

面食制作与面食谱

范永庆 范丽伟 编著

黑龙江科学技术出版社



面食制作与面食谱

MIANSHI ZHIZUO YU MIANSHIPU

范永庆 范丽伟 编著

黑龙江科学技术出版社

一九八五年·哈尔滨

内 容 提 要

本书由特级白案厨师范永庆在总结面点制作近六十年经验的基础上由范丽伟整理编写。第一编包括：面食制作常用工具、原料、操作的各项基本功和面团种类的调制、制馅、成型及成熟方法等。第二编主要以突出地方风味为主，分别介绍了蒸、煮、烙、烤、炸等传统做法，共二百多种面点实例。书后还附有部分地方主要特殊风味面食品种的名称。

本书可供城乡烹饪工作者家庭，以及服务学校师生阅读参考。

封面设计：文 生

面食制作与面食谱

范永庆 范丽伟 编著

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街35号)

木兰印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米1/32·印张8·字数160千

1985年8月第一版·1985年8月第一次印刷

印数：1—49,840

书号：15217·164

定价：1.30 元

前 言

我国的面点技术和烹调技术一样，品种繁多、风味魅人闻名于世。为了更好地继承和发展我国的传统面点制作技艺，为四化建设服务和为从事面食工作的青年同事们提供一点业务学习材料，特编写了《面食制作与面食谱》一书。

本书是作者在总结面点制作近六十年经验的基础上，又收集了大量参考资料写出的，第一编从合面开始到面点的成熟，较详细地叙述了面食制作的全过程。第二编以突出地方风味为重点，分别介绍了蒸、煮、烙、烤、炸以及其它面点的传统做法，共计二百多种面点实例。除少数属于高档品种外，一般均属大众化食品，可供宾馆、招待所、饮食服务行业、机关、部队、学校食堂和广大城乡家庭制作参考。

本书在编写过程中，曾得到彭贵、穆文荣、于晓东、范丽宏等同志的大力支持和帮助，在此一并表示感谢。

由于作者水平所限，书中难免有不妥之处，请广大读者给予批评指正。

编 著 者

ABE35/13 08

目 录

第一编 面食制作

第一章 面食制作基本知识	3
第一节面食操作的工具	3
第二节主食原料	7
第三节面食操作的重要性及一般要求	16
第四节原料的选择	17
第五节面食操作的基本功	19
第二章 常用的和面种类与调制方法	23
第一节水和面团	23
第二节蛋和面团	25
第三节油酥面团	26
第四节水油面团	35
第五节米粉面团及其它糕面团	36
第六节加料面团与混糖面团	39
第三章 发酵与使碱	40
第一节发酵面团的分类与特点	40
第二节发酵的常用方法	42
第三节影响发酵的因素	44
第四节使碱	46
第四章 面食品制馅	50
第一节制馅决定了面点中的特色	50
第二节制馅在面点中的重要性	52

第三节制馅的种类与特点	54
第四节上馅的几种方法	60
第五章 成型与成熟方法	63
第一节面点的成型	63
第二节面点的立塑技术	67
第三节面点的成熟方法	68

第二编 面食食品

一、蒸制食品

银丝卷	77	如意枣卷	93
四喜卷	79	扇子卷	94
白菜卷	80	扇条卷	95
金光卷	81	鲜花枣卷	95
猫头卷	81	荷叶卷	97
十字卷	83	石榴卷	97
马蹄卷	83	扣子卷	98
燕尾卷	84	金丝卷	98
折叠卷	84	葡萄卷	99
喇叭卷	85	葫芦卷	100
一字卷	86	窝风卷	100
莲花卷	86	蒸圆饼	101
长花卷	87	蒸千层饼	102
猪蹄卷	87	蜂糖饼	102
京糕卷	88	水晶包	103
余叶卷	88	加沙包	104
灯笼卷	89	火腿饼	104
澄沙卷	90	红糖包	105
莲蓬卷	90	三色蛋糕	105
窝丝卷	91	雪地黄糕	106
		三色开花糕	107

酒香玫瑰糕	108
原笼包子	108
三鲜包子	109
灌汤包子	110
天津包子	111
鸡汤包子	111
一品蒸饺	112
三鲜蒸饺	113
四喜蒸饺(素)	114
四喜蒸饺	115
焗馅蒸饺	116
青素蒸饺	117
金山三船	117
五角花边蒸饺	119
猪肉烧麦	119
翡翠烧麦	120
牛肉烧麦	121
三鲜烧麦	122

二、煮制食品

家常面	124
打卤面	125
清汤面	125
炸酱面	126
三鲜汤面	126
鸡蛋擀面	127
抻面	128
麻酱面	129
肉丝凉拌面	130
榛磨面	130

肉丝汤面	131
炒肉帽面	131
什锦火锅面	132
馄饨	133
鸡丝馄饨	134
翡翠馄饨	135
猪肉水饺	136
三鲜水饺	137
一品羊肉水饺	137
花素水饺	138
鱼肉水饺	139
高汤水饺	140
面片汤	141
珍珠汤	141
猫耳朵	142
麦穗汤	143

三、烙制食品

牛舌头饼	144
糖白剂饼	145
油白剂饼	145
锅饼条	146
清糖饼	147
片火勺	148
家常糖饼	148
葱花饼	149
草帽饼	150
单饼	151
丝饼	151
脂油饼	125

黑虎穴.....	153	向阳烧饼.....	174
凤沙穴.....	154	豆沙糖芽子饼.....	175
加沙酥饼.....	154	肉火勺.....	175
开条饼.....	155	叉子火烧.....	176
合饼.....	156	糖窝瓢子烧饼.....	177
木须饼.....	156	双叶酥.....	177
豆馅芝麻饼.....	157	元宝酥.....	178
京糕饼.....	158	蝙蝠酥.....	179
顶风穴.....	158	红梅酥.....	180
茴头.....	159	羊角酥.....	180
锅烙.....	160	芝麻酥皮烧饼.....	181
馅饼.....	161	茄裤酥.....	182
三鲜锅贴.....	162	核桃酥.....	183
水煎包.....	163	方块酥.....	183
水晶锅亏.....	164	蚕茧酥.....	184
苹果锅亏.....	165	柿子酥.....	185
燕蜜锅亏.....	166	白皮酥.....	185
白锅亏.....	166	枕头酥.....	186
四、烤制食品		桃与佛手酥.....	187
油盐饼.....	168	虎皮酥.....	188
窝云饼.....	169	咸酥烧饼.....	188
顶心油饼.....	169	百合酥.....	189
合包烧饼.....	170	鸡冠酥.....	190
盘瓢饼.....	170	软酥烧饼.....	190
千层饼.....	171	棉桃酥.....	191
三义烧饼.....	172	石榴酥.....	192
四喜饼.....	172	香蕉酥.....	192
糖饼.....	173	马蹄酥.....	193
发面加沙饼.....	173	鸳鸯酥.....	194

杏角酥	194
佛手酥	195
螺旋糖发面	196
如意糖发面	196
蝴蝶糖发面	197
圆圈糖发面	197
羊角糖发面	198
芝麻四喜糖发面	198
松酥锅亏	199
立瓢锅亏	200
螺丝转烧饼	200
蛋糕	201

五、炸制食品

油条	202
酥麻花	203
芝麻麻花	204
金翅酥	205
燕窝酥	205
旋子酥	206
黄杏花酥	207
八挂酥	208
千层松塔酥	209
梅花酥	209
牡丹花酥	210
双菊花酥	211
千层套环	211
炸花篮	212
风车酥	214
小燕酥	214

白菊花酥	215
雪花酥	216
菊花与佛手	216
荷花酥	217
如意酥	218
单顶花酥	219
麻团酥	219
双卷酥	220
莲花酥	221
双荷花酥	222
糖鼓子	222
萨其玛	223
凤眼酥	224
炸酥饺	225
鸳鸯酥	225
太师酥饺	226
三色酥饺	227
秋叶盒子	228
螺旋盒子	229
立酥菱角盒子	229
月牙盒子	230
菱角盒子	231
三筋盒子	232
双边盒子	232
立酥盒子	230
火腿春卷	235

六、其它食品

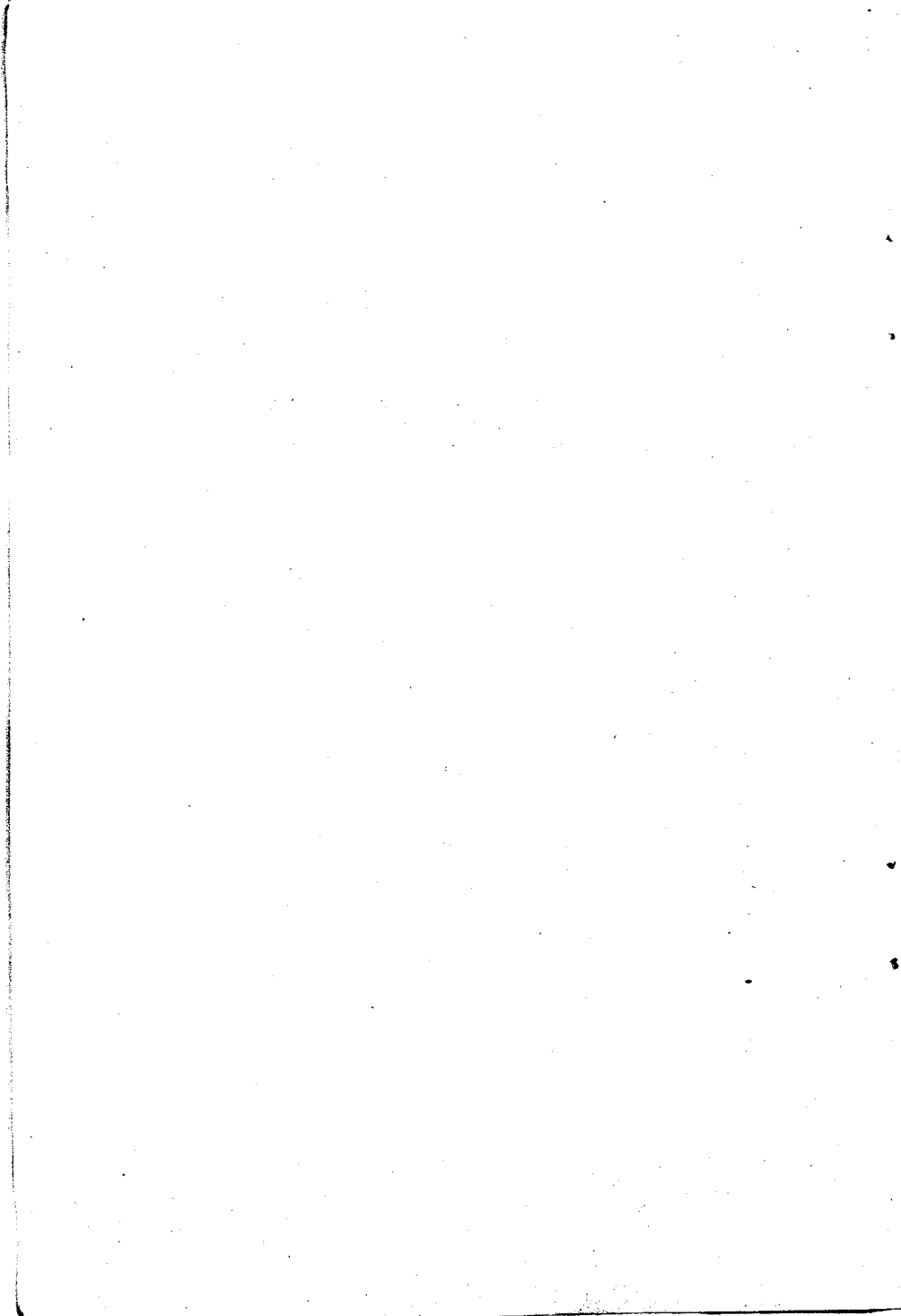
什锦元宵	236
拨丝元宵	239

炖莲籽.....	237	云豆粽子.....	241
八宝饭.....	238	什锦果羹.....	241
鸡脯江米团.....	239	猪肉粽子.....	241
豆茸江米团.....	239	什锦果羹.....	242
玫瑰澄沙糕.....	240	江米麻团.....	243
肉丝炒面.....	240		

附录:

全国部分地区特殊风味面食简介	244
----------------------	-----

第一编 面食制作



第一章 面食制作基本知识

第一节 面食操作的工具

目前我国在制作面点方面,除有少量饭店装有饺子机、馒头机和面条机外,基本上还是靠手工操作。由于我国面食品种繁多,各地方的风味又各不相同,所以在制作方法和使用工具上也有所不同。现将北方地区常用的一些主要面食制作工具介绍如下:

一、面案和案板上的工具

(1) 面案 又称案桌或面板、油案,是制作面食的主要工具。在面食制作过程中,如和粉、擀皮、成型等工序都需在面案上操作。

面案多用木制,要求结实、稳定,高低适宜,案面光滑,便于洗刷且不渗油。以椴木为佳。也有用不锈钢或大理石制作的,表面更为平整光滑。

(2) 擀面杖 擀面杖因用途不同,有大、中、小之分。大的有二尺五寸长,一寸半粗。中的有二尺长,一寸粗。它是擀饼、擀面条、擀片等不可缺少的工具。

(3) 面棍 比擀面杖小,长为一尺至二尺不等,可用来擀压花卷、中型饼坯、点心饼坯等。

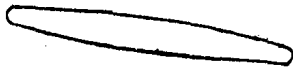


图1 单手棍

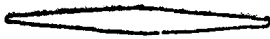


图2 尖杖子

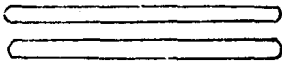


图3 双手棍



图4 花杖子

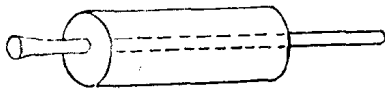


图5 平走锤

(4) 单手棍 单手棍长约一尺,中间稍粗,两头细(如图1)用以擀包子皮等。

(5) 尖杖子 它和单手棍相仿,中间鼓起呈叁(读作gǎ)状(如图2),用以擀制饺子皮等。

(6) 双手棍 双手棍比单手棍细,两头和中间粗细相同。擀皮两根棍合用,双手擀(如图3)。如擀制锅烙皮等。

(7) 花杖子 一般用于平面制品上,使制品美观,表面呈现花纹(如图4),如发面饼等。

(8) 走锤 走锤分平、圆走锤两种。平走锤一般长8寸,粗二寸半,侧面中心有一通孔,在通孔中穿入轴,用于擀花卷和大包酥等(如图5)。圆走锤长二寸半,中间粗二寸,两头一寸半呈鼓形。侧面中心有一通孔,轴顺中心通过,用作擀制烧麦皮等(如图6)。

(9) 单饼杖子 大拇指粗细,长一尺六寸至一尺八寸,两头粗细相等。专用作擀制单饼、合饼用(如图7)。

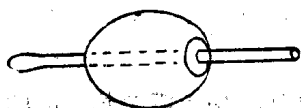


图6 圓走槌



图7 單餅杖子

(10) 细罗 细罗也称粉筛。

用马尾、绢棕、钢丝等作筛底，有粗细网眼之分，用作筛面粉。

(11) 铜板 亦称面刮板。

铜制薄板上有握手，用以刮粉。有时也切面团，多用于刮面板。用铁片制也可。

(12) 馅心饺匙 五、六寸

长，圆头。用作包馅制品上馅心

用。如包包子，烧麦等。

(13) 粉帚 粉帚一般用棕苗制成，弹扫粉料用。

(14) 蛋甩帚 也称镊子。有竹制或钢丝制两种，用于糕点、打蛋或抽糊用。

(15) 木铲 木制一般用于搅拌或调糊用。

(16) 铜锅 一般都是用于拌蛋糊用。

二、炉灶上的设备与工具

(1) 水锅 用于煮面条、饺子，上放蒸屉可蒸制馒头、花卷等。

(2) 蒸箱、蒸屉，又称蒸笼、笼格。专做蒸制食品。规格多种，以密封不漏气为佳。

(3) 油勺 用于炒、炸等制品。

(4) 平锅 锅底平，用于烙（煎）饼类、水煎包等各种制品。

(5) 电烤炉、远红外线立柜式烤炉 是靠远红外线加热管加热，型号、规格多种多样，用于烘烤各种食品。

(6) 远红外线煎炸锅 比一般锅深，可用于烙煎食品，也可用于炸制食品。

(7) 烤盘 即烤炉用的金属盘，用作盛装烤制品的坯用。

(8) 漏勺 也称笊篱。有大小之分，常用作捞面条、馄饨、油炸制品等。

(9) 铁编筐 用铁丝编成凹形，作盛炸制品用。

(10) 铁筷 作油炸制品的翻动和钳取用。也有木制或竹制的。

(11) 铝板铲 用铝制成，也有铁制。一尺长，宽二寸，用铲取锅烙和各种饼类等。

(12) 油壶 用薄铁皮制成，在烙煎制品中浇油用。

(13) 叉子 是烘烤制品的取送工具。

三、机器的使用

目前，在面点的制作中，手工操作仍然居多，但已有部分炊事机械代替手工操作，现将面食制作中常用的几种机器介绍如下：

(1) 合面机 或称拌粉机、绞面机，作和面之用。

(2) 馒头机 可制作大、小不同规格的馒头。

(3) 切面机 或称摇面机，用作压制面条或馄饨皮等。

(4) 饺子自动成型机 用于大批的制作肉馅或菜肉馅的饺子。

(5) 绞肉机 用于绞肉馅和豆沙馅等。

(6) 筋饼自动烙制机 新产品，已投入批量生产。烙制出的筋饼筋道可口。

此外还有刹菜馅机、冷面机、削面机、煎饼机、豆浆机和挤水器等。

四、刀类与其它工具

(1) 方刀 有大有小，切面团或刹果子用。

(2) 片刀 刀身长而窄薄，片刀长一尺、宽一寸八，用作切糕点。

(3) 刹菜刀 刀长一尺半，宽五寸，专为切刹菜用。

(4) 牛耳刀 用于制作糕点。

(5) 着色抹油工具 ①牙刷，作弹色用；②毛笔，作抹色用；③排笔，作抹油用；④小毛刷，用于上色。

(6) 称量工具 有盘秤、小型磅秤等。用来称料和成品规格的分量用。

(7) 摊口缸 又称缸盆。它的特点是口大底浅，和面多时用。

第二节 主食原料

我国地大物博，农产品极其丰富。江南地区多产稻米，人们习惯吃米饭；北方地区盛产小麦与杂粮，人们也就以食面粉杂粮为主。故自古以来就有“南米北面”之说。

一、主食原料

面食制品是主食的重要组成部分，在数量上占绝大比重。农产品除水果、蔬菜外，制作主食所用的主要原料一般分麦类、米类、杂粮及块茎类三种。

(1) 麦类 麦类是制作主食的主要原料。由于小麦加