

中国

中国
主食

南北名主食

中国饮食文化
专业丛书编委会
等单位编写

南北主食 应有尽有

风味各异 营养丰富



金盾出版社

中国南北名主食

中国饮食文化专业丛书编委会

沈阳华艺烹饪学校

上海华东厨师培训学校

吉利堂美食府

编写

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门介绍主食制作的大众食谱书,为金盾版《中国南北名菜谱》的姊妹篇,由中国饮食文化专业丛书编委会和辽宁、上海等地的厨师培训学校,以及多位烹饪大师共同编写而成。书中详尽讲述了米饭、包子、面条、糕饼等各类米面食的有关基本知识与制作工艺,具体介绍了当今中国南北各地最具特色、最受欢迎的约 800 种米面食的原料、制法、操作要领和风味特点,并配有部分精美彩图。本书内容丰富,种类齐全,技法可靠,科学实用,既可供各级饭店、食堂经营参考,也很适合广大家庭及烹饪爱好者学习使用,对于烹饪学校和厨师培训班来说,则是一本非常难得的专业教材。

图书在版编目(CIP)数据

中国南北名主食/中国饮食文化专业丛书编委会等单位编写. —北京:金盾出版社,2008. 1

ISBN 978-7-5082-4761-8

I. 中… II. 中… III. 主食-食谱-中国 IV. TS972. 13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 176857 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

彩色印刷:北京 2207 工厂

黑白印刷:北京外文印刷厂

装订:蓝迪彩色印务有限公司

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:18 彩页:16 字数:414 千字

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—8000 册 定价:30.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编委会名单

主 编	吴 杰		吴昊然			
	施翠芳	刘 捷	郭玉华	夏 玲		
编 委	李 松	李 晶	李淑芬	李桂珍		
	李永江	韩 芳	韩锡艳	韩玉星		
	张珠珍	张玉娟	鲍跃强	袁长帅		
	别 洋	柴子阳	武淑芬	潘红艳		
	罗 林	吴慧敏	马艳华	郭富贵		
	金玉玲	邓天原	刘洪涛	曲 平		
	郑玉平	颜月秀	赵小爽	陆春江		
	王贵杰	王永立	王天池	王 茹		
	连 霞	任弘捷	宋美艳			
摄 影	吴 杰	吴昊然				



前言

所谓主食,是相对副食而言。由于受气候、物产和传统饮食习惯的影响,我国绝大多数居民,历来都把用米、面、杂粮等各种原料加工而成的粮食制品和用各种肉类、蔬菜烹制而成的菜肴,分别作为一日三餐的主食和副食,同时进餐食用。主食是人们日常饮食中最重要的组成部分,是人人离不开、天天离不开的食物。

然而,对于主食,在许多人的心目中,似乎就是北方的馒头、南方的米饭,品种很单调,制法很简单,没有多少技艺可学。其实,主食的范围很广,它既包括用不同谷米制作的饭和粥,也包括用各种粮食磨粉制作的面食,花色品种不计其数。以饭食来说,不仅有焖、蒸、煮蒸、蒸焖等不同制法的白米饭,还有在米饭中加入配料、调料进一步加工制成的各种花色饭。至于面食,品种更是丰富多彩,除了人们经常食用的馒头、花卷、糕饼、面条等外,还有包入荤素馅心的各式包子、饺子、烧麦、馄饨等美食。在制作上,主食虽然没有菜肴那样复杂,但同样具有较高的技术要求,不论是米饭还是面食,都有不少学问和窍门。饮食行业把制作主食称为白案技术,它与制作菜肴的红案技术并列为行业的两大技术工种,缺一不可。

精美的米面食如同精美的菜肴一样,也是中国烹饪艺苑中一颗璀璨的明珠。千百年来,经过历代劳动人民及专业厨师的不断实践与总结,早已形成了一套完整的操作技术,创制了千百种味美可口、风味各异的米面食品。无论是南方还是北方,各地都有许多具有浓郁地方特色的著名美食,深受广大

群众青睐。为了帮助大家了解并掌握这些中华美食的制作技艺,本社曾先后出版过《主食花样 360 种》、《美味面点 400 种》及专门介绍面条、饺子、包子、饼品、米饭、粥品等各种主食制法的一系列食谱,均一印再印,很受市场欢迎。为进一步弘扬中华饮食文化,使广大读者能够得到一本内容更完备、种类更齐全、技法更实用的大众食谱书,同时也为饭店酒家和有关院校提供一部可供学习参考的实用教材,我们此次特约请中国饮食文化专业丛书编委会,会同沈阳华艺烹饪学校、上海华东厨师培训学校、吉利堂美食府及多位烹饪大师,共同编写了这部《中国南北名主食》。

本书共分两大部分:第一部分为中国米面食制作工艺,第二部分为南北名主食制作实例。全书力求荟萃南北名主食之精华,共收入全国 34 个省(市、自治区)较具代表性的著名米面食约 800 种。以专业标准,按成品性质分为包子类、饺子类、馄饨类、烧麦类、馒头类、饼类、面条类、糕类、饭粥类、其他类等十大类。烹调方法有蒸、煮、烙、煎、炸、烤、炒、烩、焖等。口味兼顾东西南北,品种包括高中低档。在汇集南北传统名主食的同时,还增添了部分近年来于南北各地广为流行、较负盛名的创新主食,可谓一书在手,应有尽有。在编写过程中,力求做到理论与实际相结合,面向大众,便于操作,对每款米面食的用料配比、制作方法、注意事项和风味特点均做了详细介绍,并配有部分彩图。

本书特邀著名面点大师施翠芳、李淑芬,及华东厨师培训学校烹饪讲师、特一级烹饪名师张珠珍、颜月秀、鲍跃强共同编写。参加本书编写的还有华艺烹饪学校烹饪讲师、特一级烹饪名师郭玉华、刘捷、陆春江、李松和吉利堂美食府特一级面点师武淑芬、吴昊然、金玉玲、夏玲、王贵杰,特二级面点师

任弘捷、郭富贵、张玉娟、李晶等。

本书在编写过程中,参考了《中国烹饪百科全书》、《中国烹饪大辞典》等著作,在此向作者深表谢意。

编 者

2007年8月



目录



第一编 南北名主食制作工艺

概述	(1)
第一章 原料	(3)
一、选料原则	(3)
(一)营养成分与功效	(3)
(二)宜与忌	(4)
(三)质量鉴别方法	(5)
(四)烹饪方法与诀窍	(6)
二、主要原料的选用	(6)
(一)面粉类	(6)
(二)米粉类	(7)
(三)杂粮类	(8)
三、制馅原料	(10)
(一)咸味馅原料	(10)
(二)甜味馅原料	(10)
(三)甜咸馅原料	(10)
(四)其他原料	(11)
第二章 制馅	(12)

一、馅心制作的关键和特点	(12)
二、咸馅制作	(13)
(一)素馅制作	(13)
(二)荤馅制作	(14)
(三)荤素馅制作	(14)
三、甜馅制作	(15)
(一)泥茸馅制作	(15)
(二)果仁蜜饯馅制作	(15)
(三)糖馅制作	(16)
第三章 水和面团	(17)
一、水和面团的形成原理	(17)
二、冷水面团的调制	(18)
三、温水面团的调制	(18)
四、沸水面团的调制	(18)
第四章 膨松面团	(20)
一、酵母膨松面团	(20)
二、化学膨松面团	(23)
三、蛋泡膨松面团	(23)
第五章 油酥面团	(25)
一、油面的调制	(25)
二、水油面的调制	(26)
三、包酥的方法	(26)
四、擘酥面团	(28)
第六章 其他面团	(29)
一、米粉面团	(29)
(一)糕类粉团的调制	(30)
(二)团类制品粉团的制法	(30)

(三)发酵粉团的制法	(31)
二、蛋和面团	(31)
三、矾碱面团	(31)
第七章 面点成型	(32)
一、揉、搓、包、卷、摺、捏、抻、切、削、拔、擀、叠、按、摊	(32)
二、模印、钳花、镶嵌	(34)
第八章 传热成熟	(35)
一、煮、蒸、烙、煎、炸、烤	(35)
二、炒、烩、熬、焖	(36)
三、白案工具	(36)

第二编 南北名主食制作实例

南方名主食

一、包子类

芋包	(37)	蛋黄小包	(41)
葛粉包	(38)	一品大包	(42)
凤菇包	(39)	四味荠包	(42)
柿子包	(39)	羊肉煎包	(43)
佛手包	(40)	双冬肉包	(44)
水煎包	(41)	红果馅包	(44)

中国南北名主食

文楼汤包	(45)	韩包子	(57)
淮阳汤包	(46)	三丁包子	(57)
金华汤包	(47)	绣球包子	(58)
蟹黄汤包	(47)	淋浆包子	(59)
豌豆苗汤包	(48)	金钩包子	(59)
蚝油叉烧包	(49)	龙眼包子	(60)
猪油开花包	(49)	德圆包子	(61)
荷花莲蓬包	(50)	狗肉包子	(61)
盐菜水晶包	(51)	破酥包子	(62)
茯苓小笼包	(51)	文君包子	(63)
上海小笼包	(52)	烤米包子	(63)
菇鳝小笼包	(52)	五仁包子	(64)
吴记三鲜包	(53)	锅贴包子	(65)
冬菜鸭肉包	(54)	黄鱼莼菜包子	(65)
锅沸荠菜包	(54)	云腿鸡扒包子	(66)
冬菇鸡球大包	(55)	幸福双	(67)
合面香椿猪肉包	(56)	候口馒头	(67)

二、饺子类

粉饺	(68)	钟水饺	(73)
淮饺	(69)	白糖酥饺	(74)
单桃饺	(70)	椿芽鸡饺	(74)
荠菜饺	(70)	银芽米饺	(75)
凤眼饺	(71)	奶汤菠饺	(75)
藕粉饺	(72)	韭菜盒饺	(76)
鸳鸯饺	(72)	三河米饺	(77)



目 录

舟山虾饺	(78)	鲜肉澄粉饺	(84)
江毛水饺	(78)	信风萝卜饺	(84)
鱼肉水饺	(79)	春城鲜虾饺	(85)
兰花蒸饺	(79)	虾仁海棠饺	(86)
滴油蒸饺	(80)	翡翠鸡冠饺	(86)
四喜蒸饺	(81)	三鲜肠粒水饺	(87)
烫面糖蒸饺	(82)	苗乡酸汤水饺	(87)
花士林蒸饺	(82)	油炸饺子	(88)
蟹黄灌汤饺	(83)	牛肉抠饺子	(89)

三、馄饨类

翡翠馄饨	(90)	湖州大馄饨	(95)
浇汁馄饨	(90)	砂仁鲜肉馄饨	(95)
鸡丝馄饨	(91)	龙抄手	(96)
鲈鱼馄饨	(92)	过桥抄手	(97)
王兴记馄饨	(93)	虾肉云吞	(98)
虾肉蒸馄饨	(93)	深渡包袱	(98)
荠菜肉馄饨	(94)		

四、烧麦类

都督烧麦	(99)	糯米烧麦	(103)
黄州烧麦	(100)	翡翠烧麦	(103)
三鲜烧麦	(101)	鳗肉烧麦	(104)
虾肉烧麦	(101)	水煮烧麦	(105)
玻璃烧麦	(102)	吴记烧麦	(105)

中国南北名主食

菊花珧柱烧麦	(106)	荠菜腊肉烧麦	(110)
蟹黄养汤烧麦	(107)	草菇鸡肉烧麦	(111)
水晶羊肉烧麦	(107)	鲜笋猪肉烧麦	(111)
莼菜鲈鱼烧麦	(108)	马兰头鸡肉烧麦	(112)
双冬鳊鱼烧麦	(109)	虾仁塌棵菜烧麦	(113)
百合蜜钱烧麦	(109)	小红头	(114)

五、馒头类

蛋花馒头	(114)	金丝卷	(121)
高桩馒头	(115)	蝴蝶卷	(122)
荷花馒头	(116)	脑髓卷	(122)
兴隆馒头	(116)	椒盐花卷	(123)
五仁馒头	(117)	葱油花卷	(123)
油氽馒头	(118)	如意凉卷	(124)
千层馒头	(118)	火腿鸡丝卷	(125)
无锡小笼馒头	(119)	金银腊肠卷	(125)
生煎鸡肉馒头	(120)	水煎三鲜卷	(126)
茯苓莲蓉馒头	(120)	白糖蒸馍	(127)

六、饼类

虾饼	(127)	高炉饼	(130)
光饼	(128)	太师饼	(131)
东坡饼	(128)	回头饼	(132)
扬州饼	(129)	富春饼	(132)
徽州饼	(130)	多福饼	(133)

目 录

广东饼	(133)	煎瓠子饼	(151)
慈姑饼	(134)	中山杏仁饼	(151)
肉蛎饼	(135)	金钱萝卜饼	(152)
五彩润饼	(135)	四川鱼香饼	(153)
黄石港饼	(136)	德昌咸煎饼	(153)
荆州春饼	(137)	佛山盲公饼	(154)
毛豆抓饼	(137)	重阳菊花饼	(154)
枣泥旋饼	(138)	芝麻酥方饼	(155)
黄桥烧饼	(138)	吴山酥油饼	(156)
蒸千层饼	(139)	葱花鸭油饼	(157)
西樵大饼	(140)	石梅盘香饼	(157)
油酥大饼	(140)	酥油千层饼	(158)
牛肉焦饼	(141)	潮州老婆饼	(158)
甜酱薄饼	(142)	云梦挹炉饼	(159)
重油酥饼	(142)	奶香三鲜馅饼	(160)
埋沙酥饼	(143)	金华干菜酥饼	(160)
罗塘酥饼	(144)	六凤居葱油饼	(161)
菊花酥饼	(144)	耿福兴酥烧饼	(162)
麻汁酥饼	(145)	葱油鸡蛋大饼	(162)
宣化酥饼	(146)	椒盐锅魁	(163)
银丝酥饼	(146)	乾州锅盔	(164)
顺江薄饼	(147)	摩登粑粑	(164)
回族烧饼	(148)	示灯粑粑	(165)
绿豆煎饼	(148)	丽江火腿粑粑	(165)
海南煎饼	(149)	盐饼子	(166)
泉城肉饼	(150)	大救驾	(166)
荷叶蒸饼	(150)		

七、面条类

糊面	(167)	沙锅煨面	(183)
烂锅面	(168)	枫镇大面	(184)
老友面	(168)	新繁鱼面	(184)
阳春面	(169)	蒸拌冷面	(185)
担担面	(170)	三大菌面	(186)
蒸卤面	(170)	山城凉面	(186)
肠旺面	(171)	羊肉杂面	(187)
手抓面	(171)	片儿川面	(187)
尼姑面	(172)	什锦烩面	(188)
锅盖面	(173)	台南担仔面	(189)
鱼汤面	(173)	咖喱牛肉面	(190)
蝴蝶面	(174)	五丁卤子面	(190)
炉桥面	(175)	全蛋金丝面	(191)
牌坊面	(175)	奶汤羊肉面	(192)
三虾面	(176)	铜井巷素面	(192)
宋嫂面	(177)	鸡丝伊府面	(193)
甜水面	(177)	云梦炒鱼面	(194)
翡翠面	(178)	虎掌金丝面	(194)
打卤面	(179)	香椿蒜泥面	(195)
焖肉面	(179)	红油爆鱼面	(196)
虾爆鳝面	(180)	青菠柳叶面	(196)
豌豆扯面	(181)	雪菜虾仁锅面	(197)
滇味炒面	(182)	台湾风味凉面	(198)
宜宾燃面	(182)	虾仁肉丝炒面	(198)

鱼丝辣面条	(199)	虾蟹两面黄	(200)
-------------	-------	-------------	-------

八、糕 类

蛋烘糕	(200)	西米嫩糕	(212)
乌饭糕	(201)	崇庆冻糕	(213)
定胜糕	(202)	重阳栗糕	(213)
云片糕	(202)	遵义鸡蛋糕	(214)
粢饭糕	(203)	玫瑰赤豆糕	(215)
凉蛋糕	(203)	椰汁板蓝糕	(215)
马拉糕	(204)	桂林马蹄糕	(216)
绿豆糕	(204)	青城白果糕	(216)
两色糕	(205)	南国红豆糕	(217)
蜂糖糕	(205)	白糖伦教糕	(217)
杏仁糕	(206)	双林子孙糕	(218)
冲冲糕	(206)	五色芝麻糕	(219)
红鲟米糕	(207)	桂花水晶糕	(220)
清汤泡糕	(208)	枣泥山药糕	(220)
八宝枣糕	(208)	糯米三色凉糕	(221)
鸡冠油糕	(209)	莲蓉夹心白糕	(221)
猪油年糕	(209)	白糖肥肉松糕	(222)
九层油糕	(210)	玫瑰洗沙芥糕	(223)
千层油糕	(211)	什锦果脯奶糕	(223)
波丝油糕	(211)	鸡蛋果酱烫斗糕	(224)
太白拉糕	(212)		

九、饭 粥 类

粢饭	(224)	狗肉菇丁饭	(233)
社饭	(225)	牛肉咖喱饭	(233)
荷叶饭	(225)	莲子血糯饭	(234)
豆皮饭	(226)	威宁炒莽饭	(234)
八宝饭	(227)	小笼渣肉蒸饭	(235)
腊八饭	(227)	猪油夹沙八宝饭	(236)
猪油菜饭	(228)	蚝仔粥	(236)
四川炒饭	(228)	艇仔粥	(237)
扬州炒饭	(229)	及第粥	(238)
羊肝炒饭	(229)	太极粥	(238)
素什锦饭	(230)	彩色米粥	(239)
香竹烤饭	(231)	美味鱼粥	(239)
五色糯米饭	(231)	什锦果肉粥	(240)
湖南腊肉饭	(232)	黑米三宝粥	(240)
彩色糯米饭	(232)	小绍兴鸡粥	(241)

十、其 他 类

元宝酥	(241)	莲蓉荷花酥	(246)
玉带酥	(242)	金华火腿酥	(246)
鸳鸯酥	(243)	五仁菊花酥	(247)
蝴蝶酥	(244)	五彩皮蛋酥	(248)
凤尾酥	(244)	假粽	(248)
威宁莽酥	(245)	大肉粽	(249)