

一看就懂，一学就会的面点红宝书

每一道面点都有详尽的制作步骤，有代表性的面点还提供了分步图解，翻阅此书，您能很快掌握面点制作要领，做出各式可口面点。



最新彩色
完全升级版

Jiachang Miandian

家常 面点



08

平常的米面
吃出美味与健康

超值特惠精选★品质生活
19.8
最新彩色完全升级版



第一辑

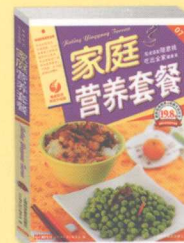
1. 家常菜精选 (营养保健篇)
2. 大众菜精选 (好学易做篇)
3. 滋补汤羹
4. 家常营养粥
5. 家常小炒
6. 轻松宴客菜
7. 家庭营养套餐
8. 家常面点
9. 家常营养滋补药膳
10. 厨房小窍门

第二辑

11. 生活中来3000例·家事篇
12. 生活中来3000例·健康篇
13. 长寿保健专家指南
14. 孕妈妈完全手册·全程营养篇
15. 孕妈妈完全手册·医疗保健篇
16. 瑜伽练习分步图解
17. 家庭中医养生保健手册
18. 饮食宜忌速查宝典
19. 家庭按摩彩色分步图解
20. 饮食养生全书



同期热卖





家常面点

家常面点 · 做出花样

责任编辑：蓝敏玉

项目编辑：徐丽萍 刘湘雯

图文统筹：解鲜花

美术编辑：李树香 王道琴

装帧设计：夏 鹏 韩少杰

撰 稿：范姝岑 雪 莹 李 娟 笛 嫣

张小鸥 安 赫 穆 春（排名不分先后）

拍 摄：范姝岑 肖 亮 王笑飞 王伟江

刘 水 杨跃祥 王 旭（排名不分先后）

面点制作：王晓丽 李 娟 刘 颖 任媛媛 宋亚楠 李世云

丘 伟 童利华 戴 平 兰明路 李永其 张奔腾

陈绪荣 张兴隆 广 邹 王 勇（排名不分先后）

协助拍摄：大麦文化传播有限公司

四川绵阳川乡酒楼 人人美食工作市

四川遂宁信合宾馆天赐酒店 北京西蜀老宅大酒楼

北京嘉琳宾馆 百年荣记饮食文化发展有限公司

北京香渝厨餐饮有限公司（排名不分先后）



最新彩图
完全升级版



Jiachang Miandian

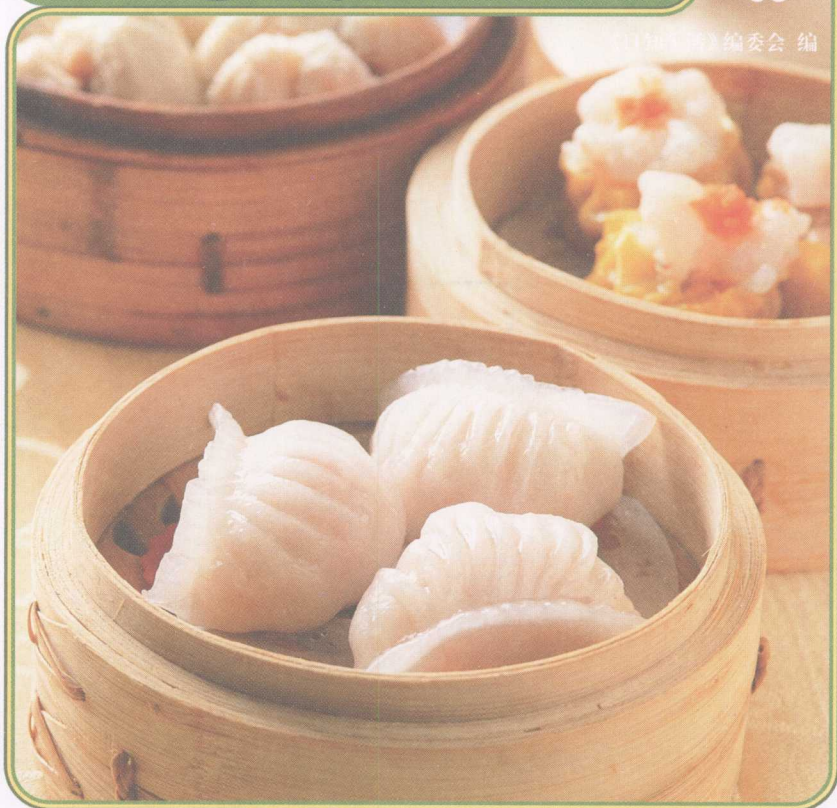
家常面点



日知生活

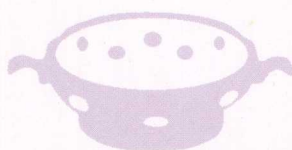
08

中国轻工业出版社 编



上海科学普及出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



家常面点

家常面点 · 做出花样

图书在版编目 (CIP) 数据

家常面点 / 日知生活编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2007.11

ISBN 978-7-5427-3949-0

I. 家… II. 日… III. 面点—制作 IV. TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 152090 号

.....

出 版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>
印 刷: 北京印刷集团有限责任公司印刷一厂
发 行: 上海科学普及出版社
开 本: 16 开 (787 × 1092)
印 张: 16 印张
字 数: 330 千字
标准书号: ISBN 978-7-5427-3949-0/TS · 281
版 次: 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷
定 价: 19.80 元



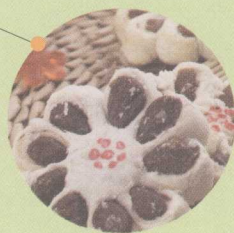
家常面点轻松做

面点制作中，和面、发酵、下剂、制皮、上馅，蒸、煮、炸、煎、烤、烙，看似复杂的工艺，实际上只要掌握要领，您会发现，面点制作原来如此有趣，又如此简单。



家常面点大集合

平常的米面，只要揉制成面团，配以可口的馅料，就可以随心所欲地做出各具风味的家常面点，从包子、饺子、馄饨、馒头、花卷、面条、馅饼、炒饭，到面包、汤圆、粽子、蛋糕……无论作为正餐，还是作为点心，都会让您胃口大开。我们的原则是“粗粮细做，细粮精做”，让您在享受美味的同时，也增进健康。



一看就懂、一学就会的面点红宝书

每一道面点都有详细的步骤，具有代表性的面点我们还提供了分步图解，即便您是一点基础知识都没有的面点制作爱好者，也能很快掌握操作要领，做出可口的面点。



美味速配送汤粥

在饱尝各种美味面点的同时，您还能享受到我们倾情奉献的营养汤、粥，让您在掌握面点制作要领的同时，还能领略到美味速配的魅力。



学会各种面点的制作方法，您还可以举一反三，自由发挥，一块面团制作出多种面点，不知不觉间，您已经成为了家庭的面点师。



Contents

〔家常面点〕

家常面点——面点好吃也好做

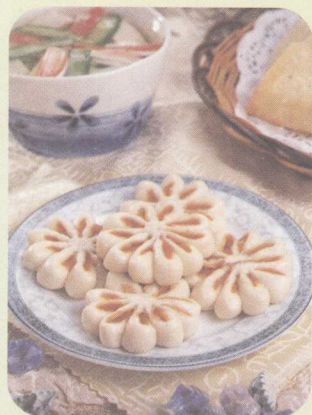


10 PART.01

美味可口一块饼



精心制作花式饼 10



家常饼	12	法式牛奶甜米粥	25
梅花饼	13	羊肉饼	26
馅饼	14	椒盐烧饼	26
紫菜煎饼	15	芹菜叶粉丝汤	26
杂粮饼	16	鲜肉茄子饼	27
葱油煎饼	17	玉米糊饼	27
蔬菜饼	18	银耳高粱粥	27
韭菜盒子	18	南瓜糯米饼	28
莲藕香菇汤	18	千层饼	28
酥脆紫薇饼	19	虾皮紫菜汤	28
南瓜饼	19	香菇牛肉饼	29
黑豆粥	19	发面芝麻饼	29
香甜南瓜饼	20	黑米桂花粥	29
法式松饼	20	白糖烧饼	30
马齿苋黄花汤	20	葱花烤饼	30
肉末烧饼	21	芋头排骨汤	30
果丝春饼	21	油酥烧饼	31
红豆山药粥	21	烙锅贴	31
月饼	22	皮蛋糙米粥	31
葱花肉饼	22		
家常豆腐汤	22		
豆沙饼	23		
雪菜盒子	23		
紫米粥	23		
微波锅贴	24		
盘丝饼	24		
大蒜豆腐鱼头汤	24		
麻酱烙饼	25		
香酥饼	25		



荷叶饼	32	香炸土豆饼	34
香煎芝麻饼	32	苹果比萨饼	34
山药胡萝卜鸡汤	32	菠菜猪血汤	34
牡蛎香煎饼	33	凤凰贵妃盒	35
鸡蛋灌饼	33	蛋糊饼	35
薏米红豆粥	33	豆浆粥	35

36 PART.02

营养包子



好吃的包子重在馅 36

小笼蒸包	38	蛋黄水晶包	52
翡翠包	39	枣心寿桃包	52
香葱煎包	40	银耳冬菇汤	52
寿桃包	41	汤包	53
黑米仔鸭包	42	蟹黄汤包	53
翡翠烧麦	43	糯米黑豆粥	53
生肉包子	44	龙凤包	54
水晶包子	44	莲蓉葫芦包	54
圆白菜汤	44	金针黄豆排骨汤	54
香菇烧麦	45	干菜豆包	55
什锦糖包	45	水煎包	55
大麦牛肉粥	45	芝麻花生粥	55
桂花糖包	46	金鱼包	56
三丁包子	46	刺猬包子	56
鸭血木耳汤	46	苦瓜黄豆猪骨汤	56
菊花包	47	蔬菜包	57
黑椒牛肉包	47	维吾尔薄皮包子	57
核桃芝麻粥	47	双瓜粥	57
豆沙包	48	烧麦	58
小笼鸡汤包	48	芝麻蓉甜包	58
南瓜美白汤	48	八宝滋补鸡煲	58
天津包子	49	姜汁蒸包	59
山东包子	49	素馅蒸包	59
清补凉瘦肉粥	49	豌豆粥	59
三鲜包子	50	素馅包子	60
酱肉冬瓜包	50	黑米莲蓉包	60
萝卜海带蜆皮汤	50	鲜白萝卜汤	60
萝卜丝包	51	莲蓉佛手包	61
南瓜奶包	51	华举包子	61
牛奶蛋花麦片粥	51	豆豉粥	61





62 PART.03

花样饺子



饺子也能吃出花样来 62

钟水饺	64	菊花大米粥	73
萝卜猪肉饺子	65	鸡肉汤饺	74
四色蒸饺	66	驴肉水饺	74
羊肉水饺	67	核桃栗子莲藕汤	74
虾仁蒸饺	68	小笼蒸饺	75
招牌煎饺	68	韭菜猪肉饺子	75
酸菜猪肺汤	68	菠菜银耳粥	75
家乡咸水饺	69	素菜辣味饺	76
白菜鲜肉汤饺	69	胡萝卜肉饺	76
香菜米粥	69	家常豆腐汤	76
锅贴饺子	70	韭菜猪肉蒸饺	77
三鲜水饺	70	水晶虾仁饺	77
奶白鲫鱼汤	70	绿豆百合薏米粥	77
高汤水饺	71	百花饺	78
虾仁水饺	71	晶莹虾贝饺	78
绿豆菜心粥	71	奶油冬瓜汤	78
炸酥饺	72	绿豆三角饺	79
碧绿蒸饺	72	翡翠饺子	79
木瓜大骨煲	72	羊肉温补粥	79
酸菜水饺	73	绿茶水晶饺	80
红油水饺	73	鱼肉韭菜饺	80



冬瓜蜜枣花生汤	80	鲜虾韭黄饺	85
鱼肉水饺	81	白菜饺	85
素水饺	81	黑豆紫米粥	85
山药芡实粥	81	黄瓜水饺	86
香菇水饺	82	银耳水饺	86
牛肉水饺	82	苦瓜绿豆汤	86
冬瓜老鸭煲	82	水晶蒸饺	87
猪肉茄子水饺	83	冰花煎饺	87
鸳鸯饺	83	红豆山药糯米粥	87
生地百合粥	83	茴香鸡蛋饺	88
枸杞水饺	84	鲜虾仁宝蒸饺	88
菠菜水饺	84	大虾豆腐汤	88
蚕豆三鲜汤	84		



89 PART.04

家常馄饨



巧手做出美味馄饨 89

鸡蓉虾仁馄饨	90	红豆冬瓜汤	96
青椒猪肉馄饨	91	蛤蜊馄饨	97
三鲜大馅馄饨	92	牛肉馄饨	97
龙抄手	92	花生牛奶红枣粥	97
韭菜银芽汤	92	红油馄饨	98
清汤馄饨	93	小两口鲜肉馄饨	98
猪肉白菜馅馄饨	93	虾球翠叶汤	98
芹菜香菇粥	93	鸡丝馄饨	99
羊肉馄饨	94	鸡汤紫菜馄饨	99
过桥馄饨	94	紫米粥	99
猪肝养护汤	94	茄子馄饨	100
鲜肉大馄饨	95	虾仁馄饨	100
虾仁馄饨汤	95	骨香山药汤	100
皮蛋瘦肉粥	95	鸡肉馄饨	101
鲜肉蒸馄饨	96	素馅馄饨	101
油炸馄饨	96	燕麦南瓜粥	101



面团发酵巧掌握

102

开花馒头	104	玉米面馒头	111
肉丁馒头	105	核桃果肉紫米粥	111
芝麻馒头	106	双色馒头	112
全麦馒头	107	山药小馒头	112
牛奶馒头	108	乡村浓汤	112
南瓜馒头	108	刀切馒头	113
鸡丝蛋皮韭菜汤	108	开花发糕	113
虾酱窝头	109	银耳莲子糯米粥	113
糜子面窝头	109	糯米馒头	114
大麦玉米碎粥	109	花生馒头	114
炒金银馒头	110	苹果银耳汤	114
金银馒头	110	红薯面馒头	115
蹄筋花生汤	110	荞麦面馒头	115
桂花窝头	111	奶香麦片粥	115



制作花卷并不难

116

椒盐花卷	118	金银花卷	125
银丝卷	119	翠衣海带骨头粥	125
葱花卷	120	麻花卷	126
荷叶花卷	121	双色花卷	126
千层卷	122	银耳雪梨汤	126
猪蹄卷	122	豆腐花卷	127
鲜蘑鸭架汤	122	金丝卷	127
糯沙凉卷	123	冰糖大枣粥	127
蝴蝶卷	123	香芋吐司卷	128
田园时蔬粥	123	核桃肉卷	128
鸳鸯卷	124	香浓玉米汤	128
鸡丝卷	124	广式腊肠卷	129
豆苗蛤蜊汤	124	芝士紫菜卷	129
莜麦蛋卷	125	韭菜虾仁粥	129



吉祥如意卷	130
白面花卷	130
香菇蛋花汤	130
麻酱花卷	131
五彩小花卷	131
苦瓜糯米粥	131
扇形卷	132
菊花卷	132
花生鱿鱼汤	132
枣花卷	133



四喜卷子	133
双莲紫米粥	133
五香葱花卷	134
火腿卷	134
红枣牛肝汤	134
椒香糯米包卷	135
枣末如意卷	135
花样果肉薏米粥	135
三丁花卷	136
豆沙卷	136
番茄马蹄排骨汤	136
香麻糯米卷	137
糯米紫菜卷	137
黑芝麻糯米粥	137
椰香莲蓉卷	138
果味金银花卷	138
党参枸杞炖乌鸡	138
紫菜卷	139
香芋面包卷	139
桂花粥	139

140 PART.07

自制点心



糕点好吃也做好 140

燕麦坚果面包	142	桃仁干酪面包	154
香草全麦面包	143	桃仁红枣面包	154
葡萄干桃仁面包	144	圆白菜汤	154
千层蒸糕	145	油炸果子面包	155
荷叶夹子	146	乡村牛奶面包	155
水晶麻团	147	蜜果糯米冰粥	155
天使核桃蛋糕	148	热狗小面包	156
枫叶饼干	149	自制面包圈	156
鲜肉汤圆	150	山药排骨汤	156
虾酥	151	蔬菜黄油面包	157
芝士面包	152	土耳其面包	157
花生面包	152	玫瑰香粥	157
三鲜冬瓜汤	152	黑芝麻红薯面包	158
红茶面包	153	港式蛋挞	158
土豆面包	153	莲藕汤	158
牛奶薏米果仁粥	153	鲜虾比萨	159

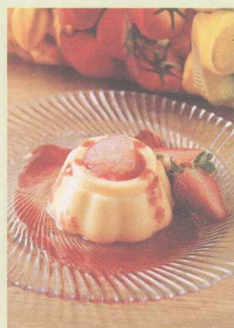
火腿比萨	159
绿豆薏米粥	159
草莓蛋糕	160
葡萄蛋糕	160
冬菇凤爪汤	160
红枣蛋糕	161
胡萝卜蛋糕	161
燕麦雪梨糯米粥	161
玉米面发糕	162
酸奶鲜果蛋糕	162
草菇鸡片汤	162
无糖蛋糕	163
巧克力蛋糕	163
黑芝麻果仁粥	163
千层蛋糕	164
豆沙粽子	164
紫菜豆腐汤	164
猪油梅肉粽子	165
红枣粽子	165
桂圆圆丁紫米粥	165
腰果汤圆	166
荠菜汤圆	166
三丝紫菜汤	166
花生蜜饯汤圆	167
芝麻年糕	167
绿茶冰糯米粥	167
红枣糕	168
蛋糕	168
姜葱豆腐汤	168
绿豆奶酪	169
扁豆枣肉糕	169
蛋花粥	169
双层软糕	170
奶酪三明治	170
洋葱汤	170
火腿沙拉三明治	171



肉松三明治	171
糊涂粥	171
鸡块汉堡	172
糯米宝葫芦	172
红枣木耳羊肉汤	172
牛肉情怀汉堡	173
豆沙小酥糕	173
栗子粥	173
鸡蛋布丁	174
野菜珍珠丸子	174
滋补羊肉汤	174
红豆沙	175
莲蓉麻团	175
山药虾粥	175
叶儿粑	176
珍珠玉米小圆子	176
鲜蘑丝瓜汤	176
像生梨	177
炸油糕	177
乌鸡滋补粥	177
麻花	178
桂花芋泥	178
红豆冬瓜汤	178
芋头糕	179
椰香糯米糍	179
干姜红糖粥	179

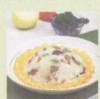


驴打滚	180
山西肉夹馍	180
萝卜丝鲫鱼汤	180
腰果麻球	181
鸡丝春卷	181
榨菜肉片粥	181
香芋玫瑰酥	182
杏仁核桃酥	182
茄汁茭白汤	182
菊花豆沙酥	183
椰香龙虾酥	183
金橘糯米粥	183
老婆饼	184



192 PART.08

百变米饭



煮出好吃米饭的技巧 192

荷香鸡米饭	194
兔肉米饭	195
火腿青菜炒饭	196
南瓜百合蒸饭	197
蜜汁八宝饭	198
板栗鲜贝饭	199
番茄虾仁炒饭	200
鲑鱼烩饭	201
黄瓜糙米饭	202
二米饭	202
肉丝豆腐羹	202
红椒牛肉饭	203
鸡腿菇虾仁烩米饭	203

老公饼	184
时蔬浓汤	184
蛋白饼干	185
花生饼干	185
鱼香茄子羹	185
夹馅饼干	186
夹心饼干	186
红点栗米羹	186
苏打饼干	187
花色饼干	187
大麦陈皮粥	187
杏仁酥圈	188
椰汁奶布丁	188
黄瓜竹荪汤	188
吉利布丁	189
蛋奶土豆布丁	189
牛肉萝卜大米粥	189
法式比萨饼	190
菠菜比萨饼	190
奶油蘑菇汤	190
土豆蜂蜜膏	191
鲜肉土豆泥	191
双米银耳粥	191



台式卤肉饭	205
红豆粥	205
西式鲜鱼焖饭	206
莴笋叶饭	206
花生桂圆红枣汤	206
鸡丁豌豆盖浇饭	207
生菜饭卷	207
生滚鱼片粥	207
扬州炒饭	208
鸡肉蛋饭	208

肉片冬瓜汤	208
南瓜糙米饭	209
腊味饭	209
荷香果仁糯米粥	209
香菇鲜虾饭	210
栗子焖饭	210
罗宋汤	210
白果焖饭	211
鸭肉焖饭	211
银耳莲子糯米粥	211

212 PART.09

好吃面



掌握煮面基本功 212

什锦鸡蛋面	214
牛肉热汤面	215
木樨肉炒面	216
酸辣三丝面	217
干拌麻酱面	218
炆锅面	218
黄芽海带汤	218
肉丝汤面	219
雪菜鸡丝面	219
蜂蜜菊花糯米粥	219
虾仁伊府面	220
南瓜奶油香拌面	220
桂圆枸杞鸡汤	220
傻瓜干拌面	221
番茄肉酱面	221

麦片粥	221
鸡丝凉面	222
咖喱牛肉炒面	222
鱼头豆腐汤	222
素料炒油面	223
奶香空心面	223
鸭肝浓香粥	223
意大利炒面	224
怪味凉拌面	224
竹荪海菜汤	224



附录

附录1：主食营养大盘点 /	225
附录2：制作面点常用的工具	238
附录3：家常面点制作小窍门	245
附录4：面点原料的选择 /	250
附录5：谷类营养和正确食用	方法 / 254

PART.01

一块饼

精心制作花式饼

美味可口一块饼



饼

是我们日常生活中经常食用的面点，制饼的方法也很多，烤饼、烙饼、煎饼、炸饼等等，但是无论采取哪种方法制饼，都需要掌握以下几个要点：

Chapter.01

选择面粉

面粉是制饼最重要的原料，不同的面粉适合制作不同口味的饼，市场上销售的面粉可分为高筋面粉、中筋面粉、低筋面粉，做不同的饼要选择不同的面粉。

高筋面粉：高筋面粉筋度大、黏性强，蛋白质含量在三种面粉中最高，约占11.5%~14%，适合用来做松饼、奶油饼等有嚼劲的饼。

中筋面粉：中筋面粉筋度及黏度适中，使用范围比较广，含有9.5%~11.5%的蛋白质，可用于制作烧饼、糖饼等软中带韧的饼。

低筋面粉：低筋面粉筋度与黏度自然比较低，蛋白质含量是所有面粉中最低的，占6.5%~9.5%，可用于制作口感松软的各式锅饼、牛舌饼等。

Chapter.02

揉制面团



揉制面团的注意事项

首先，面粉要充分过筛，以便空气进入面粉中，这样做出来的饼才会松软有弹性。

其次，搅拌面粉时最好轻轻拌匀，不可太过用力，以免将面粉的筋度越拌越高。

再次，将面粉揉成团的过程中，千万不要把水一次全部倒进去，而是要分数次加入，揉出来的面团才会既有弹性，又能保持湿度。



冷水面团的调制

冷水面团是用面粉加冷水揉匀做成的面团，可直接做各种食品。具体做法是：先将面粉过筛，倒入盆中，分几次加入冷水，慢慢搅拌均匀，揉成面团，用抹过油的保鲜膜密封（也可用湿布包严），饧30



分钟即可使用。

烫面团的调制

烫面团是将高筋面粉或中筋面粉先加开水，搅至半熟，再加冷水揉匀成的面团，柔软有弹性，适合做成较厚的面饼。具体做法是：将过筛后的面粉放入盆中，倒入适量热水，用筷子搅拌成片，加入调味料，再分几次加入冷水，搅拌后揉成面团，用湿布盖严，饧20分钟即可。

发面团

发面团是指揉面时加入发粉或酵母一起揉匀，等面团发酵后膨胀、变大再使用的一种面团。具体做法是：将发酵粉用温水化开，面粉过筛后，放入发酵粉水，再慢慢加入一些植物油、发泡粉及冷水，揉匀成面团，用湿布盖严，饧约1小时即可。

油酥面团

油酥面团是用油皮包住油酥，再用面棍擀平做成的。它烙烤后层次分明，口感十分酥松爽脆，适合制作各种酥饼。具体做法是：中筋面粉过筛后，加入猪油、盐、冷水，揉成油皮面团，静置20分钟；低筋面粉过筛后加猪油揉匀，制成油酥面团。油皮、油酥面团均揉成长条，切成小块，油皮压扁，放入

油酥，分别包成小面团，擀平再卷成圆筒状，如此重复两次，卷起即可使用。

Chapter.03

制饼的关键

制作面团时加入油脂

在做饼时添加油脂的目的是为了提高饼的柔软度和保存性，并可以防止饼过于干燥。另外，适量油脂也可帮助面团或面糊在搅拌及发酵时，保持良好的延展性，还可让饼吃起来口味香浓。但过多的油脂会阻碍面团的发酵与蓬松度，所以一定要按比例添加。

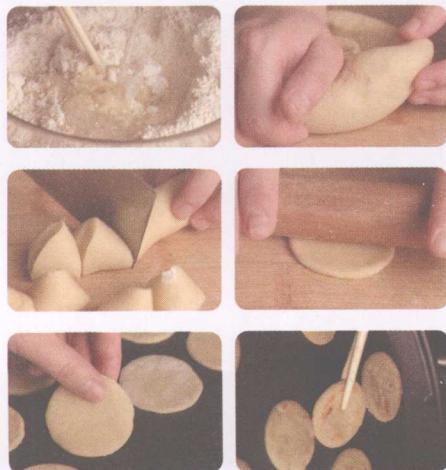
在揉面团时添加适量的糖分

揉搓面团时加适量的糖分，可增加面团的柔软度及光滑度，让饼更加松软好吃，而且糖类本身带有一股自然香甜的口感，经熟制后，更能添加香浓怡人的气味。另外，由于糖类黏腻的特性，可以让完成的饼保有一定的湿度和水分，避免口感干涩坚硬。

掌握好火候

制饼的方法很多，但无论是烤、烙、煎、蒸、炸都需要掌握一个关键的技巧，就是火候。所谓“火候”，就是在烹调操作过程中所用的火力大小和时间长短。根据不同原料的特性和制法掌握好火候是做好饼的关键。

火不宜太大，烙制馅饼时如果火太大，馅心受热急速膨胀，反而容易造成外皮破裂。另外，在制作油酥类的点心时，还要注意油皮应该要够柔软且比油酥大，整形时则要捏紧，否则油皮太硬，会造成弹性不足，容易破裂。





Tips

▶ 贴心小提示

用自发粉制作面团,不需要发酵太长时间,一般在较温暖的环境下发酵15分钟即可,生坯制成后再饬20分钟左右即可。

家常饼

〔材料〕

自发面粉 500 克

〔调料〕

植物油、花椒盐、香油各适量

● 做法

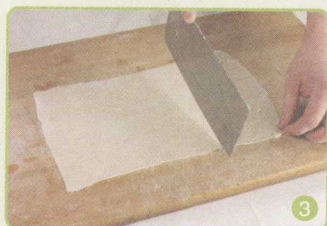
- 1 自发面粉放入盆中,加水 and 成面团,分成4块,稍饬。
- 2 取一块面团擀成0.5厘米厚的长方形,刷香油,撒上花椒盐,将两短边抓叠起,顺长拉长,再顺长从两头叠起,对叠,压扁,擀成饼。
- 3 平锅内放油烧热,放入制好的饼,煎至两面金黄即可。



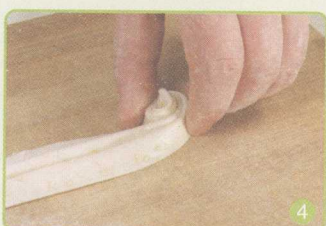
1



2



3



4



5



6



7

梅花饼

〔材料〕

自发面粉500克、莲蓉馅200克

●做法

- 1 将自发面粉放入盆中，加水调和匀，制成发面团，搓条，切剂子，用擀面杖擀成面皮。
- 2 取一面皮，包入莲蓉馅，捏成圆形，压扁，用刀切出花瓣，翻转90°，静置发酵。
- 3 上笼蒸约8分钟，取出装盘即可。



Tips

▶ 贴心小提示

用刀切花瓣的时候只能切到2/3处，以免在翻转的过程中发生断裂。



提升厨艺小妙招

莲蓉馅还可以用豆沙馅、芝麻馅等代替，这样就可以举一反三，制作出各式各样的梅花饼了。

