：干酵母=10:7或10:8为佳。

2 膨松剂

制作面点常用的化学膨松剂有泡打粉、小苏打、明矾、臭粉等，下面一一说明。



泡打粉 泡打粉又称速发粉、泡大粉、蛋糕发粉、发酵粉，是由苏打粉配合其他酸性材料，并以玉米粉为填充剂的白色粉末。英文名 BAKING POWDER，简称B.P.，是西点膨大剂的一种，经常用于蛋糕及西饼的制作。

泡打粉的分类：根据反应速度的不同，可分为慢速反应泡打粉、快速反应泡打粉、双重反应泡打粉。快速反应的泡打粉在溶于水时即开始起作用，而慢速反应的泡打粉则要在烘焙加热过程开始时才起作用，双重反应泡打粉兼有快速及慢速两种泡打粉的反应特性。市面上所采购的泡打粉多为双重反应泡打粉。

泡打粉和苏打粉不能互相替代：泡打粉虽然有苏打粉的成分，但是是经过精密检测后加入酸性粉（如塔塔粉）来平衡它的酸碱度的，所以，苏打粉是碱性粉，但市售的泡打粉是中性粉。因此，苏打粉和泡打粉是不能任意替换的，泡打粉在保存时也应尽量避免受潮而失效。



小苏打 小苏打就是碳酸氢钠，俗称小苏打、苏打粉，呈白色粉末状。碳酸氢钠固体在50℃以上开始逐渐分解生成碳酸钠、水和二氧化碳气体，常利用此特性作为制作饼干、糕点、馒头、面包的膨松剂。碳酸氢钠在作用后会残留碳酸钠，使用过多会使成品有碱味。

明矾 钾明矾学名十二水合硫酸铝钾，又称明矾、白矾、钾矾、钾铝矾。炸油条（饼）或膨化食品时，在面粉里加入小苏打后，再加入明矾，会使等量的小苏打释放出比单放小苏打多一倍的二氧化碳，从而达到膨松的效果。常用来做油条、粉丝、米粉等食品生产的添加剂。

健康使用明矾：近年来发现，明矾中含有的铝对人体有害，现已被医学证明，长期摄入会导致骨质疏松、贫血，影响神经细胞的发育，甚至引起老年性痴呆症，所以不宜经常食用。

臭粉 学名碳酸氢氨。臭粉在加热或酸性条件下会分解成水、氨气和二氧化碳气体。由于快速释放，氨气在成品里残留很少，通常不会在成品里尝出氨味。臭粉一般用在油炸或烘焙食品（例如用在桃酥、油条等制品）中，这样氨气在高温下易于挥发。在正常情况下，这种添加剂对人体不会有不利影响，但含量不宜过高。

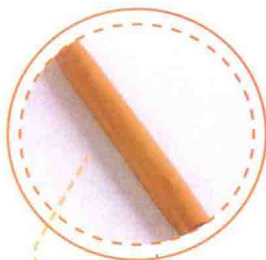




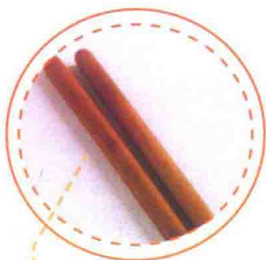
制作面点常用的工具



案板 通常是指面板，用于面点的擀皮成形等。一般用木头、竹子或塑料来制作案板。



单擀面杖 以枣木或檀木制成的擀面杖较好。用于擀制饼、包子皮、饺子皮、面条等。



双擀面杖 两个擀面棍一起配合使用，用于擀制饺子或包子皮。



通心锤 外面的圆锤是可以旋转的，主要用于擀制烧卖皮。



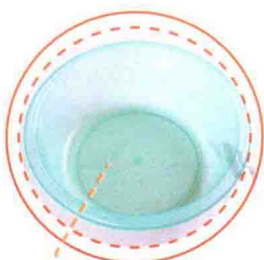
月饼模、馒头模、米糕模具 用于月饼、馒头、米糕的成形。



面条机 用于压制面条、馄饨皮等，也可以用于发酵面团排气。面条机有电动的也有手摇的。



克秤 用于精确称量材料的用量。



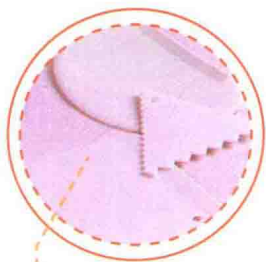
面盆 用于和面、发面、调馅等。



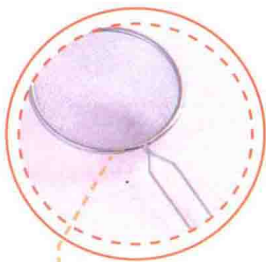
双用花镊子 用于夹出花边或者将面片切出花边。



漏勺 用于捞出、过滤锅内水中或油中的食物。



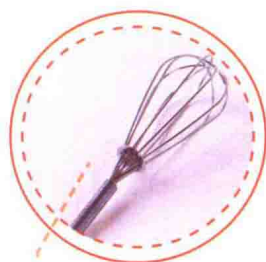
刮板 辅助和面工具，主要用来和面和面团整形等；两用刮板主要用来切面和铲除残渣碎屑；三角齿小刮板可以在裱上鲜奶的蛋糕边缘刮出不同深浅和间距的外围边，可以给奶油蛋糕做造型也可以用来整形、切面。



面粉筛 用于筛取面粉，使面粉无结块和大的颗粒。



帘子 用于放置馒头、包子、饺子、馄饨、烧卖等生坯，有透气和不粘连的优点。



打蛋器 用于搅打蛋液或者面糊，有手动和电动打蛋器之分。



刨丝器 用于食材的切丝、切片或者把姜蒜、水果等研磨成碎末。



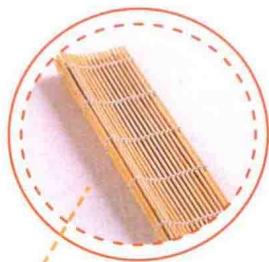
切模 用于把食物或者面片切出花形。



油刷 用于刷油或者刷蛋液。



屉布 通常选用粗棉布制成，打湿后用于蒸制面食时防粘。



寿司帘 辅助卷制食材用。



蒸笼 用于蒸制馒头、包子等，因为透气性好而被广泛使用。



蒸锅 用于蒸制馒头、包子、饺子、烧卖、米饭等。



高压锅 用来蒸米饭、煮稀饭、煮粽子等，可以节省时间和能源。



平底锅 用于烙饼、煎鸡蛋、水煎包等。



汤煲 用于煲粥、煲汤、煲糖水等。



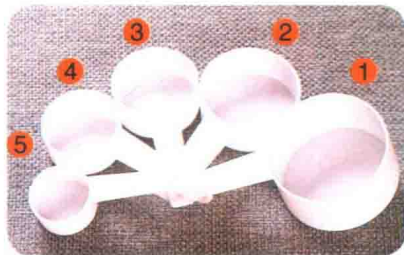
食品加工机 用于打碎食物、榨汁等。



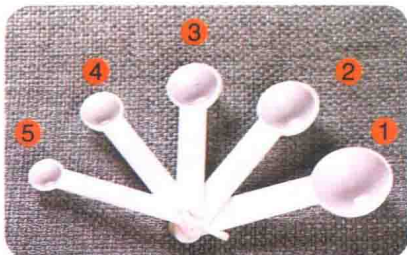
烤箱 用于烤制面食点心和烤箱菜肴。



本书中涉及的称量工具



- ① 1杯=250毫升
- ② 1/2杯=125毫升
- ③ 1/3杯=80毫升
- ④ 1/4杯=60毫升
- ⑤ 1/8杯=30毫升



- ① 1汤匙=1大勺=15毫升
- ② 1/2汤匙=7.5毫升
- ③ 1茶匙=1小勺=5毫升
- ④ 1/2茶匙=2.5毫升
- ⑤ 1/4茶匙=1.25毫升

备注：此量具为本书中所用调料的称量工具，在超市及网店中可以买到。

第一篇

PART 1

巧厨娘米类主食

QIAOCHUNIANG MILEIZHUSHI





米类知识

米类品种繁多，包括大米、小米、黄米、高粱米、薏米等。大米是由稻子的子实脱壳而成的，按照品种类型、粒行、粒质分为籼米、粳米和糯米三类；按产地或颜色不同可分为白米、红米、紫红米、血糯、紫黑米、黑米等。它们既可做成干饭、稀粥，又可磨成米粉使用。现在将各种米类介绍如下：

籼米 的特点是硬度中等，黏性小，胀性大。主要用于制作干饭、稀粥；磨成粉后，也可用来制作小吃和点心。用籼米粉调成的粉团，质硬，能发酵使用。

粳米 的特点是硬度高，黏性低于糯米，胀性大于糯米，出饭率比籼米低。用纯粳米粉调成的粉团，一般不作发酵使用。

香米 是稻谷的一种，这种稻谷长在田里就有一股香气，抽穗扬花期香味尤烈。碾出的香米雪白滚圆，做成饭香味四溢。

黄米 是去了壳的黍子的果实，比小米稍大，颜色淡黄，煮熟后很黏，是20世纪50年代以前的重要粮食作物之一。

西米 别名西谷米、西国米、莎木面、沙孤米，产于南洋群岛一带，是取棕榈科植物莎木的木髓部，用普通制淀粉法，经过粉碎、筛浆过滤、反复漂洗、沉淀、干燥等过程制取的淀粉。淀粉晒至半干燥时，摇成细粒，再行晒干，即为西米。