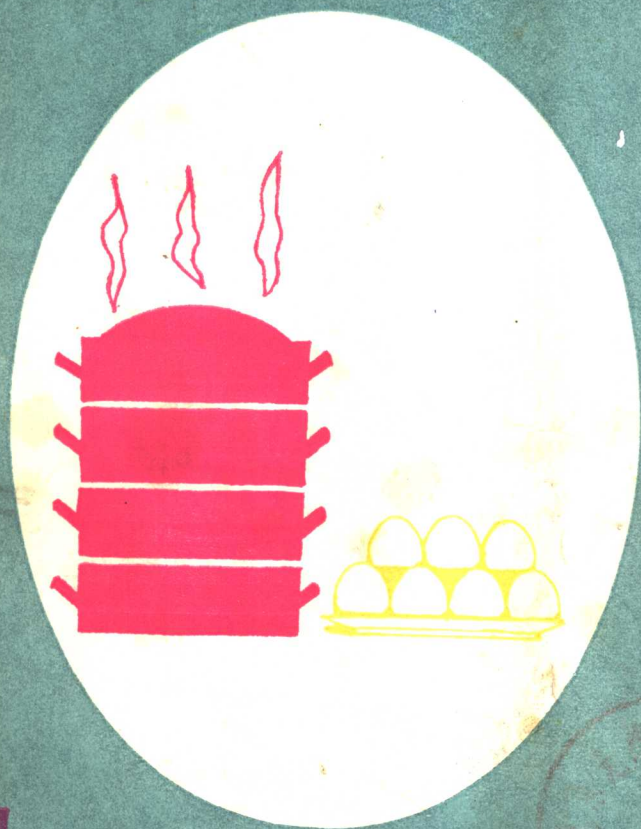


PENGREN

烹饪技术丛书



主食制作

人民军医出版社

《烹饪技术丛书》之十一

主 食 制 作

ZHU SHI ZHI ZUO

主 编 朱良银

副主编 文德卿 华福方 马维江

锡智
作军
金明

登 记

№

- 1、为了充分便利读者和提高图书的利用率，读者借书应按时归还。
- 2、图书不得污损、折角、涂写、撕毁或遗失，否则照章处理。

№ 2—3

内 容 提 要

本书是由长期从事饮食业教学和研究工作的专家、教授编著的《烹饪技术丛书》之十一。本书介绍了主食制作的基本知识与技能；分别阐述了米类食品，酵面食品，水面制品，油酥、膨松、蛋面制品的制作方法要点；还对各类风味小吃及粗粮细作的方法与要领进行了简介。全书品种较多，花色齐全，通俗易懂，应用性强，可作为培训烹饪技术人才的教材和自学烹饪技术的参考书。

主 食 制 作

朱良银 主编

*

人民军医出版社出版

（北京市复兴路22号甲8号）

（邮政编码：100842）

军事经济学院印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

*

开本：850×1168毫米 1/32·印张：4.5·字数：120千字

1991年5月第1版 1991年5月（武汉）第1次印刷

印数：1~8000 定价：2.90元

ISBN 7—30020—222—4/TS·9

〔科技新书目 240—188⑨〕

《烹饪技术丛书》编委会人员名单

顾问：王其琨 顾景范 于光潮
耿正望 叶正如

主任委员：朱良银

副主任委员：文德卿 华裕方 马维江
桂双平 王玉长

委员（以姓氏笔划为序）：

马振伦	王建华	王敬波	牛苏忠
孔晓基	田增文	邢连义	刘化绵
刘老套	刘俭旺	刘六树	池连国
孙元贵	李友贵	李卫东	李永华
李端民	李清爱	李振清	李留欣
宋传元	何庆保	牟树伟	陈建民
陈喜军	陈森荣	罗玉桂	周兆金
张付生	张修政	张福庆	胡之木
杨元升	杨挺余	高党生	郭克海
黄振龙	寇恒高	梁锡智	翟西平
蔡元忠	潘怀熬		

出版说明

1968年以来，在驻鄂部队烹饪理事会和中国人民解放军炊事培训中心的倡导下，组织部分长期从事烹饪和营养食品教学、研究、管理工作的专家、教授们，组成了有38个单位参加的《烹饪技术丛书》编委会。由各编委任编写组长，汇集了军内外精通烹饪技艺和长期从事管理工作的人才，逾百名作者，编著了这套《烹饪技术丛书》。

全套丛书由《烹饪营养》、《烹饪原料》、《食品与饮食卫生》、《饮食服务心理学》、《筵席指南》、《膳食核算》、《厨房饮食设备的运用》、《锅灶知识与技术》、《刀工与火候》、《烹饪原料初加工》、《主食制作》、《雕刻与拼摆》、《烹与调》、《一菜多做》、《大锅菜》、《小菜制作》等16本书所组成。《主食制作》一书是《烹饪技术丛书》之十一。经我们审定，可作为培训炊事、烹饪技术人才的试用教材和自学烹饪技术的参考书。

全套丛书在组织编著过程中，得到了总后军需部科训处、给养处和武警总部军需处等机关和军事经济学院军需系的大力支持。军事经济学院院长王其琨教授，中国营养学会理事长、营养学报主编、国际营养科学联合会N/2专家委员会委员顾景范教授，第四军医大学于光潮副校长，总后军需部给养处耿正望副处长，科训处叶正心大校等专家、首长欣然受聘为丛书顾问。王其琨将军还为丛书题写了书名。同时，各级首长和后勤部门对各编委、编写小组的工作给予了大力支持和帮助。

《主食制作》一书，由王敬波、孙元贵、梁锡智、蔡元忠、

胡镇海、邹作军、孙杰夫、郭德华、雷金明等同志编著，中国人民解放军炊事培训中心副师职教员钟钦发、军事经济学院副教授魏功伟等同志参加了审修，朱良银、文德卿、华裕方、马维江等同志主编定稿。在编、审过程中，摘录并参考了大量的文献资料。

在此，谨一并致以衷心的感谢！

限于我们的专业技术水平和实践经验，加之编、审、出版时间仓促，本书中的缺点和错误在所难免，期盼海内外广大读者提出宝贵意见，以便再版时修订，使全套丛书日臻完善！

中国人民解放军炊事培训中心 《丛书》编委会
驻鄂部队烹饪理事会

1990年10月

目 录

序 言	(1)
第一章 主食原料	(2)
第一节 主食种类	(2)
第二节 主食原料的选择	(4)
第三节 常用调辅料的特性和作用	(7)
第二章 大米制品	(14)
第一节 米饭	(14)
一、大米饭	(14)
1. 捞蒸米饭	(14)
2. 罐蒸米饭	(15)
3. 双蒸米饭	(15)
4. 焖饭	(15)
二、串焖、夹生和剩饭的处理	(16)
第二节 风味米饭	(17)
1. 牛肉盖饭	(17)
2. 八宝饭	(18)
3. 三鲜豆皮	(18)
4. 什锦饭	(20)
5. 抓饭	(21)
6. 竹筒饭	(21)
7. 咖喱鸡饭	(22)
第三节 粥	(22)
1. 普通大米粥	(23)
2. 绿豆米粥	(23)
3. 赤豆米粥	(23)
4. 芝麻粳米粥	(24)
5. 花生红枣粥	(24)
6. 山药糯米粥	(24)
7. 腊八粥	(25)
8. 莲籽粥	(25)
9. 三白粥	(26)
10. 消暑粥	(26)
第三章 米的粉制品	(27)
第一节 米粉面团	(27)
一、米粉的磨制	(27)

二、调制米粉面团的影响因素·····	(29)
三、米粉面团的调制方法·····	(30)
第二节 米粉的烹制·····	(33)
1. 过桥米线·····	(33)
2. 什锦凉米线·····	(34)
3. 炒米粉·····	(34)
4. 什锦米粉·····	(35)
5. 炒沙河粉·····	(35)
6. 牛肉米粉·····	(36)
第三节 米制糕点·····	(36)
1. 年糕·····	(36)
2. 发糕·····	(37)
3. 凉糕·····	(38)
4. 粽子·····	(38)
5. 米粑·····	(39)
6. 糍粑·····	(39)
7. 糯米豆粑·····	(40)
8. 油炸面窝·····	(41)
9. 炸糯米鸡·····	(41)
10. 糯米烧麦·····	(42)
11. 欢喜坨·····	(42)
12. 汤圆·····	(43)
13. 温江凉粉·····	(44)
14. 宁波汤圆·····	(44)
15. 叶儿粑·····	(45)
16. 艾窝窝·····	(45)
第四章 粗粮细作·····	(47)
1. 小米饭·····	(47)
2. 高粱米饭·····	(47)
3. 二米饭·····	(48)
4. 小米粥·····	(48)
5. 豆汁小米粥·····	(49)
6. 玉米糊糊·····	(49)
7. 金银丝糕·····	(49)
8. 枣豆丝糕·····	(50)
9. 菜合子·····	(50)
10. 肉末炒小米饭·····	(50)
11. 两面焦·····	(51)
12. 小米枣糕·····	(51)
13. 两层糕·····	(51)
14. 小米面发糕·····	(52)
15. 高粱米面饼·····	(52)
16. 青稞面蒸饺·····	(52)
17. 蒸红薯·····	(53)
18. 红薯饭·····	(53)
第五章 酵面食品·····	(54)
第一节 面团的膨松·····	(54)
一、酵母膨松·····	(54)
二、化学膨松·····	(62)
第二节 常用酵面食品·····	(66)
一、馒头类·····	(66)

1. 馒头……………(67)
2. 开花馒头……………(67)
3. 肉丁馒头……………(67)
4. 高桩馍馍……………(68)

二、卷类……………(68)

1. 花卷……………(68)
2. 葱花卷……………(69)
3. 千层卷……………(69)
4. 复合银丝卷……………(69)
5. 盘丝卷……………(70)
6. 肉末卷……………(71)

三、包子类……………(71)

1. 猪肉包子……………(71)
2. 素包子……………(71)
3. 牛(羊)肉包子…(72)
4. 豆沙包子……………(73)
5. 叉烧包子……………(73)
6. 镇江汤包……………(73)

四、糕、饼及油炸类……………(74)

1. 千层糕……………(74)
2. 双色发糕……………(75)
3. 芝麻烧饼……………(76)
4. 干烧饼……………(76)
5. 油条……………(76)
6. 油饼……………(77)
7. 麻花……………(78)

第三节 面包……………(79)

一、面包发酵的基本原理……………(79)

二、制作方法……………(82)

三、质量要求……………(86)

第六章 水调面制品……………(90)

第一节 水调面团的调制……………(90)

一、水调面团的性质和原理……………(90)

二、冷水面团调制法……………(92)

三、热水面团调制法……………(93)

四、温水面团调制法……………(94)

第二节 常用水调面食品……………(95)

一、面条类……………(95)

1. 炸酱面……………(95)
2. 花包汤面……………(96)
3. 炒面……………(96)
4. 刀削面……………(97)
5. 拉面……………(97)
6. 凉面……………(98)

二、饼类……………(98)

1. 大饼……………(98)
2. 馅饼……………(99)
3. 荷叶饼……………(99)
4. 肉饼……………(100)
5. 盘丝饼……………(100)
6. 搭拉火烧……………(101)

三、饺类……………(101)

1. 水饺……………(101)
2. 素馅蒸饺……………(101)
3. 四黄蒸饺……………(102)
4. 四喜蒸饺……………(102)
5. 锅贴……………(103)
6. 馄饨……………(103)

第三节 风味小吃……………(104)

1. 春卷……………(104)
2. 牛(羊)肉泡馍……………(105)
3. 黄州烧梅……………(105)
4. 热干面……………(106)
5. 猪肉酥饼……………(107)
6. 烫面油糕……………(107)

第七章 油酥、膨松和蛋面食品……………(109)

第一节 油酥与蛋泡面团的调制……………(109)

一、油酥面团……………(109)

二、蛋泡面团……………(114)

第二节 油酥面食品……………(115)

一、油酥面食品的制法……………(115)

二、炸酥食品……………(118)

1. 豆沙酥饼……………(118)
2. 饺酥……………(119)
3. 莲花酥……………(120)
4. 桃核酥……………(120)
5. 百合酥……………(121)

三、烤酥食品……………(122)

1. 盘香酥……………(122)
2. 豆沙酥……………(122)
3. 白皮酥……………(123)
4. 桂花酥……………(123)
5. 火腿酥……………(124)
6. 佛手酥……………(124)
7. 牛舌酥……………(125)
8. 开花酥……………(126)

第三节 膨松和蛋面食品……………(126)

1. 中圆蛋糕……………(127)
2. 蒸方蛋糕……………(128)
3. 碗蒸蛋糕……………(128)
4. 鸳鸯蛋糕……………(129)
5. 凤眼喇嘛糕……………(129)
6. 酥皮蛋糕……………(130)
7. 奶油蛋糕……………(130)
8. 风车式蛋糕……………(132)
9. 奶油卷筒蛋糕……………(132)
10. 千层酥蛋糕……………(133)

序 言

主食制作，是以谷类为主要原料，通过烹饪制成供人们作为主要食品的一项技术，是烹饪学的一个重要组成部分，是我国劳动人民辛勤劳动的经验积累和智慧的结晶，是长期的生产实践中不断地发展起来的比较丰富的一门技术。它的主要任务是研究如何根据各种主食原料、（包括调、辅料）的性质、特点及人们的不同需要，制作出质、味、色、香、形俱佳的各种主食品，并保护和提高食品的营养价值。

主食制作在人类社会文化发展的今天，具有技术性、艺术性与科学性的我国烹饪技术，在改善和丰富人们物质生活和精神文明过程中，正发挥着越来越重大的作用。

主食制品是人们生活所必需。它营养丰富，应时适口，既可充饥，又可在饭前或饭后作为茶点品味，满足多种消费者的不同需要。特别是面制食品，如点心、饼干、方便面、面包等，具有食用方便，便于携带的特点，受到人们的欢迎。

主食制品与人体健康密切相关。人体需要的各种营养素，来自食物之中，但没有哪一类食物单独食用能满足人体对各种营养素的需要。这就要求食物必须多样化，既要有副食品也要有主食品来供人体所需。其中人体所需要热量的主要来源是摄取于以粮食为主的主食制品。因此，主食品乃是人体健康的重要保证。

本书着重介绍常用主食制品的制作方法和部分风味食品的操作要领，供读者参考。

第一章 主食原料

俗话说：“巧妇难作无米炊”。主食制作离不开主食原料。主食原料包括各类粮食及主食制作中必需的调料、辅料等。

第一节 主食种类

我国的历史悠久，地域广阔，民族众多，气候及生产条件各地区有所不同，人们的生活习惯也有着很大的差异，因此，主食品种丰富多采，制作方法千变万化，分类方法也是多种多样的。按其原料可分为：麦类制品、米制品、杂粮类和其它原料制品；按面团性质可分为水调面团制品、发酵面团制品、油酥面团制品、蛋合面团制品、矾碱发酵面团制品和粗杂粮面团等制品；按其成品的形状又可分为糕、团、包、饺、条、面、馍、饼、酥点、干点、水点等；按成熟方法可分为蒸制类、煮制类、炸制类、煎制类、烤制类、烙制品类、炒制类及焖制类等多种；按馅料分，可分为荤馅、素馅两大类制品；按口味分，可分为甜、咸和甜咸味制品等。下面按原料分类，简要介绍主食制品主要种类。

一、麦类制品

麦类制品是主食中制法最多、比重最大，花色繁多、口味丰富的大类制品，在主食中占有重要地位，特别在盛产麦类的北方地区，尤其显著。所谓麦类制品，就是用麦类（主要是小麦）作原料做成的主食。但麦类制品，必须先把麦子磨成粉状（通称面粉），掺入各种物料，主要是水、油、蛋和填加料，调制成为面

团，配以各种馅心（有的无馅），再经过各道加工工序制成。因掺入物料和填加料不同，就形成了多种多样的面团制品，各有风味和特色。主要有：

（一）水调面团制品

即用水与面粉调制的面团制品。因水温不同，又可分为三种。

一是冷水面团制品。冷水面团劲大有韧性，制成成品色白、爽滑、有劲（俗称筋抖），适用于制作面条、水饺、馄饨、烙饼等。

二是温水面团制品。温水面团柔中有劲，富有可塑性，制成成品时，容易成形；熟制后也不易走样，口感适中，色泽较白。这种特点，特别适用于制作各种花色蒸饺。其它用途同冷水面团。

三是热水面团制品。热水面团特性是柔软、劲小，制成成品呈半透明状，色泽较差，但口感细腻、软糯易并有些甜味，加热也容易成熟，适用于制作蒸饺、烧麦、锅贴、薄饼等。

（二）膨松面团制品

分为两种情况，一种是在水调面中，加入酵母和化学膨松剂，调制成为面团；另一种是把鸡蛋抽打成泡，再与面粉调成糊状面团。这两种面团制成成品的共同特点是，体积膨松、松泡多孔、质感暄软、酥香可口、营养丰富。加入酵母而调制的膨松面团，一般称为发酵面团，是当前应用广泛的一种面团，最适宜制做蒸制品，品种繁多，如馒头、花卷、蒸饼、包子、银丝卷等；

加入膨松剂而调制的面团，一般叫做化学膨松剂面团，用途和制品也很多。如用矾碱盐调制的面团，制作的油条、油饼、麻花、松泡、酥脆等，都属于化学膨松剂面团的一类。

二、米类制品

米类制品也是我国主食中的一个大大类，产米地区的半制品，其品种花色之多，与麦类制品不相上下。

米类制品，大体可分两类：一类即直接用粳米、籼米、糯米

制成成品，主要有，米饭、米粥、粽子、八宝饭、粢饭糕等。二类是把米磨成粉，调制成团，再制成各色成品，主要有糕类粉团制成的松糕、粘质糕等；团类粉面制作的各种汤团、圆子等；发酵粉团制作的棉花糕等；还有用粉直接制成“米线”（即米粉面条）等。其品种丰富多彩，既有大众化的品种，也有精致的花色品种。如苏州“船点”、广州“沙河粉”、湖南“汤粉”、云南“过桥米线”等，都是全国著名的米粉美点。

三、杂粮和其它原料制品

凡是用杂粮、豆类和薯类以及芋头、山药、荸荠、果类、鱼虾等作为坯料制成的点心，都属于此类。由于这些原料有的富含淀粉、蛋白质和胶质蛋白等，与面粉的成分和性质有显著区别。因此，制作工艺过程也较为复杂，必须先经过一定的初步加工处理。例如用鲜薯制作食品时，必须先经过去皮、除筋、蒸熟、擦泥等过程。用这类原料制成的食品大都具有特殊的风味，配料也比较讲究，制作上也比较精细。如果羹、果冻、绿豆糕、豌豆糕、山药糕、芋角、马蹄糕、鱼茸角、虾角等。

第二节 主食原料的选择

制作主食的原料，在我国极为丰富，几乎所有农作物中的米、麦、杂粮及大部分可供食用的无毒动、植物等，均可作为主食原料。主食原料依其性质和用途，可分为三类：一类是米饭及皮坯用料，如米、麦和其它杂粮等；二类是制馅用料，如各种肉类、水产、海味、蛋品和各种蔬菜、豆制品以及干鲜果实、果仁、蜜饯等；三类是调味和辅助原料，如油脂、糖、盐、碱、乳品以及为改善色泽、口味的添加剂，如色素、香精等。

一、主料的选择

熟悉各种主食原料及其坯料的性质和用途对于提高食品的质量十分重要。只有懂得这些知识后，才能选用适当原料，达到物尽其用，发挥原料最大的用途。例如米、麦及各种杂粮中，都含有淀粉、蛋白质和脂肪等。成熟后都有松、软、粘、韧等特点，但其性质又有一定的差别，有的只能单独使用，有的可以混合使用，如不熟悉这些情况，就很难合理使用。拿小麦面粉来看，它所含的蛋白质，主要是麦胶蛋白和麦麸蛋白，构成了“面筋”的主要成分。正是由于这种“面筋”，成品才保持了疏松、软而有弹性、切片不碎和外形美观，也是由于“面筋”的作用，在发酵时能抵抗二氧化碳气体的膨胀，而不走散。面粉的优劣，对发酵很大影响。一般地说，精制粉用于做精细点心；普通粉只能作主食和一般点心。米粉就和面粉不同，它所含的蛋白质，经过水洗后，不能产生“面筋”。但因种类不同，性质也有差异，如糯米粘性大，胀性小，煮熟成品有透明感；粳米（大米）粘性较糯米低，胀性又大于糯米；籼米粘性小而胀性大，粉质较松，前两者不能做发酵粉团之用，后者则可以。总之，粮食的种类、品种很多，其性质特点也各有不同，制作方法亦随之而异，如果不熟悉原料的性质而使用不当，不但会严重地影响成品质量，达不到制作要求，而且还会造成不必要的损失。

二、调辅料的选择

熟悉调辅料的性质和使用方法，一般来说，调辅料都有其独特性质和用途。如调味料，既可用于制馅，又可直接用于调制面团或其它坯料。它的主要作用是使制品解除其原料中某些不良异味，并增加其色泽、香气和滋味，而达到味美适口的要求，如糖、盐、酱油、醋、酒、味精、葱、姜、茴香、花椒等。辅助原料如油脂、酵母、化学膨松剂等，主要用以改善面团性质，使制

品形成酥松多孔、柔软体大的特色。但有的调味原料如糖、盐等兼具调味和调节面团性质的双重作用。只有熟悉这些特性，才能更好地使用。此外，使用糖精、香精、色素、矾、碱等，更要弄清其性质、使用方法和使用量，不然，不但影响成品质量，还对人体有害，如过量的用糖精、色素，就会危害人体的健康。

三、馅料的选择

面点制作讲究形、色、味，对所用馅料，也必须严格选择，否则会影响成品的规格与质量。在制作馅心时，无论甜、咸馅心所用原料，一般都要选择其新鲜的最适合的部位，才能符合要求。如用鸡鸭肉作馅，就要选用鸡鸭脯位的肉最好；用猪肉作馅时，以前夹心肉部位，较为鲜嫩、卤多；如要用猪油，最好为板油，出油率高而且肥嫩。鱼、虾、猪油可以斩茸，也可以做为点心皮子，再包以馅心，就具有特殊风味。用蛋品作馅心，不但味美，而且增加营养价值，还会使成品更松发。用蛋品作馅心时，一般要摊成蛋皮或蒸成糕状，再切成丝、丁，拌入。但鸭蛋、鹅蛋有腥味，胀发性也差，就不宜选用。选用蔬菜时，以鲜、嫩、脆、质好的为佳。对于干鲜果类，要选质净、肉厚、色泽光亮的，还要注意干燥程度等。总之，选用馅料，要根据面点的要求，按部位、品质选择，才能保证成品质量。

四、选择不同加工和处理的原料

面点制品所用的原料，大部在制作前尚须经过加工和处理的过程。如使用米类和麦类制作食品时，除米饭品种外，一般均须磨成粉后才能调制。由于原料品种不同和加工方法不同，粉的粗细亦就不同，因此，要根据面点的需要，加以选用。如米粉制品，有的适宜用粗粉制作，也有的适宜于用细粉调制的。米粉因磨制的方法和过程不同，又可分为干粉、湿磨粉、水磨粉等，由于加工方法不同，在使用上就有所差别，制作的品种也随之有所

不同。所以不同面点的制品，就要求原料有不同的加工处理，否则，会影响成品的质量。又如面粉在调制过程中，加的水温不同，调成面团即有劲大劲小的区别，面团的劲力大小，又能影响成品的口味，且对操作上能否顺利进行，也是一个重要关键。面团的劲力大小，是可以通过不同处理来改变的。所以熟悉原料的加工、处理方法，是十分重要的。

五、原料的质量选择

对各种原料的质量进行鉴定选择，不仅关系到主食制品的质、味、色、香、形，更重要的是它与食用者的健康和安全有着极大的关系。这是做为食品制作者的一项重要责任。

一是不能选用有病或带有病菌的家畜、家禽、水产品等作主食原料，以防把病原体传给食用者。

二是含有生物毒素的一些动、植物原料，以及含有机、无机毒素的香料、色素等物料，均不能作为主食原料，以防食物中毒。

主食原料不应有腐败、发霉、变味以及虫蛀、鼠咬等现象。

有些即使是允许使用的原料也应参照国家食品卫生标准的检验、管理办法检验后，方可使用。

第三节 常用调辅料的特性和作用

一、油脂

主食面点制作常用的油脂有荤、素两种：

荤油类主要有猪油，色泽洁白，杂质少，味道香，用途较为广泛；黄油或奶油，有特殊香味，容易消化，营养价值较高，制出的成品比较柔软，富有弹性，且不易硬化，常用于高级糕点；人造奶油，为人工配制的脂肪，外形与奶油相仿，制出的成品柔