

现代家庭生活丛书



面食 制作技巧



延边人民出版社

面食制作技巧

解颖 编

延边人民出版社

[吉] 新登 08 号

责任编辑: 桂镇教

封面设计: 吴 泽

面食制作技巧

解 颖 编

延边人民出版社出版 吉林省新华书店发行

长春市第六印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 6.75 印张 120 千字

1997 年 5 月第 1 版 1999 年 8 月第 2 次印刷

印数: 10000—13000 册

ISBN 7-80599-643-1/Z·66

定价: 6.80 元

NAC20/OP

内 容 提 要

随着生活水平的提高，种类繁多、花样翻新的各种面点也竞相进入了每一个家庭的厨房里、餐桌上。

本书对蒸、煮、烙、炸、炉、凉 6 种面食的原料、做法及特点做了详细说明。并充分考虑现代生活水平、工作节奏加快以及市场供应等实际情况，从选料到制作，都体现“易备料易加工”和“好吃不贵”的特点。

本书不拘泥于“传统面食”的“传统口味”，而是在继承传统的基础上，博采近些年来各地许多面食师傅的经验，力求反映当前的面食制作水平。

内容力求具体，文字力求通俗。既可以现学现做，又可以边学边做，既适合于进修面食制作的学员，又适合于家庭主妇。

由于我国面食制作历史悠久，近些年来，各地面食师傅又竞相创新，加之手头资料不全，书中难免有所缺欠，欢迎批评指正。

目 录

一、设备和工具	(1)
(一)设备	(1)
1. 制面设备	(1)
2. 各种锅和炉	(2)
(二)工具	(2)
1. 锅灶上一般工具名称、用途	(2)
2. 面案上一般工具名称、用途	(3)
3. 小工具类	(4)
二、制作面食的原料	(5)
(一)原料类别	(5)
1. 主要原料	(5)
2. 制馅原料	(5)
3. 调味原料	(6)
4. 其他辅助原料	(6)
(二)面粉类	(6)
1. 面粉	(6)
2. 面粉的质量标准和检定方法	(8)
(三)米类和豆类	(9)
1. 米类	(9)
2. 豆类	(10)
(四)其他辅助原料	(11)
1. 油脂	(11)
2. 糖	(12)
3. 盐	(13)
4. 蛋与蛋制品	(14)

5. 肉、鱼、虾蟹和海味	(14)
6. 蜜饯和干果	(14)
三、和面	(15)
(一) 冷水面的特点和性质	(15)
(二) 开水面的特点和性质	(16)
(三) 蛋和面	(17)
1. 纯蛋和面	(17)
2. 油蛋和面	(17)
3. 水蛋和面	(17)
(四) 油酥面	(18)
1. 油酥面的种类	(18)
2. 油面制品的种类	(19)
四、发酵与使碱	(20)
(一) 发酵	(20)
1. 什么叫发酵	(20)
2. 发酵的原理	(20)
3. 发酵的方法和用途	(21)
4. 发酵与水量、温度、时间的关系	(22)
5. 发酵的种类和特点	(24)
(二) 发酵面的使碱	(25)
1. 发酵程度与使碱	(25)
2. 使碱与季节的关系	(25)
(三) 检验酵面使碱的方法	(26)
1. 嗅酵法	(26)
2. 揉酵法	(26)
3. 拍酵法	(26)
4. 抓酵法	(26)
五、面食制做过程	(28)
(一) 调制面团	(28)

1. 面团调和原理	(29)
2. 调制面团的操作过程	(29)
(二) 成形	(33)
1. 摘胚	(33)
2. 擀皮	(34)
3. 包馅捏做	(35)
(三) 成熟	(36)
1. 煮	(36)
2. 蒸	(36)
3. 烤	(37)
4. 炸	(37)
5. 烙	(38)
6. 煎	(38)
六、制馅与着色	(39)
(一) 制馅的特点和重要性	(39)
1. 制馅的特点	(39)
2. 制馅的重要性	(40)
(二) 制馅的种类	(41)
1. 咸馅	(41)
2. 甜馅	(43)
(三) 着色的作用	(47)
(四) 着色的方法和用料	(48)
1. 着色的方法	(48)
2. 着色的用料	(49)
七、粉面与糕面	(50)
(一) 粉面的性质和特点	(50)
1. 粉面的性质和特点	(50)
2. 水晶团子	(50)
(二) 糕面	(51)

1. 糕面种类 (51)
2. 糕面的性质和特点 (51)
3. 绿豆糕 (52)

八、面食制作实例 (54)

(一) 蒸 食 (54)

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| 馒头(54) | 花 卷(54) | 千层饼(55) |
| 糖三角(55) | 荷叶卷(56) | 镢丝包(56) |
| 四角饼(57) | 苏叶饽饽(57) | 豆沙包(58) |
| 脂油卷(58) | 肉珍珠(59) | 蒸 饺(59) |
| 开花馒头(60) | 天津包子(60) | 脂油包(61) |
| 烧 麦(62) | 山东包子(62) | 川馅包子(63) |
| 门 钉(63) | 甜酒酿(64) | 五丁包子(64) |
| 黄 糕(65) | 肉丁馒头(65) | 猪油八宝饭(66) |
| 韭菜簍(67) | 江米烧麦(67) | 汤 包(68) |
| 银丝卷(68) | 全馅蒸饺(69) | 一品饺(70) |
| 山楂云卷糕(70) | 蒸 饼(71) | 煊馅加花蒸饺(71) |
| 鸳鸯卷(72) | 煊馅蒸饺(72) | 金银花卷(73) |
| 月牙饼(73) | 素馅包子(74) | 鲜肉小笼(74) |
| 什锦包子(75) | 豆沙卷(76) | 凉 糕(76) |
| 鸳鸯蛋糕(76) | 鸳鸯发糕(77) | 南翔馒头(77) |
| 翡翠烧麦(78) | 重样饼(78) | 什锦糖包(79) |
| 蚝油叉烧包(79) | 汤面元宝饺(80) | 四喜饺子(81) |
| 三色糕(81) | 灌汤包(82) | 蟹粉小笼包子(82) |

(二) 煮 食 (83)

- | | | |
|----------|------------|-----------|
| 煮 饺(83) | 家常面(83) | 珍珠汤(84) |
| 鸡丝馄饨(84) | 虾肉馄饨(85) | 烧面片(86) |
| 高汤水饺(86) | 抻面条(87) | 烧肉帽面条(87) |
| 鸡丝汤面(88) | 肉丁干炸酱面(88) | 荤素水饺(88) |
| 蒸拌冷面(89) | 大卤面条(89) | 炸酱面(90) |

肉丝两面黄(90) 疙瘩汤(91) 三鲜水饺(91)
肉丝干拌面条(92) 会勺面条(92) 三鲜汤伊府面(93)
酒锅汤元(93) 水晶水饺(94) 陈子羹小汤元(94)

(三) 烙 食 (95)

锅 烙(95) 油 饼(95) 馅 饼(96)
单 饼(96) 葱花脂油饼(97) 片火勺(97)
清糖饼(98) 合 饼(99) 片家常饼(99)
水煎包子(100) 生煎馒头(100) 萝卜丝饼(101)
白劲饼(102) 麻酥烧饼(102) 酥皮家常饼(103)
清糖锅盔(103) 烙盒子(104) 兰 饼(104)
小油饼(105) 锅 饼(105) 混糖锅盔(106)
麻酱饼(106) 丝 饼(107) 发面油饼(107)
葱花饼(108) 油案馅饼(108) 通州饼(109)
糖家常饼(109) 发面糖饼(110) 锄板盒子(110)
窝瓢锅盔(110) 清糖白劲饼(111) 椒盐饼(111)
混糖饼(112) 山楂饼(112) 广东饼(113)
什锦饼(113) 冬菜饼(114) 李连贵大饼(114)
三糖饼(115)

(四) 炸 食 (116)

炸酥饺(116) 糖蜜果(117) 炸春段(117)
炸三角(118) 莲花酥(118) 炸酥盒(119)
麻蓉炸糕(120) 兰花酥(120) 挂霜蜜果(121)
芝麻麻花(122) 百合酥(122) 如意酥(123)
三鲜炒面(123) 芙蓉糕(124) 炸春卷(124)
肉茸土丝(125) 烫面炸糕(126) 棒锤果子(126)
三鲜炸盒(127) 肉丝炒伊府面(127) 炸汤元(128)
酥麻花(128) 油炸糕(129) 脆麻花(129)
肉丝焦炒面(130) 薄脆果子(130) 肉丝软炒面(131)
锅塌面包夹火腿(131) 拔丝蜜果(132) 鸳鸯酥盒(132)

糖皮果子(133) 带馅麻花(133) 套 环(134)
 蝴蝶麻花(135) 梅花麻花(135) 挂浆麻团(136)
 麻 球(136) 燕窝酥(137) 炸山药卷(137)
 糯米糍(138) 炸馄饨(138) 糯米团(139)
 山药匙(139) 马蹄酥(140) 菊花酥(141)
 豆沙蛋果(141) 炸松塔(142)

(五) 炉 食..... (142)

糖酥烧饼(142) 盘瓢烧饼(143) 蛤蟆吞蜜(144)
 麻酱烧饼(144) 香蕉酥(145) 芝麻烧饼(145)
 肉火勺(146) 烤 饼(146) 糖和面烧饼(147)
 瓢子烧饼(147) 椒盐酥饼(148) 发面糖酥饼(148)
 杠子头(148) 吊炉饼(149) 素饼酥烧饼(149)
 豆馅烧饼(150) 葱花油酥烧饼(150) 鸳鸯酥(151)
 菊花饼(152) 豆沙酥(152) 佛手酥(153)
 三层烤糕(153) 金糕酥(154) 白皮酥(154)
 玫瑰酥(155) 混合糖酥(155) 叉烧酥饼(156)
 缸炉烧饼(156)

(六) 凉 食..... (157)

蜂糖糕(157) 凉 糕(157) 山药糕(158)
 凤眼黄糕(159) 藕丝糕(160) 八宝山药桃(160)
 卷 糕(161) 麻 团(161) 一品山药(162)
 杏仁豆腐(162)

一 设备和工具

面食制作，主要是手工制作，方法多样，种类繁多，适应各种制作所需要的工具也有所不同。在制作方面，所需要的主要设备和工具简介如下：

(一) 设 备

1、制面设备

(1) 面案：犹如工厂里的车床，是制品时必不可少的设备之一，它的长度和宽度并没有一定规格，这要根据制作范围的大小而定，特别是案面要光滑，平整、不能凹凸不平。制作面案通常采用楸木。

(2) 和面机：是比较近代化的设备之一。它的构造大小可根据使用范围大小即定，是用铁架上按铁箱一个，内有铁轴，外有电动机，转动和面，既代替笨重体力劳动，和出的面，又匀，又能大量的生产。

2、各种锅和炉

(1) 蒸箱：是现代化的设备之一，蒸箱的构造不同，可大可小，里面的屉格可多可少，但格与格之间的距离，以能放进3寸高的饭盆为宜，因为有些菜肴的烹调也需要通过蒸熟。如果用笼屉则需用煤火，既笨重又不卫生，而蒸箱只要通过锅炉蒸气就行，既简便又卫生，制作大量产品。

(2) 烤炉：是用砖砌成的专供烤制面点用的炉子。炉两旁底层有火，使上下左右受热均匀，适于作烤饼、糕点等。

(3) 吊炉：上下有火，炉内烧无烟煤，上边烧木炭，受

热均匀，用作烤油酥饼和各种烧饼。

(4) 桶炉（缸炉）：由于炉状似桶，口小热量不易外泄，炉外壁填有草炭，一般用无烟煤。主要用作烤缸炉烧饼等。

(5) 水锅：有大小之分，小的多数用于煮饺子、煮面条；大的多数用于作蒸馒头、花卷。

(6) 平锅：锅底平坦，用作烙锅烙、水煎包等各种饼类食品。

(7) 眼炉：是用砖砌成，上顶有厚铁板两块对在一起为圆形，中间有一圆孔，炉内烧无烟煤，用作扛子头及各种烤饼等。

(8) 烙烤炉：用铁桶或用砖砌成圆形，上放平锅，炉内烧煤球。制成品时，用平锅烙上硬皮后再烤，用作麻酱烧饼、肉火勺等。

(二) 工 具

1、锅灶上一般工具名称、用途

(1) 笼屉：大小有直径7寸到2.4尺，以密封不走气为佳，蒸馒头、米饭、花卷、各种糕点以及各种扣碗均可使用。笼格下设有水圈，防止沸水浸入食物。另有小屉，另作圆笼包子等。

(2) 烤盘：烤炉中用的金属盘，用作烤饼和各种酥皮点心。

(3) 蒸糕木格：木制方格，用于蒸各种糕点。

(4) 漏勺：铁制有漏洞勺与铁丝结成的网状箅篱都是用于滤去食物中的油和水分。

(5) 铁板铲：是用铁板制成宽2寸、长7寸的铲子，用

于铲锅烙以及各种饼等。

(6) 铁丝筐：用铁丝编成有大小半圆形的洞，用于炸油条滤去油。

2、面案上一般工具名称、用途

(1) 擀面杖：以檀木、梨木、涩木等细硬木料为佳，取其光滑、笔直。

面杖有大、中、小 3 种：

①大的长 2~3 尺，用作擀油饼、筋饼等。

②中型的长 1.6 尺左右，用作擀单饼、合饼、油酥饼等。

③小的长 0.8~1 尺用作擀水饺、包子皮等。

④另外有一种双手杖，两头尖皮间粗，专用擀水饺皮子。

另外还有一种对擀杖，是 2 根同样 8 寸左右长的擀杖，比单手用的略细，用时双手擀，用作擀锅烙、蒸饺皮等。

(2) 通心锤（又名走锤）：大小皆有，做为擀薄面和皮用。

①大的长约 6 寸，粗的 2.5 寸左右，用作擀花卷、油酥类。

②小通心锤长约 2.5 寸左右，用作烧麦皮子。

(3) 面箩：可根据需要分粗细两种，原料需要过箩去掉杂质，避免成品形态不好，这时需要使用较细的面箩，擦豆沙可使用较粗面箩。

(4) 小油壶：是烙制锅烙时用来倒油的。

(5) 叉子：是炉制面点或烤制烧饼用，要把生面胚用叉子送进烤炉烤制。

(6) 应用刀类：

①方刀：用于切肉、切面条。

②菜刀：刀身长而薄，为切菜、剁馅用。

③片刀：刀身长而窄薄，切蛋糕、面包用。

④刮面刀、切面刀：刮面刀形同普通片刀，是刮去粘连在面案上的湿面用的。我们和面或者制作成品时，往往由于面粘连在面案上面，如果不随时刮去，干燥后，不仅影响面案的平度与卫生，而且也是一种浪费。刮面刀刃要齐，不可过快，以防止损伤面案。

3、小工具类

小工具包括甚广，各有各的用途。油刷是用来向制品上刷油的；馅板是拌馅用的；夹子有多种，是制花样品种用的；点心模子也种类繁多，如月饼模子、蛋糕模子等等，就是做各种形式糕点用的；木梳、剪刀都是做花色点心用的；牙刷、毛笔是上色用的。

小工具种类繁多，不能一一列举，它与面点形式的变化有极密切关系。虽然我们通常见到的花样品种，手技是主要的方面，使用一些小工具辅助手技的不足，也是一个方面。所以，我们称其为小工具，并不等于其作用小，我们不当错误地加以轻视。

二 制作面食的原料

用作面食的原料，种类极多，一切主粮杂粮，差不多都可作为面食的原料，而且每种原料有每一种的作用，在手工精巧、技术熟练的面食师傅的运用下，各种原料都能发挥它们的最大作用，制作出色、香、味、形具佳，并富于营养的各种面食。

（一） 原料类别

制作面食所用的原料种类虽多，但依其用途和性质不同来分，可分为主要原料、制馅原料、调味原料和其他辅助原料等四类。

1、主要原料

主要原料即用作调制面食的面团所用的原料。我国面食的特点，一般都须包馅，包馅则需有包馅的外皮（俗称皮子）而适宜于作皮子用的原料必须符合以下条件：第一，要有一定的韧性，这样包馅后才不至于破裂；第二要具有一定的延伸性和可塑性，这样才能把它擀成薄片制成皮子，便于包捏。

2、制馅原料

面食的馅心，种类繁多，花式复杂，各地的风味也不同，因此，调制时所用的原料，更是多种多样，难于一一列举。馅心一般可分为荤素两大类，荤素馅心又可分成咸馅、甜馅和咸甜混合制馅等。荤馅所用原料包括所有的肉类、禽类、蛋

类和水产品、海味等，素馅则一切蔬菜、豆类以及豆制品等都可作成馅心原料，特别在制作甜馅时，尚还必须用到各种蜜饯、水果、干果等。

3、调味原料

此处所指的调味原料，主要是用于馅心调味用的糖、盐、酱油、醋、味精、以及葱、姜、茴香、花椒、辣椒等都是，由于各地的风味不同，各地制作时各有特点，所用的调味品也不同，如地方馅心中喜欢掺入葱、姜、茴香、花椒面等，南方则糖重。

4、其他辅助原料

如脂油、香精、各种食用色素、酵母、化学膨松剂和花、叶等，凡在面食制作中起有改善面团的物理性能，和使制品增加色、香、味、形等所用的辅助原料均是。

各种原料的性能各有不同，在制作面食时，应根据各种制品的特点要求，加以选择，这样才能保证得到优良的制品。

（二） 面 粉 类

小麦制粉在我国当前的情况看，可分为三类，即富强粉、标准粉、全麦粉。三类面粉以富强粉为最好，标准粉次之，全麦粉则更次于标准粉。但是我们这里所说的好与次，是以面粉的色泽、粗细、筋力大小等方面谈的。

1、面粉的种类及成份

把小麦磨成粉称为面粉，用面粉制成的面食，最为普遍，这是制作面食的最主要原料。

（1）面粉的化学成份：

面粉中含有糖类、脂肪，蛋白质、灰粉（矿物质、水分、

麸皮、维生素、酶（淀粉水解酶、蛋白质分解酶等）。

（2）面粉的种类：

面粉有硬质粉与软质粉 2 种，硬质粉俗称硬粉，粉里面筋含量高。粉粒大，制成面团有强韧性；软质粉俗称软粉，粉里面筋含量较少，粉粒小，面粉颜色较白。面粉里的淀粉是决定面粉硬度的主要物质。

（3）面粉中有关成份对成品品质的关系：

面粉中的各种化学成份对面食制作上和制成品的品质有密切关系，现择其中较重要的几项化学成份，分别讲述如下：

①蛋白质：蛋白质是面粉中的主要成份，蛋白质的含量与其性质不仅关系到制成成品的软硬度，同时也对面团的物理质量有很大的决定作用。面粉里有 5 种蛋白质，其中麸质蛋白约占总蛋白的 80%，麸质蛋白俗称面筋，当面粉加水揉搓后，形成粘性较强的面团就是面筋。它在面团形成的过程中起非常重要的作用，而用能决定面团和成品的质量，不论制作何种面食，在操作过程中须掌握好面筋生成率。

面筋是一种柔软有粘性、延伸性的带灰白色的无味的物质，根据分析，证明面筋是一种强度水化的蛋白质的形成物，另外还含有少量的淀粉、纤维、脂肪和矿物质。

面筋在面团中起有下列主要作用：使成品在成熟过程中能疏松；制成的成品美观，软而有弹性，切片不碎；在面团进行发酵时，能够使面团抵抗二氧化碳的膨胀不使逸散，而造成疏松的海绵状结构。如果面粉中缺乏面筋时，二氧化碳产生后，便立即逸出，不可能使面团成为海绵状的结构。因此面粉中面筋质量的好坏，能直接影响发酵速度。

②糖类：面粉中的糖类，绝大部分为淀粉。淀粉是由粉粒内所含的单糖合成的。面粉中所含的糖包括麦芽糖、葡