

面食制作 300种

吕德望 编著



面食制作300种

吕德望 编著

辽宁人民出版社

一九八二年

面食制作300种

吕德望 编著

*

辽宁人民出版社出版
(沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行
沈阳市第二印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 8 1/4
字数: 170,000 印数: 1—185,000

1981年2月第1版, 1981年2月第1次印刷

统一书号: 15090·86 定价: 0.70元

编 著 者 的 话

我国的面点制作技术同烹调技术一样，以历史悠久、绚丽多彩而闻名于世。为了继承和发展我国面点制作的技艺，使其更好地为人民生活服务。一级面点师、沈阳市服务技工学校教师兼沈阳南轩酒家面点师吕德望同志，根据长期从事面点制作的实践和多年的教学经验，在广泛收集资料的基础上，编写了这本《面食制作 300 种》。书中在简明扼要地叙述了面食制作基本方法之后，重点介绍了包括蒸、煮、烤、烙、炸、凉和各地风味共三百多种面食制作实例。除极少数属于高档品种外，其余均为大众化品种，一般小吃店和家庭都能制作。本书除可作为饮食服务学校师生和饮食行业职工培训教材，还可供旅游及家庭日常生活参考。

本书在编写过程中，曾得到了唐克明、唐德谦、陈汝宏等同志的指导和帮助，在此一并致谢。

一九八〇年十月

目 录

面点制作基本知识	1	12. 猪蹄卷	42
第一节 面点制作的常用工具	1	13. 葱花卷	42
第二节 常用面团的种类和制作方法	4	14. 地瓜花卷	43
第三节 面点的制馅与着色	22	15. 香瓜花卷	44
第四节 面点的成熟方法	29	16. 葫芦花卷	44
蒸食品种		17. 蝴蝶卷	45
1. 团花卷	35	18. 双桃卷	45
2. 长花卷	35	19. 鸳鸯卷	46
3. 南式花卷	36	20. 金丝卷	47
4. 梅花花卷	36	21. 银丝卷	48
5. 万字花卷	37	22. 八角包	49
6. 荷叶卷	37	23. 佛手包	49
7. 柳桃卷	38	24. 棉桃包	50
8. 花篮花卷	39	25. 桃夹包	50
9. 立顶花卷	40	26. 白糖包	51
10. 卷联花卷	40	27. 脂油包	51
11. 白菜卷	41	28. 澄沙包	52
		29. 肉菜包	52
		30. 水馅包子	53
		31. 山东包子	54
		32. 川馅包子	54

33. 五丁包子.....	55	60. 盘转糕.....	72
34. 门丁包.....	56	61. 重样饼.....	72
35. 汤包.....	56	62. 千层饼.....	73
36. 什锦包子.....	57	63. 蒸饼.....	73
37. 什锦糖包.....	58	64. 三鲜蒸饺.....	74
38. 蚝油叉烧包.....	58	65. 四喜蒸饺.....	75
39. 灌汤包.....	59	66. 煊馅蒸饺.....	75
40. 秋叶包.....	59	67. 菜肉蒸饺.....	76
41. 加沙包.....	60	68. 喇嘛馒头.....	77
42. 红果包.....	60	69. 麒麟馒头.....	77
43. 蟹肉包.....	61	70. 莲花馒头.....	78
44. 芝麻包.....	62	71. 开花馒头.....	78
45. 干菜包.....	63	72. 糖三角.....	79
46. 龙凤包子.....	63	73. 牛肉烧麦.....	79
47. 雪笋肉末包子.....	64	74. 翡翠烧麦.....	80
48. 松籽枣泥糕.....	65		
49. 松糕.....	65	煮食品种	
50. 棉花糕.....	66	75. 煮饺.....	82
51. 千层糕.....	67	76. 高汤水饺.....	82
52. 山楂云片糕.....	67	77. 三鲜水饺.....	83
53. 三层糕.....	68	78. 鱼肉水饺.....	83
54. 黄糕(喇嘛糕).....	68	79. 水晶饺子.....	84
55. 玉带糕.....	69	80. 家常面.....	85
56. 月亮糕.....	69	81. 炒肉帽面条.....	85
57. 匙糕.....	70	82. 抻面条.....	86
58. 果酱卷糕.....	70	83. 鸡丝汤面.....	86
59. 鸳鸯糕.....	71	84. 三鲜汤伊府面.....	87
		85. 酒锅汤圆.....	87

86. 橙羹小汤圆·····	88
87. 脂油汤圆·····	88
88. 珍珠汤·····	89
89. 鸡丝馄饨·····	89
90. 猫耳朵·····	90
91. 鸽蛋圆子·····	91
92. 水磨汤团·····	92
93. 擂沙团·····	92
94. 麻打滚·····	93
95. 火打滚·····	93
96. 鲜肉粽子·····	93
97. 清炖冰莲·····	94
98. 拨鱼面·····	94

烙食品种

99. 砸面馅饼·····	95
100. 丝饼·····	95
101. 葱花脂油饼·····	96
102. 搅面馅饼·····	97
103. 春饼·····	97
104. 清糖饼·····	98
105. 家常饼·····	99
106. 通州饼·····	99
107. 家常糖饼·····	100
108. 广东饼·····	100
109. 什锦饼·····	101
110. 锅饼·····	102
111. 糖饼·····	103

112. 单饼·····	103
113. 萝卜饼·····	103
114. 椒麻酥饼·····	104
115. 冬菜饼·····	105
116. 三角烙饼·····	105
117. 香酥饼·····	106
118. 混糖饼·····	107
119. 筋饼·····	107
120. 锅烙·····	108
121. 三鲜烙盒·····	109
122. 韭菜烙盒·····	109
123. 清糖锅盔·····	110
124. 混糖锅盔·····	111
125. 锅贴·····	111
126. 三鲜锅贴·····	112
127. 水煎包·····	113
128. 片火勺·····	114

炸食品种

129. 油条·····	115
130. 糖皮果子·····	116
131. 套环果子·····	116
132. 炉篦果子·····	117
133. 发面麻花·····	118
134. 芝麻麻花·····	118
135. 脆麻花·····	119
136. 元宝麻花·····	119
137. 松塔麻花·····	120

138. 菊花麻花.....	120	165. 梅花酥.....	139
139. 套环麻花.....	121	166. 竹笋酥.....	139
140. 燕子麻花.....	121	167. 金鱼酥.....	140
141. 绣球麻花.....	122	168. 双朵菊花酥.....	141
142. 蝙蝠麻花.....	122	169. 凤燕酥.....	142
143. 千层酥.....	123	170. 元宝酥.....	142
144. 金钱酥.....	124	171. 黄花酥.....	143
145. 菊花酥.....	124	172. 眉毛酥.....	144
146. 百合酥.....	125	173. 太师盒.....	144
147. 灯笼酥.....	126	174. 柳叶盒.....	145
148. 马蹄酥.....	126	175. 金钱盒.....	145
149. 荷花酥.....	127	176. 三鲜炸盒.....	146
150. 莲花酥.....	128	177. 鸳鸯酥盒.....	146
151. 炸酥饺.....	128	178. 炸糖盒.....	147
152. 兰花酥.....	129	179. 立酥盒.....	148
153. 如意酥.....	130	180. 棱角盒.....	149
154. 雪花酥.....	131	181. 莲花盒.....	149
155. 鲜花酥.....	131	182. 炸元宵.....	150
156. 螺旋酥.....	132	183. 挂浆麻团.....	151
157. 凤凰蛋酥.....	133	184. 澄沙蛋果.....	151
158. 一品旋酥.....	134	185. 油炸糕.....	152
159. 金银香酥卷.....	134	186. 拔丝蜜果.....	152
160. 脂油双麻酥.....	135	187. 挂霜蜜果.....	153
161. 蝴蝶酥.....	136	188. 山药匙.....	153
162. 海棠酥.....	136	189. 炸玫瑰卷.....	154
163. 核桃酥.....	137	190. 抓皮春卷.....	155
164. 风车酥.....	138	191. 炸春段.....	155

192. 汗面糕	156
193. 萨其玛	157
194. 开口笑	157
195. 糖锅炸	158
196. 炸绣球	158
197. 白牡丹	159
198. 糖散子	159
199. 芙蓉糕	160

烤食品种

200. 发面烧饼	161
201. 发面糖烧饼	161
202. 麻酱烧饼	162
203. 盘瓢烧饼	163
204. 糖酥烧饼	163
205. 筒子饼	164
206. 烤饼	164
207. 芝麻烧饼	165
208. 豆馅烧饼	166
209. 糖合面烧饼	166
210. 椒盐酥饼	167
211. 葵花饼	167
212. 澄沙酥饼	168
213. 缸炉糖酥饼	169
214. 缸炉椒盐饼	170
215. 缸炉肉烧饼	170
216. 叉烧酥饼	171
217. 蟹壳烧饼	172

218. 脂油酥饼	173
219. 烤饼条	173
220. 肉酥饼	174
221. 香蕉酥	175
222. 佛手酥	175
223. 白皮酥	176
224. 玫瑰酥	177
225. 京糕酥	178
226. 牛舌酥	178
227. 鸳鸯酥	179
228. 桂花酥	180
229. 大虾酥	181
230. 卷联酥	181
231. 白菜酥	182
232. 甘露酥	183
233. 立酥	184
234. 五香饼	185
235. 奶油酥卷	185
236. 三联酥	186
237. 小鹅酥	187
238. 立顶酥	188
239. 柿子酥	188
240. 梅花酥	189
241. 四角花酥	190
242. 三角酥	190
243. 单花酥	191
244. 滚花酥	192

245. 海螺酥·····	192
246. 茧蛹酥·····	193
247. 蛤蟆吐蜜·····	193
248. 三层烤糕·····	194
249. 酥皮麻糕·····	195
250. 酥皮糖鼓·····	195
251. 葱花缸炉·····	196
252. 椒盐三刀·····	197

凉食品种

253. 奶酪·····	198
254. 三色糕·····	198
255. 蜂糖糕 (蜂糕) ·····	199
256. 糯米糕·····	199
257. 山药糕·····	200
258. 乌梅糕·····	201
259. 樱桃藕丝糕·····	201
260. 藕丝糕·····	202
261. 三层凉糕·····	202
262. 冰凉糕·····	203
263. 青梅糕·····	203
264. 板栗糕·····	204
265. 枣泥米糕·····	204
266. 西瓜酪·····	204
267. 桔子酪·····	205
268. 苹果羹·····	205
269. 什锦果羹·····	205
270. 麻团·····	206

271. 一品山药·····	206
272. 八宝饭·····	207
273. 糯米烧麦·····	208
274. 蜜汁桃·····	208
275. 蜜汁鲜桃·····	209
276. 八宝山药桃·····	209
277. 如意糯米糕·····	210
278. 杏仁豆腐·····	210
279. 凉粉·····	211

西点品种

280. 奶油干点心·····	212
281. 炼乳方点心·····	213
282. 奶油布丁·····	214
283. 奶油花酥·····	215
284. 奶油香蕉茶酥·····	215
285. 杏仁条·····	216
286. 捷克斯·····	217
287. 奶油桃点心·····	217
288. 长圆糕·····	218
289. 奶香月饼·····	219
290. 精粉大点心·····	219
291. 奶油膏点心·····	220
292. 奶油蛋清圆饼·····	221
293. 冻粉蛋白膏·····	222
294. 奶油条酥·····	222
295. 杂瓣小点心·····	223
296. 方烤糕·····	224

297. 蛋黄酥·····	224
298. 沙盖·····	225
299. 麻仁牛舌酥·····	225
300. 水果蛋黄点心·····	226
301. 奶油清酥卷·····	227

各地风味

北京地方风味

一品烧饼·····	229
焦圈果子·····	230
肉丁馒头·····	231

天津地方风味

天津包子(狗不理)·····	232
鸡蛋煎饼果子·····	233

山东地方风味

高桩馍馍·····	233
厚锅饼·····	234

山西地方风味

刀削面·····	235
拨鱼子·····	235

上海地方风味

生煎馒头·····	236
肉馅汤团·····	237

江苏地方风味

酥油烧饼·····	239
-----------	-----

薄皮包子·····	240
-----------	-----

淮阳地方风味

汤包·····	241
翡翠烧梅·····	242

闽粤地方风味

娥姐粉果·····	242
鸡仔饼·····	243

湖北地方风味

黄州烧梅·····	244
糯米豆粩·····	245
炸米窝·····	246

四川地方风味

火腿鲜肉包·····	246
甜馅包·····	247
过桥抄手·····	248

陕西地方风味

牛(羊)肉泡馍·····	249
萝卜饼·····	250
烩扁食·····	250

甘肃地方风味

泡儿油糕·····	251
臊子面·····	252

面点制作基本知识

我国的面点品种繁多，风味迥异，所用的原料也多种多样，但其制作过程大致相同，一般都需要经过调制面团、成形和成熟等过程。如能掌握面点制作的基本操作方法，就能运用自如，制作出各种各样的面点食品。

第一节 面点制作的常用工具

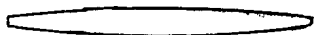
在面点制作中，除正确地掌握操作技术外，还要会合理地使用工具。面点制作的常用工具介绍如下：

一、案板上的常用工具

1. 擀面杖：擀面杖分大、中、小三种。大的有五尺长，一寸半粗；小的近二尺长，一寸粗。它是擀皮、擀饼、擀面条等不可缺少的工具。

2. 面棍：面棍比擀面杖小，其长度为八寸至二尺不等。用它可擀制中型饼坯或小型糕点饼坯。

3. 单手棍：单手棍约一尺长，中间粗，两头细（见图1），用作擀制饺子皮、包子皮等。



4. 双手棍：双手棍比单

图1

手棍稍细，它们外形相同。擀皮时，用两根棍双手使用，用作擀制锅烙皮等（见图2）。

5. 粉筛：粉筛也称罗，用绢棕、马尾、钢丝作筛底，有粗细网眼之分，用作筛粉料。

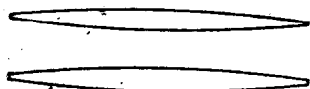


图2

6. 粉帚：粉帚用棕苗制成，用作掸扫案板、粉料等。

7. 走锤：走锤分平、圆走锤两种。平走锤长八寸、粗二寸半，侧面中心有一通孔，在通孔中穿入轴，用作擀花卷、大包酥等

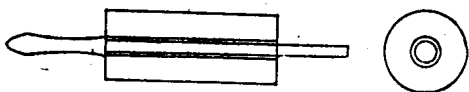


图3-1

（见图3）；圆走锤长二寸半，中间粗二寸，两头一寸半，呈鼓形，侧面中心有个通孔，在通孔中穿入轴，用作擀制烧麦皮等（见图4）。

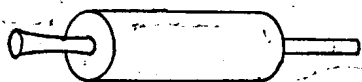


图3-2

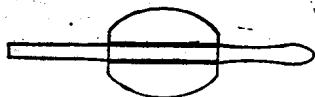


图4-1

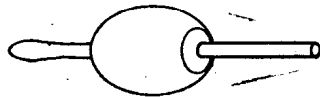


图4-2

二、炉灶上的常用工具

1. 铁编筐：铁编筐用铁丝编成，盛炸制面点作淋油用。
2. 漏勺：漏勺又称笊篱，分大小两种，大的直径约六至八寸，小的直径约三至四寸。用作捞面条、水饺、油炸食品等。

3. 铁板铲：铁板铲是用铁板制成的长七寸、宽二寸的铲子，用于铲锅烙及各种饼类等。

4. 油壶：油壶用薄铁皮制成，在煎烙面点时作浇油用。

5. 铁筷子：在炸食过程中，铁筷子作翻动和钳取制品用。

三、成型工具

1. 模子：模子又称圆花结或脱子。模内带有各种花纹、字样，形状、大小各不相同，是制造月饼、蛋糕等用的模型（见图5）。



图5

2. 印子：印子是刻有花纹、文字的木戳，在糕点表面打印图案用。

3. 花筒：花筒是用薄铁皮制成，有桃形、梅花形等。

蒸、烤制品直接可用花筒压制成型（见图6）。



图6

四、花饰、着色工具

1. 花钳：花钳一般用钢片制成，在发面蒸制品和酥皮烤制品上掐花边、花纹用（见图7）。

2. 剪刀：剪刀用作修剪蒸烤制品的花样。

3. 木梳：木梳有大、小之分，制作面点中的各种花纹、花叶用。

4. 笔刷：笔刷分毛刷、毛

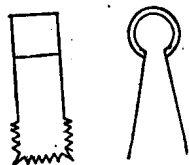


图7

笔，用于抹色、弹色。

五、刀 类

1. 方刀：方刀有大有小，切面团用。
2. 片刀：片刀长一尺、宽一·八寸，切糕点用。
3. 刹菜刀：刹菜刀长一尺半、宽五寸，专为刹菜切馅用。

六、其 它

1. 簸箕：簸箕用柳条编制而成，用于簸谷类、带皮类的原料。
2. 摊口缸：摊口缸又称缸盆，它的特点是口大、底浅，作和面、拌粉用。

第二节 常用面团的种类和制作方法

面点制品的种类很多，所用的面团也不同。按面团的性质可分为发酵面团、水调面团、蛋和面团、米粉面团和糕面等。现简要介绍如下：

一、发 酵 面 团

什么叫发酵？发酵就是在面团中加入酵母菌或化学膨松剂，通过酵母菌和化学膨松剂的作用，使面团内产生大量孔洞，而变得膨大疏松的过程。发酵在面点制作过程中是一项非常重要而细致的工作，它关系到制品的色、香、味、形。如果不能正确掌握发酵，就不可能制出品种多样、优良的成品。

发酵的内容十分广泛，影响发酵的因素也较复杂，所以要细心掌握。

（一）发酵的方法

制作面点所用的发酵方法一般有三种，一种是利用酵母菌的酵素来发酵；另一种是利用化学膨松剂来发酵；再一种是利用机械力胀发。在面点制作中，采用哪种发酵方法须视面点制品的种类。

1. 利用酵母菌的酵素来发酵（简称酵母发酵）

酵母发酵就是利用酵母菌，在面团中繁殖分泌酵素进行发酵。在酵母菌繁殖过程中产生二氧化碳分子和酒精分子，使面团组织内产生无数小孔洞，这是运用微生物进行发酵的一种方法。目前使用的酵母有酵母厂选择纯菌培养的鲜酵母和自己培养的所谓老肥两种。

老肥又称酵种、老面、面肥、引子等，是用发酵成熟的面团，即做剩的酵面。用它做酵母成本低、可以自备，所以，被普遍采用。

2. 利用化学膨松剂发酵（简称发粉发酵）

发粉发酵就是利用某些化学药品加热后的化学反应，在面团中产生二氧化碳等气体及其膨胀造成孔洞状组织，以达到面点松软的方法。化学膨松剂有苏打粉、碳酸铵（阿摩尼亚粉）、发粉（泡打粉）等。此外，明矾、食碱也能起发松作用。

目前市场上出售的发粉，就是配制好的化学膨松剂，但成份并不一样，主要含有苏打粉、枯矾等。在利用酵母发酵的发面中，有时亦用发粉，因其发酵力强，可缩短发酵时间，并能使成品更为松软。

使用化学膨松剂来引发面团，有的是将膨松剂用水溶化后再与面粉拌和成面团，还有的是与面粉拌合后再加水和成面团，无论哪一种方法都必须揉透、揉匀，不使其有斑点，否则影响发面的质量。

3. 利用机械力胀发（简称调搅发酵）

调搅发酵就是利用高速调搅的方法，将空气抽打入蛋清内，使蛋清呈泡沫状，然后加入面粉搅成面糊，利用其中所含的大量气泡达到胀发的目的。面糊在加热成熟时，其中的气泡受热膨胀，就使制品成为松软。这种方法是利用机械力打入面糊内的气体受热膨胀的物理作用，它不同于酵母、发粉发酵，实质上这种胀发不具有发酵的特点，平时所称的调搅发酵只不过是一种习惯讲法罢了。

（二）鉴别酵面发酵程度的方法

1. 面团发酵不足：用手按面团筋力大、弹性好；切开面团看，面团内的孔洞小而少，酸味也较轻。还须继续发酵。

2. 面团发酵过头：用手按面团立即下陷、筋力差；切开面团看，面团内孔洞大而密，象棉花絮，含水大，酸气重。必须加入适量水调面再制作面点。

3. 面团发酵正好：用手按面团稍有弹性、略有下陷、有一定筋力，质地柔软光滑；切开面团看，孔洞较多，有酒香味，可立即制作面点。

（三）发酵面团下碱方法

为什么要下碱？因为酵面发好后，面团中葡萄糖变成了乳酸，带有较浓厚的酸味，下碱后使酸碱中和，解除面团中