

食品馅料

生产技术与配方

SHIPIN XIANLIAO SHENGCHAN JISHU YU PEIFANG

刘延奇 主编



2.1 化学工业出版社

TS202.1
5

食品馅料

生产技术与配方

SHIPIN XIANLIAO SHENGCHAN JISHU YU PEIFANG

刘延奇 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

食品馅料生产技术与配方/刘延奇主编. —北京: 化学工业出版社, 2008. 2

ISBN 978-7-122-02090-1

I. 食… II. 刘… III. 食品加工-配方 IV. TS205

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 014302 号

责任编辑: 彭爱铭
责任校对: 顾淑云

装帧设计: 王晓宇

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京云浩印刷有限责任公司

850mm×1168mm 1/32 印张 7½ 字数 196 千字

2008 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 22.00 元

版权所有 违者必究

前 言

包馅食品作为中国饮食文化的一个重要组成部分，历史悠久，源远流长。千百年来，经过历代劳动人民的不断创新与发展，包馅食品以其精湛的制作技艺、丰富的花色品种、多样的风味及口味受到国内外广大消费者的喜爱。

随着国民经济的不断发展和人民生活水平的逐年提高，人们对食品馅料的要求越来越高，市场需求也越来越大。为了挖掘、整理和发扬我国各种食品馅料的制作技术，总结、推广和交流食品馅料的制作经验，研究、探讨和提高传统食品、名特产品的技术性、艺术性和科学性，使其不断创新、不断发展，我们尝试编写了这本《食品馅料生产技术与配方》，以指导和帮助广大食品生产爱好者比较全面系统地掌握食品馅料生产的配方与技术，提高面点等带馅食品的制作技术，适应食品工业发展的需要。

本书的编写内容大致分为两大部分，第一、二章主要介绍了食品馅料的基础知识及其制作工艺；第三、四、五、六章中针对各类食品的馅料配方与工艺逐一进行了介绍，内容包括蒸制食品馅料、煮制食品馅料、焙烤食品馅料和煎炸类食品馅料等。其内容丰富，实用性强，对生产带馅食品的新产品有借鉴作用，是食品馅料生产者的良好读物及实践指南。

本书由郑州轻工业学院刘延奇任主编（负责第一章的编写，并对全书进行了统稿和修改），郑州轻工业学院杨留枝任副主编（负责第四、五章的编写），郑州轻工业学院李红任副主编（负责第六

章的编写)，第二章由刘延奇和河南省产品质量监督检验院王龙霞合作编写，第三章由河南省漯河市食品工业学校周婧琦和郑州轻工业学院孟君合作编写完成。

由于我们实践经验不足，加之时间和水平有限，在编写过程中难免有不足之处，谨请读者批评指正。

编 者

2008 年 1 月

目 录

第一章 馅料基础知识	1
第一节 食品馅料概述	1
一、馅料的概念及分类	1
二、馅料的起源与发展	1
三、馅料的特点	3
第二节 制馅原料	4
一、干果类	4
1. 瓜子仁	4
2. 榄仁	4
3. 松子仁	5
4. 芝麻	5
5. 白果	5
6. 花生	5
7. 榧子仁	6
8. 核桃	6
9. 杏仁	6
10. 腰果	7
11. 榛子	7
12. 板栗	7
13. 莲子	8
14. 椰蓉	8
二、水果花草类	8
1. 鲜水果	8
2. 蜜饯、果脯	8
3. 鲜花类	9
三、畜、禽肉类	9
1. 猪肉	9
2. 牛肉	9
3. 羊肉	10
4. 鸡肉	10
5. 肉制品	10
四、水产海味类	10
1. 大虾	10
2. 海参	10
3. 干贝	11
4. 鱼类	11
五、豆类及其制品原料	11
1. 大豆	11
2. 蚕豆	11
3. 豌豆	11
4. 绿豆	12
5. 赤豆	12
6. 扁豆	12
六、蛋类原料	12
1. 蛋类入馅的一般方法	12
2. 咸蛋	13
3. 皮蛋	13
七、其他原料	13
1. 西米	13

2. 视水	14	3. 搞好清洁卫生	23
3. 面筋	14	4. 注意维护检修	24
第三节 制馅料常用设备与		5. 加强安全操作	24
工具	14	第四节 馅料的颜色保护与	
一、制馅料常用设备	14	配伍	24
1. 加热设备	14	一、馅料的相生相克原理	24
2. 机械设备	20	二、馅料的颜色保护	25
二、制馅料设备与工具的		1. 水果护色	25
保养	22	2. 蔬菜护色	26
1. 熟悉设备工具性能	22	三、馅料营养的保持及互补	28
2. 编号登记、专人保管	23		
第二章 食品馅料的制作工艺	29		
第一节 食品中馅料的作用	29	4. 翡翠馅	35
一、体现口味	29	二、熟菜馅	35
二、体现特色	29	1. 雪菜冬笋馅	36
三、体现变化及其多样性	30	2. 素什锦馅	36
四、对食品的形态及颜色的		三、生肉馅	37
影响	30	1. 选料加工	37
第二节 馅料制作的基本要求		2. 调味	37
及其特点	31	3. 加水	37
一、咸馅	31	4. 掺冻和制冻方法	38
1. 选料和初加工	31	四、熟肉馅	39
2. 原料加工形态	31	1. 鲜猪肉馅	40
3. 调制方法	31	2. 叉烧馅	40
4. 馅料口味	32	3. 咖喱馅	40
二、甜馅	32	4. 鸡肉馅	41
1. 选料和初加工	32	5. 蟹粉馅	41
2. 加工成型	32	6. 五丁馅	41
第三节 咸馅的制作工艺	33	五、菜肉馅	42
一、生菜馅	33	1. 鲜菜肉馅	42
1. 白菜香干馅	34	2. 梅干菜肉馅	42
2. 青菜馅	35	3. 冬菜肉馅	43
3. 萝卜丝馅	35	第四节 甜馅制作法	43

一、泥蓉馅	43
1. 豆沙馅	43
2. 枣泥馅	45
3. 莲蓉馅	45
二、果仁蜜饯馅	46
1. 五仁馅	46
2. 葡萄干馅	46
三、糖馅	47

1. 白糖馅	47
2. 麻仁馅	47
3. 水晶馅	47
第五节 带馅食品的包制	48
一、轻馅品种	49
二、重馅品种	49
三、半皮半馅品种	50

第三章 蒸制食品馅料配方与工艺

第一节 馒头

一、素馅馒头	51
1. 酵面馒头	51
2. 戗面馒头	51
3. 高桩馒头	52
4. 酒酿馒头	52
5. 云层馒头	53
6. 蛋形馒头	53
7. 压花馒头	53
8. 刀切馒头	54
9. 豆蔻馒头	54
10. 黄花馒头	54
11. 素菜馒头	55
二、肉馅馒头	55
1. 南翔馒头	55
2. 小笼馒头	56
3. 喉口馒头	56
4. 门钉馒头	56
三、糖馅馒头	57
1. 闽中馒头	57
2. 千层馒头	57
3. 开花馒头	58
4. 奶香馒头	58
四、水果馒头	58

1. 八宝馒头	58
2. 果料馒头	59
3. 宁夏馒头	60

第二节 包子

一、素馅包子	60
1. 家常素包	60
2. 什锦素包子	61
3. 红萝卜包	61
4. 柳絮素包	61
5. 杂面豆渣包	62
6. 瓠包	62
7. 豆包	63
8. 百果包	63
9. 长命包子	63
二、肉馅包子	64
1. 小笼包子	64
2. 鲜肉包	64
3. 雪菜肉包	65
4. 汤包	65
5. 三鲜包	66
6. 切馅包子	66
7. 干菜肉包	66
8. 酸菜肉包	67
9. 平菇大肉包	67

10. 大葱羊肉包	67	2. 三鲜蒸饺	78
11. 粉条牛肉包	68	3. 贵妃蒸饺	78
12. 红萝卜羊肉包	68	4. 咖喱蒸饺	79
13. 京酱肉包	68	5. 咖喱鸡饺	79
14. 荠菜肉包	69	6. 鸭油蒸饺	80
15. 萝卜大肉包	69	7. 油菜蒸饺	80
16. 木樨肉包	69	8. 青菜蒸饺	81
17. 叉烧包	70	9. 雀粒蒸饺	81
18. 蟹黄包	70	10. 烫面蒸饺	82
19. 鸡腿菇鸡肉包	71	11. 翡翠蒸饺	82
20. 虾肉韭菜包	71	12. 水晶蒸饺	83
21. 茯苓包	71	13. 藕丝连饺	83
22. 桶子鸡菜包	72	14. 扬州蒸饺	84
第三节 饺子	72	15. 鸭掌蒸饺	84
一、素馅饺子	72	16. 凤眼鸡饺	85
1. 芽菜蒸饺	72	17. 宝顶鸭饺	85
2. 月牙蒸饺	73	18. 秋叶鸭饺	86
3. 蒸海棠饺	73	19. 鸭肉菜饺	86
4. 南瓜蒸饺	74	20. 野鸭饺子	87
5. 莲蓉蒸饺	74	第四节 烧卖	87
6. 翠玉蓉饺	75	一、素什锦烧卖	87
7. 枣蓉蒸饺	75	二、肉馅烧卖	88
8. 山药枣饺	75	1. 羊肉烧卖	88
9. 荔枝蒸饺	76	2. 切馅烧卖	88
10. 莴笋辣饺	76	3. 虾肉烧卖	89
11. 茭白面饺	77	4. 香菇鸡肉烧卖	89
12. 莲蓉麻饺	77	5. 三鲜烧卖	89
二、肉馅饺子	78	6. 韭黄鲜肉烧卖	90
1. 攒馅蒸饺	78		

第四章 烹制食品馅料配方与工艺

第一节 饺子	91	2. 韭菇笋饺	91
一、素馅饺子	91	3. 素三鲜饺	92
1. 蚝油菇饺	91	4. 荸荠菇饺	92

5. 紫云翠饺	92	第三节 馄饨	106
6. 萝卜菇饺	93	一、猪肉馅馄饨	106
7. 五丁蛋饺	93	1. 过桥馄饨	106
8. 白玉汤饺	94	2. 红汤馄饨	106
9. 鲜汤玉饺	95	3. 原汤馄饨	107
10. 素馅水饺	95	4. 清汤馄饨	108
11. 豆韭菜饺	96	5. 淮园馄饨	108
12. 番茄蛋饺	96	6. 酸辣馄饨	109
13. 茄子水饺	97	7. 虾仁馄饨	109
14. 丝瓜蛋饺	97	8. 鲜肉馄饨	109
15. 苦瓜蛋饺	97	9. 肉仁馄饨	110
16. 南瓜水饺	98	10. 菇丁馄饨	110
17. 翠衣水饺	98	11. 翡翠馄饨	111
18. 葫芦饼饺	98	12. 荠菜馄饨	111
二、肉馅饺子	99	二、其他肉馅馄饨	112
1. 鸡汤水饺	99	1. 鱼肉馄饨	112
2. 黄鸡水饺	99	2. 海鲜馄饨	112
3. 荞面鸡饺	100	3. 锤鸡馄饨	113
4. 火鸡水饺	100	4. 羊肉馄饨	113
5. 珍珠水饺	101	5. 三鲜馄饨	114
6. 元宝鸭饺	101	第四节 粽子	114
7. 鸭肉水饺	102	一、甜馅粽子	114
第二节 汤圆	102	1. 枣米粽子	114
一、甜馅汤圆	102	2. 赤豆粽子	114
1. 酒锅汤圆	102	3. 清水粽子	115
2. 脂油汤圆	103	4. 什锦莲粽	115
3. 橙羹小汤圆	103	5. 豆沙粽子	116
4. 水磨汤团	104	6. 红枣粽子	116
5. 什锦元宵	104	二、咸馅粽子	117
6. 桂花元宵	104	1. 嘉兴肉粽	117
7. 麻仁水磨元宵	105	2. 叉烧肉粽	117
二、咸馅汤圆	105	3. 咖喱肉粽	118
1. 肉馅汤团	105	4. 咸肉粽子	118
2. 鲜肉汤圆	105	5. 上海肉粽	119

6. 八宝粽子	119
---------------	-----

7. 鲜肉粽子	120
---------------	-----

第五章 焙烤食品馅料配方与工艺

第一节 面包

一、甜馅面包

1. 杏仁面包	121
---------------	-----

2. 肉桂奶油面包	121
-----------------	-----

3. 花生奶油面包	123
-----------------	-----

4. 牛角面包	123
---------------	-----

5. 奶油椰蓉面包	124
-----------------	-----

6. 牛奶椰蓉面包	125
-----------------	-----

7. 新月形面包	125
----------------	-----

8. 清糖面包	126
---------------	-----

9. 豆沙面包圈	127
----------------	-----

10. 蚕豆泥面包	127
-----------------	-----

11. 花生酱面包	128
-----------------	-----

12. 枣泥面包	129
----------------	-----

13. 赤豆馅面包	129
-----------------	-----

14. 杏仁豆沙卷面包	131
-------------------	-----

15. 奶油卷	131
---------------	-----

二、咸馅面包

1. 咖喱牛肉面包	132
-----------------	-----

2. 大马哈鱼面包排	133
------------------	-----

3. 灌肠面包	133
---------------	-----

4. 辫花猪肉馅面包	134
------------------	-----

三、酸馅面包

1. 果酱小面包	135
----------------	-----

2. 西瓜酱三角面包	136
------------------	-----

3. 果酱包裹面包	136
-----------------	-----

4. 草莓酱奶油夹心面包	137
--------------------	-----

5. 什锦果酱面包	137
-----------------	-----

6. 苹果馅面包	138
----------------	-----

7. 草莓酱面包	139
----------------	-----

8. 葡萄草莓酱面包	140
------------------	-----

9. 菠萝馅面包	140
----------------	-----

10. 花环面包	141
----------------	-----

11. 胡萝卜酱面包	142
------------------	-----

12. 果脯面包（也称果子	
---------------	--

面包）	142
-----------	-----

13. 日本果料夹馅面包	143
--------------------	-----

第二节 点心

一、甜馅点心

1. 淡糖酥	143
--------------	-----

2. 水晶酥	144
--------------	-----

3. 香蕪酥	145
--------------	-----

4. 莲蓉甘露酥	145
----------------	-----

5. 奶油清酥卷	146
----------------	-----

6. 合油酥	147
--------------	-----

7. 葱油酥	148
--------------	-----

8. 白鹅酥	148
--------------	-----

二、咸馅点心

1. 一口酥	149
--------------	-----

2. 叉烧三角酥	150
----------------	-----

3. 凤干酥	151
--------------	-----

4. 咸卷酥	151
--------------	-----

三、酸馅点心

1. 菠萝松糕	152
---------------	-----

2. 果酱盆	152
--------------	-----

3. 苹果酥卷	153
---------------	-----

4. 果酱冬蓉酥	154
----------------	-----

5. 柠檬派	154
--------------	-----

第三节 馅饼

一、素馅馅饼

1. 素馅烧饼	155
---------------	-----

2. 干菜酥饼	155
---------------	-----

3. 素馅酥饼	156
4. 乳渣馅饼	156
5. 烤土豆饼	157
二、肉馅馅饼	157
1. 三鲜饼	157
2. 肉松饼	158
3. 福肉饼	158
4. 火腿白饼	159
5. 烤肉酥饼	159
6. 什锦烧饼	160
7. 猪肉烧饼	160
8. 叉烧酥饼	161
9. 烤腿酥饼	161
10. 三鲜酥饼	162
三、糖馅馅饼	162
1. 蛋清饼	162
2. 小芝麻饼	163
3. 玫瑰酥饼	163
4. 椰蓉杏仁饼	164
5. 豆沙糖芽饼	164
6. 生糖酥饼	165
7. 龙凤饼	165
8. 涿州饼	166
第四节 月饼	167

一、泥蓉月饼	167
1. 饅子月饼	167
2. 莲蓉月饼	167
3. 无糖黑麻月饼	168
4. 无糖豆沙月饼	169
5. 豆蓉馅月饼	169
6. 松子枣泥馅月饼	169
二、肉馅月饼	171
1. 鲜肉月饼	171
2. 云腿月饼	171
3. 腊肠叉烧馅月饼	172
4. 烧鸡馅月饼	172
5. 珠江鸳鸯馅月饼	173
6. 鸡丝月饼	174
三、蛋黄月饼	174
1. 无糖水果蛋黄月饼	174
2. 栗蓉蛋黄	175
3. 红豆沙蛋黄	176
四、水果馅月饼	176
1. 无糖水果五仁月饼	176
2. 香油果馅月饼	176
3. 无糖香橙月饼	177
4. 无糖草莓月饼	177

第六章 煎炸食品馅料配方与工艺

第一节 糖糕	178
1. 油酥糕	178
2. 白糖炸糕	178
3. 烫面炸糕	179
4. 麻蓉炸糕	179
5. 玫瑰糖糕	180
6. 金橘酥糕	180
7. 水花佛手糖糕	181

8. 壶关炸糕	181
9. 江米枣泥炸糕	182
第二节 麻花、麻团	182
一、麻花	182
1. 普通麻花	182
2. 桂发祥什锦麻花	182
3. 十八街麻花 (天津 风味)	183

4. 蜜汁麻花	184	8. 莲蓉软角	201
5. 馓子麻花	185	第五节 油炸丸子	201
二、麻团	186	1. 油炸红薯丸子	201
1. 普通麻团	186	2. 酸菜牛肉丸子	202
2. 茄子麻团	187	3. 琉璃空心丸子	202
3. 鸽蛋麻团	187	4. 四喜丸子	203
4. 豆沙麻团	188	5. 甜酸丸子	203
5. 意大利式大米球	188	6. 挂霜荸荠丸子	204
第三节 锅贴、水煎包	189	7. 猪肝丸子	204
一、锅贴	189	8. 南瓜丸子	205
1. 素锅贴	189	9. 油炸豆腐丸子	205
2. 清蒸锅贴	190	10. 红烧猪肉丸子	205
3. 葱油锅贴	190	11. 奇味脆皮丸子	206
4. 三鲜锅贴	191	第六节 盒子	206
5. 生煎锅贴饺	191	1. 酥盒	206
6. 清真牛肉锅贴	192	2. 酥盒子	207
7. 猪油锅贴饺	192	3. 炸糖盒	208
8. 牛肉锅贴饺	193	4. 莲蓉酥盒	208
9. 羊肉锅贴饺	194	5. 鸳鸯盒子	209
10. 鸡汁锅贴	194	6. 炸素盒子	209
二、水(油)煎包	195	7. 肉盒	210
1. 猪肉油煎包	195	8. 香酥茄子盒	211
2. 素水煎包	196	9. 脆皮酥虾盒	211
3. 羊肉水煎包	196	10. 三鲜炸盒	212
4. 猪肉水煎包	196	11. 粉炸藕莲盒	213
5. 牛肉水煎包	197	12. 炸海鲜藕饼	213
第四节 菜角、甜角	197	第七节 春卷	214
1. 炸菜角	197	1. 笋丝春卷	214
2. 什锦菜角	198	2. 韭黄春卷	215
3. 羊肉菜角	198	3. 荠菜春卷	215
4. 大肉菜角	198	4. 素三丝春卷	216
5. 广东咸水角	199	5. 荤三丝春卷	217
6. 蚝鼓咸水角	199	6. 豆芽春卷	218
7. 椰丝软角	200	7. 脆皮春卷	218

8. 鸡蛋鱿鱼春卷	219	2. 炸回头	222
9. 网油金钱卷	220	3. 茶馓	222
10. 鸡丝春卷	220	4. 蜜三刀	223
11. 白菜春卷	221	5. 开口笑	223
第八节 其他煎炸食品	221	6. 海带豆渣点心	224
1. 炸酥饺	221		

参考文献	225
-------------------	-----

第一章 馅料基础知识

第一节 食品馅料概述

一、馅料的概念及分类

1. 馅料的概念

馅料，就是用各种不同原料，经过精细加工拌制和熟制的形式多样、味美适口、并包入米点或面点内的心子，一般称为馅心，简称馅。它是米点或面点的主要组成部分，也往往形成了这些带馅食品的特色。馅的概念比较笼统，它包括了所有以不同方式带馅的食品，食品工业上的馅料则是指以蔬菜、植物的果实或块茎、肉与肉制品、水产制品、油等为原料，加糖或不加糖，添加或不添加其他辅料，经工业化生产的、广泛用于食品行业的馅。

2. 馅料的分类方法

馅料的分类方法有许多种，按照食品加工方法可分为：蒸制食品馅料、煮制食品馅料、油炸食品馅料、冷冻食品馅料、焙烤食品馅料等；按食品种类可分为：包子馅料、饺子馅料、馒头馅料、面包馅料、烧卖馅料、汤圆馅料等；按组成馅的原料则可分为：肉馅、豆馅、果仁馅、蔬菜馅、海鲜馅及混合馅料等。很多面点就是以馅心命名的，如三鲜饺、叉烧包、莲蓉酥、萝卜丝饼等。

制作馅心，是面点制作的一项重要技术，要制出口味鲜美的馅心，不仅要有熟练的刀工、精湛的烹调技巧，还必须熟悉各种原料的性质和用途，同时善于结合坯皮的形成及熟制上的特点，采用不同的技术措施，才能取得良好的效果。

二、馅料的起源与发展

馅料是我国米面食品加工中重要的组成部分，在米面食品中包

人各种各样的馅心是我国劳动人民在日常生活中的伟大发明之一。中国饮食文化源远流长，食品的烹制方法千变万化，全国各地有名的地方小吃就是古代饮食文化和饮食习俗在现代生活中的具体体现。

从新石器时代直到殷商时期，人们对谷物的加工一直比较原始简单。这期间，先民们通过碾盘、碾棒、杵臼等对谷物进行粗加工，是难以提供大量去壳净米来满足饭食需要的。从殷墟出土的殷人牙齿，经分析其齿冠均磨损得非常严重，反映了谷物加工不甚发达，殷人是连壳一起粒食，只有少数贵族才有权享受去壳谷物。周代，石磨的出现是谷物初加工方法的一次飞跃。随着石磨的普及，谷物类粮食被加工成面粉、米粉等，使人类的饮食状况有了很大的改善，后来，人们还发明了由畜力和水力代替人力去推动石磨。由于生产力的发展，面粉和米粉不断普及，食物的品种不断增多，各种炊具的相继发明，更新和更先进的烹饪方法的涌现也顺理成章，如炒、炸、炖、煨、烩、熬以及腊、醃、菹脯等腌制菜肴之法，都为食品馅料的发展奠定了基础。

在远古时代，人类学会利用火之后就开始了熟食阶段。石器时代人们发明了许多焙烤食品，陶制饮食器具的发明带动了煮制食品的发展，随着陶器制作工艺的进步，出现了蒸制食品；后来人们掌握了采矿、冶炼技术，就开始使用铜器，这个阶段人类才逐渐进入了食品的全面烹饪阶段。第一个带馅食品的制作是由谁完成的，这个问题就像许多食品的加工方法是由谁发明的一样已经无从考究。

目前，馅料是人们日常生活中大多数主食的主要组成部分。馅一般是荤素料相配合，通常是将肉切成小肉丁或肉泥，加调味料腌好，然后把菜的嫩叶剁成粗粒，挤去部分水分，加入肉馅和调味料调拌而成。在制馅料的过程中，最讲究的是剁馅，就是用刀细剁菜叶的工序。千百年来，人们在加工馅料的过程中逐渐溶入了人类的思想和感情，并形成了一定的习惯或习俗。例如民间传说中，剁菜时，刀与案板撞击，发出铿锵有力的“嘭嘭”声，由于用力大小在不断地变化，便发出了富有韵律感的声音，像特别优美的乐曲，传到四邻八居。人们都希望自己家的剁菜声音是全村最响的，也是时

间最长的。因为肉加菜调馅，谐音“有财”，而剁馅声最响且时间长，美其意曰“长久有余财”。因此剁菜的时间越长，就象征着日子越红火富有。

三、馅料的特点

(1) 营养丰富 馅料的最大优点是营养素齐全，符合人体需要。带馅食品既是主食，又兼副食。做馅用的原料既可以有肉类、海鲜类、干果类、蔬菜类，还可以有水果花草类，含有多种营养素。带馅食品中，面粉做的皮属于主食，它含有糖类、维生素等，可以促进肠蠕动，使大便通畅，也是人体热量的主要来源；各种馅料可以把荤素搭配在一起，并添加了葱、姜、盐、酱油、味精等调味品，这样，食品就能提供多种维生素及钙、磷、铁、镁、钾等矿物质。做馅用的各种原料中，包括了几乎所有的食品原料，甚至茶叶、米酒等也可入馅。带馅面食能保证人体所需各种营养素的摄入。有的人还喜欢在点餐时多尝几种馅，对于摄入营养的多样性和丰富性更是锦上添花。

(2) 均衡膳食，防止偏食 常吃带馅面食还可以防止养成偏食的不良习惯。一般馅料既有荤菜，又有素菜，含有人体需要的多种营养素，并能起到各种营养互补作用，符合平衡膳食的要求。肉属酸性食物，蔬菜属碱性食物，肉菜搭配更有利于酸碱平衡。不爱吃荤菜的人，优良蛋白质的来源会大受限制；偏吃荤菜的人又会导致热能过剩及各种维生素、无机盐缺乏。吃带馅面食荤素兼备，可有效改变偏食习惯。孩子不爱吃的胡萝卜，老人容易塞牙的青菜，都可以用馅巧妙地藏起来，不知不觉地让人吃下去。同时，一种馅中可以加入七八种原料，轻松实现了多种食物原料的搭配，比用多种原料炒菜方便得多。

(3) 易于消化 有研究表明，肉在胃肠内消化需4~5h，而如果只吃肉不吃菜，其营养吸收率为70%；加蔬菜后不仅味道好，营养吸收率也可提高到80%左右。而且多元的馅料食品，也有利于人的消化吸收。

(4) 美味可口 带馅面食还有一个特点是味道鲜美，由于用各