

烹飪

第四集





数据加载失败，请稍后重试！

烹 飪

第 四 輯

面 食 · 米 食

溫江地區蔬菜飲食服務公司

溫江地區廚師培訓班教研組

一九七六年元月

毛 主 席 语 录

紧紧抓住无产阶级同资产阶级两个阶级的斗争、社会主义同资本主义两条道路的斗争这个纲。

发展经济，保障供给。

全心全意地为人民服务。

备战、备荒、为人民。

深挖洞，广积粮，不称霸。

我们必须继承一切优秀的文学艺术遗产，批判地吸收其中一切有益的东西。

说 明

米、面是人民生活中的主食。从长期烹制实践中，不断发明、创造，米、面食烹制技术已成为一门实用科学，丰富人民生活，增强人民体质。

在毛主席“农业学大寨”的伟大号召下，深入进行党的基本路线教育，以阶级斗争为纲，大批修正主义，大批资本主义，粮食产量逐年增加，人民丰衣足食，对米、面的烹制技术也随之得到很大提高。为了适应不断发展的大好形势，继承、发扬、普及、提高这些卓越技术，我们搜集了区内各县具有代表性的品种，又据我业老师傅的实践经验，系统地加以整理，编辑了《烹饪（第四辑·面食·米食）》，供同志们实践时参考。

编辑中，我们力求品种多样，烹制方便，经济实惠，文字上力求简明易懂。由于我们缺乏经验，不免有误，恳请指正。

此书在编写印刷中能顺利出版，承有关单位的大力支持，在此一并表示诚挚的感谢。

温江地区蔬菜饮食服务公司
温江地区厨师培训班教研组

一九七六年元月

目 录

第 一 部 份

面 食

面食的基础面性.....	1
一. 面粉的性质.....	1
二. 面性的基础知识.....	2
(一) 子面.....	2
(二) 发面.....	3
1. 发面的发酵原理.....	4
2. 酵面的制作.....	5
3. 激面.....	5
4. 发面的三种性能.....	6
5. 如何掌握发面的发酵.....	7
6. 扎碱.....	8
(三) 三生面.....	10
(四) 烫面.....	10
(五) 油水面.....	10
(六) 酥面.....	10
面条的几种制法.....	11

一. 手工面	11
二. 坐杠面	12
三. 机制面	13

面 食 品 种

1 海味煨面	13	21 三菌面	26
2 新津豆花面	14	22 稀卤面	27
3 红油素面	16	23 鳝鱼面	28
4 邛崃奶汤面	16	24 鲢鱼面	29
5 杂酱面	17	25 鲫鱼面	30
6 红汤杂酱面	18	26 凤汤鲢鱼面	30
7 素椒杂酱面	18	27 大蒜足鱼面	31
8 口菜面	19	28 蹄肘面	32
9 原汤炖鸡面	20	29 猪排面	33
10 原汤鸡丝面	26	30 排元面	34
11 原汤蹄肘面	21	31 蹄元面	35
12 红烧牛肉面	21	32 新津炆锅肉丝面	36
13 红烧羊肉面	22	33 炆锅鸡丝面	37
14 大蒜红烧牛肉面	22	34 煎蛋面	37
15 家常牛肉面	22	35 猪肝面	37
16 家常羊肉面	23	36 腰花面	38
17 清炖牛肉面	24	37 原汤三鲜面	38
18 清炖羊肉面	25	38 三鲜面	40
19 大蒜牛肉面	26	39 鳊鱼什景面	40
20 大蒜猪肉面	26	40 海参什景面	41

41	鱿鱼三鲜面·····41	65	鸡火燃面·····54
42	原汤什景面·····41	66	烩面·····54
43	酥肉面·····42	67	鸡蛋烩面·····54
44	笋火金钩面·····43	68	炒面·····55
45	原汤攪丝面·····44	69	肉丝炒面·····55
46	原汤鸡火面·····45	70	什景炒面·····56
47	新凡金丝面·····45	71	煎蛋炒面·····57
48	新凡银丝面·····45	72	荞面·····57
49	新凡青波面·····45	73	牛肉荞面·····58
50	新凡旗花面·····47	74	猪肉荞面·····59
51	新凡猪肉旗花面·····47	75	炉桥面·····60
52	新凡牛肉旗花面·····48	76	削面·····61
53	新凡大蒜牛肉旗 花面·····48	77	猫儿面·····62
54	新凡大蒜猪肉旗 花面·····49	78	三鲜清汤猫儿 面·····62
55	新津甜水面·····49	79	什景烩猫儿面·····63
56	凉面·····51	80	揪片·····63
57	绿豆芽凉面·····51	81	温江抄手·····64
58	鸡丝凉面·····52	82	原汤抄手·····65
59	鸡火凉面·····52	83	炖鸡抄手·····65
60	三丝凉面·····52	84	海味抄手·····66
61	燃面·····53	85	清汤抄手·····66
62	白油燃面·····53	86	酸辣抄手·····66
63	桂花燃面·····53	87	红油抄手·····66
64	鸡丝燃面·····54	88	新凡豆办抄手·····67
		89	温江水饺·····68

90	红油水饺·····	69	116	荷叶饼·····	95
91	广汉北方水饺·····	69	117	如意卷·····	96
92	新津金钩包子·····	70	118	双色花卷·····	97
93	鲜肉包子·····	72	119	玫瑰花卷·····	97
94	三鲜包子·····	74	120	果酱花卷·····	98
95	生肉包子·····	74	121	椒盐花卷·····	98
96	新凡什景包子·····	76	122	翻花卷·····	93
97	牛肉包子·····	78	123	椒盐葱油花卷·····	99
98	羊肉包子·····	79	124	葱油花卷·····	99
99	灌汤包子·····	80	125	子面发糕·····	99
100	鸡肉包子·····	81	126	南瓜蒸饺·····	100
101	火腿包子·····	82	127	玻璃烧麦·····	101
102	鸡火包子·····	82	128	糯米烧麦·····	103
103	笋鸡包子·····	82	129	广汉烧麦·····	104
104	慈菇包子·····	82	130	灌县凉蛋糕·····	105
105	鲜菜包子·····	83	131	双色蛋糕·····	106
106	郫县海式包子·····	86	132	八宝蛋糕·····	105
107	附油包子·····	87	133	夹心蛋糕·····	106
108	冰桔包子·····	88	134	酿油包子·····	106
109	水晶包子·····	89	135	千层糕·····	106
110	玫瑰包子·····	90	136	窝丝油花·····	107
111	提沙包子·····	91	137	八宝枣糕·····	109
112	枣泥包子·····	92	138	红枣油花·····	110
113	活糖包子·····	93	139	破酥包子·····	111
114	子面馒头·····	93	140	灌县白菜鲜花	
115	开口笑·····	94		饼·····	112

141	银丝发糕·····	113	151	烫面油糕·····	123
142	邳县鲜花饼·····	114	152	糖皮渣食·····	124
143	韭菜合子·····	115	153	蛋皮渣食·····	125
144	眉毛酥·····	116	154	搥糖酥·····	125
145	萝卜丝饼·····	117	155	蛋黄油圈·····	126
146	彭县波丝油糕·····	118	156	笑果·····	127
147	新凡牛肉焦饼·····	119	157	油圈酥·····	127
148	邳崂锅贴包子·····	120	158	酥皮烘糕·····	128
149	油条·····	121	159	蛋烘糕·····	129
150	锅贴饺子·····	122	160	新凡面鱼·····	129

第 二 部 份

米 食

1	冰桔汤元·····	131	12	水晶凉糕·····	141
2	麻酱汤元·····	132	13	珍珠元子·····	142
3	广汉三合泥·····	133	14	新都叶儿粑·····	142
4	蒲江捞糟·····	134	15	崇庆冻糕·····	144
5	新凡绍子凉粉·····	135	16	新津黄糕·····	144
6	桂花珍珠粑·····	136	17	方块油糕·····	145
7	豆沙凉糍粑·····	137	18	窝子油糕·····	146
8	彭县玫瑰凉糍粑·····	138	19	广汉糖油果子·····	147
9	白蜂糕·····	139	20	酥饺卷·····	148
10	凉白糕·····	140	21	广汉葫豆油糕·····	149
11	白果糕·····	140	22	米类泡制·····	149

第 三 部 份

锅 魁

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 包酥椒盐锅魁·····151 | 13 金瓜酥锅魁·····161 |
| 2 鲜肉饼子·····152 | 14 鲜花饼·····162 |
| 3 油旋子锅魁·····153 | 15 糖酥饼子·····163 |
| 4 椒盐扭结锅魁·····154 | 16 硬混糖锅魁·····163 |
| 5 葱子锅魁·····155 | 17 红心子锅魁·····164 |
| 6 抓油饼·····155 | 18 红糖烧饼·····165 |
| 7 包糖酥锅魁·····156 | 19 酥糖锅魁·····166 |
| 8 椒盐锅魁·····157 | 20 玻璃酥锅魁·····167 |
| 9 白面锅魁·····158 | 21 新津大饼·····167 |
| 10 万卷酥锅魁·····159 | 22 广汉烤饼·····168 |
| 11 提沙饼子·····160 | 23 绍子豆花粉·····169 |
| 12 芝麻洗沙饼·····161 | 24 川北凉粉·····171 |

第 一 部 份

面 食

用面粉烹制的食品，称为面食。

面食原料来自多方面，烹制前要了解它们的性质特点、营养成分等；烹制时要讲究传热、配料方法，研究如何使原料既保持营养成分而又为人们所喜爱食用；制作出来的面食，达到增加食欲、吸收养份、增进健康的目的。要掌握多方面的工艺特点、烹制过程，要随面食品种的不同而烹制有所不同。面食技术基本上包括和面、制馅、成形、烹制等工序，其技术性较强，变化很大。仅面性就有子、发、烫、酥、三生、油水面六种；烹制中又有水、蒸、油点之别，各有其工艺，各有其特点，品种丰富，绚丽多彩，质佳味美。如“金丝面”“豆花面”“波丝油糕”“玻璃烧麦”“原汤抄手”“红油水饺”“酥糖锅魁”等都是群众喜爱的名小吃。要全面地掌握它，需要我们不断努力，而客观形势要求以科学的观点和方法去进一步丰富它、提高它，使之更好地用于为人民服务。

面 食 的 基 础 面 性

一、面粉的性质

面食的主要原料是面粉。要做好面食，须掌握各种面粉的性能和用途。

一般面粉化学成份是淀粉居多，占65—70%；蛋白质次之，占8—15%；其它则为水份，占12—14%；脂肪占1—2.5%；糖分占1.5—2%；灰分占0.3—1.5%；纤维占0.7—1.2%。面粉是由小麦加工而成。通常小麦可分为硬质麦（硬质粉）、中间质麦（中软质粉）和软质麦（软质粉）三种。硬质粉含蛋白质较多，其中麦胶蛋白和麦麸蛋白占总量的70%以上。这两种蛋白是面筋的重要成份，不溶于水，但遇水后便成有筋力的面筋质。故制成的面团有韧性，适宜作面条、挂面和烤面包。软质粉含淀粉较多，筋力小，适用于制糕点。中间质粉介于两种情况之间，适用于制包子、馒头或蛋糕。这三种面粉性能又受到小麦加工方法（如水磨与钢磨）和出粉率的影响。如何鉴别这三种面粉，除用仪器进行化学成份分析外，行业内师傅一般都根据实践经验，以面筋力的大小来判断：筋力最好者是硬质面粉，次之是中软质粉，较差者是软质粉。使用中可将硬、软质粉掺和调剂。

二、面性的基础知识

基础面性是指面粉经几种方法初步加工后成为制作面食的几种不同的基本性能，总称面性。有子面、发面、烫面、酥面、三生面、油水面六种。一般面食的品种，都是由这六种基础面性中的一种或二、三种组合后制成。加工和掌握好基础面性，是烹制面食成品质量优劣的关键。现将六种面性的初步加工方法和用途以及注意事项叙述于后：

（一）子面

面粉倒在案板上或盆内，根据气温高低、面粉的干湿

度、空气的干湿度以及制作面食品种的需要，加适量的清水或温水和转，反复揉匀即成子面。子面一般适用于面条、抄手、水饺或点心皮等。子面一般分为软子面、硬子面、烩子面，其用水量如下：

单位：斤

子面 项目 分类	面粉 数量	用水量				一般 用途
		春	夏	秋	冬	
硬子面	5	2.1	1.9	1.9	2.2	面条类
软子面	5	2.5	2.25	2.25	2.6	水饺 甜水面
烩子面	5	3.5	3.25	3.25	3.6	油 条子

（二）发面

发面是多种蒸点面食的基础。

利用酵母的发酵作用，使面团发酵膨胀，再加适量的白碱（或苏打粉）中和解除酸味，使面食蒸制后色正、味香、泡嫩、形态佳美，这一操作过程叫发面。发面须掌握好面粉性质和客观条件的影响而灵活变化，视气温高低、面粉和空气的干湿度，制作品种的需要来决定用水量；发面用水的温度，酵面多少，气温高低来掌握发面时间的长短。并要熟练掌握发面在各种情况下的扎碱量，根据碱的品种决定扎碱方式；以及了解在各种不正常情况下的解救方法（如：面发过、发足，扎碱后出现缺碱、大碱、花碱），才能做出色正、味香、泡嫩、形美的各种发面制品。由于发面过程复杂，务

须细心探讨，总结经验，灵活掌握。

1. 发面的发酵原理

一般面粉发酵可分为化学发酵和微生物发酵两种方法。

化学发酵：

就是把几种酸碱物质按中和比例配合组成，与面粉按比例掺和后，加水即可产生二氧化碳气体，而使面团膨胀。因发面没有酸味，膨胀后无须再用碱中和。如我们日常使用的“泡打粉”、“发酵粉”之类，发酵剂用量也应随气候冷暖，需用的缓急而有所变化。根据实践，一般认为以酵面发酵为好，所以本书对化学发酵不作重点叙述。

微生物发酵：

微生物发酵，就是借助于微生物——酵母菌，在适宜的条件下，酵母菌迅速繁殖，使面团膨胀而达到发面目的。

酵母菌是一种很微小的圆形或椭圆形的单细胞微生物。胞体透明、无色、细胞粘膜厚。细胞膜内的原形质是由复杂的蛋白质构成，在适当的温度和湿度条件下，经过一定的时间，受酶的作用而水解成为单双糖，再行分解则产生二氧化碳气体，使面团出现蜂窝状的小孔，因而面团也随之膨胀起来。同时单双糖为酶提供了营养物质，又促使酶活动，从而加强了发酵作用。发酵成熟后，面团膨胀松软，需再进行一次揉和，使面团发酵更为均匀。

面团发酵快慢，一方面决定于酵面内酵母菌的含量，酵母菌是否健康，繁殖是否正常（面粉与酵面有一定比例，不能过多或太少）；另一方面也决定于气候，夏季发酵快，而冬季发酵慢。这是由于气温较高适宜于酵母菌的繁殖，气温低时繁殖较困难。因此，在气温很低时，发面应采取保温措

施，促使发酵。酵母菌繁殖的温度一般以摄氏二十度至二十五度之间为宜。

2. 酵面的制作

酵面又叫老面或面母子。酵面一般不常制作，只是在第一次发面时使用，以后每次只留激好的酵面逐日递延使用。

通常是用面粉二斤加粬糟一斤或酒曲子（研细）、水四两和匀揉成面团，装于盆内盖严，放置温处。夏季四小时，冬季一昼夜便成为松软发泡的酵面。

另一种作法是将土豆煮熟撕皮、搗茸，加热水调成酃糊状，撒上面粉搅匀盖严，放置温热处。夏季六小时，冬季一昼夜，鼓泡发酵即可。

亦可用米汤一斤、面粉二斤和匀揉成面团，放置温热处盖严。夏季约四小时，冬季一昼夜即成。

3. 激面

激面就是将干面粉倒在案板上，刨个凹，加适量的水（气温高宜用冷水、反之宜用热水），再用水把适量酵母面解散搅转呈液状，放入面粉内，反复和转揉匀，再放入面缸内，加盖循起，直到发酵膨胀起蜂窝眼，抓起一把不连丝、断牵就是发足了，即可进行扎碱工作。这种使面粉发酵的操作过程叫激面。其配量约为：

重量单位：斤

面 粉	项 目	季 节			
		春	夏	秋	冬
50	加酵面	5	4	5	8
50	吃水量	25	22	25	27

面粉激后，通常有以下三种现象：

(1) 激得刚好：面团有正常酸味，有筋丝但要断牵，热天会发生裂缝，均为正常现象。

(2) 激得过界：面团酸味较浓厚，起涎涎、无筋丝。这就成酵面了，为不正常现象。

(3) 激得不够：面团无酸味，蜂窝眼不大，泡沫不起，也是不正常现象。

激面对发面质量影响很大，一般影响激面不正常的原因有以下几个方面：

① 激面用的水温不恰当。水温过高，会将酵母菌烫死或繁殖受到抑制而影响激面效果。同时也会将部份面粉烫熟，造成发面加热后不泡嫩。水温过低，酵母菌繁殖也会受到低温的抑制而使发酵不迅速，影响激面效果。

② 酵母面本身的质量也会影响激面效果。如酵母面本身并不老，含酵母菌太少，用于激面就影响发酵。若酵母面时间太长、太老，以致使酵母面霉烂变质，酵母菌处于病态，繁殖受到抑制，用于激面也会影响发酵。一般地讲，夏季酵母面存放超出两天者不宜使用，以隔夜者最好；冬季存放不能超过四天。酵母面发酵时的温度不能过高或过低，以摄氏二十度至二十五度为宜。

③ 激面时间的长短也会影响激面效果。虽然以上两种原因均不存在，但激面时间太长，会造成激得过界的现象；时间太短，发酵不充分，又会造成激得不够的现象。

4. 发面的三种性能

发面在一定的正常发酵幅度内，因制作的品种之别，又可分为子发面、中发面和老发面三种发酵程度不同的发面。