



家庭

面

食谱

四川科学技术出版社
唐俊明 编著

家

庭

面食食谱

唐俊明 编著

四川科学技术出版社

家庭面食食谱

编 著 者 唐俊明
责任编辑 钱丹凝
封面设计 李 勤
版面设计 杨璐璐
责任校对 叶 战 缪栋凯
责任出版 周红君
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
开 本 787mm×1092mm 1/32
印张 8.625 字数 180 千
插页 6
印 刷 成都宏明印刷厂
版 次 1999 年 1 月成都第一版
印 次 2000 年 4 月成都第三次印刷
印 数 10 001 - 15 000 册
定 价 12.00 元
ISBN 7 - 5364 - 3920 - 2/TS·232

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误，请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书，请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号

邮政编码/610012

荷花酥



梅花包



蛋黄蒸糕



酸汤菜汁饺



佛手酥

水果凉蛋糕



四喜蒸饺



花瓶包



寿桃





菊花酥



刺猬饺

前言

中国面食以历史悠久、风味独特而著称于世,历来为大众所喜爱。随着我国人民饮食文化生活水平的日益提高,今天的面食已从“果腹充饥”的阶段走向了“摄生养命,营养保健”的新阶段。面食原料的配伍、制作、盛装是否营养卫生,是否有益健康长寿,是否能给人以饮食美感享受等,已成为新的面食饮食潮流的重要因素。继承传统面食制作技术中的精华,吸收国外先进的面食加工技术,使中国面食适应新时期社会和家庭生活的需求,使我国面食向更加精细、精美、营养卫生、好吃好看、方便快捷等方面发展。为了给家庭生活带来自制面食小吃的乐趣,又有利健康,作者根据家庭生活特点,在长期实践基础上,汇集了我国面食中的优秀品种,编成此书。

本书分成两部分,第一部分介绍面食原料知识,常用面团调制,常用面食臊子、汤、调味品的制作及面食的烹制方法等知识。目的在于增加面食制作的传统特色和科学化,规范化,使面食向富有地域文化特质和符合现代科学要求方向发展。第二部分则搜集、整理了我国正宗传统面食中的优秀品种及流行在餐厅、面馆、民间



家庭中的特色面食,适应营养保健要求的药膳面食,以及作者在长期实践中的创新面食等。全书共收录面食食谱 285 条。

本书既可作为家庭、餐厅、面馆、食堂制作面食的食谱,也可作为职业技术学校红、白案烹饪专业学习面食小吃的教科书,还是研究面食传统技术及开发新品种、研究面食工业化、面食快餐的技术资料。

需要说明的是,因我国地域广大,各地面食品种十分丰富,限于笔者学识及技术水平,挂一漏万在所难免。本书是根据笔者长期从事面食制作、研究的实践体会及广访名师、名店以及部分民间资料搜集的基础上写成的,意在抛砖引玉,为丰富、提高我国家庭面食制作水平,丰富家庭生活,发展我国面食制作技术尽绵薄之力。

唐俊明

1998 年 4 月

于成都

NA14/02

目 录

一 面食制作基本知识

(一)面食制作主要原料·····	3
(二)面食常用面团调制方法·····	6
(三)常用面食臊子、汤、复制调料的制作 ·····	9
(四)面食烹制方法 ·····	14

二 面食食谱

面条类

担担面·····	27
谭豆花面·····	28
铜井巷素面·····	28
红油燃面·····	29
牌坊面·····	30
张麻子脆臊面·····	31
宋嫂面·····	31
洞子口甜水面·····	33
温江甜水面·····	33



三鲜子耳面	34	新繁银丝面	52
四川凉面	35	新繁面鱼	53
味精凉面	36	崇庆州荞面	53
三丝凉面	36	清汤杂酱面	54
香菇卤面	37	素椒杂酱面	55
三大菌面	38	酸菜肉丝面	55
青菠羊肉汤面	38	番茄煎蛋面	56
海味砂锅面	39	红烧牛肉面	57
家常鳝鱼面	40	干煸牛肉面	58
家常脆臊面	41	红油素面	58
青菠柳叶面	41	三鲜稀卤面	59
牛肉毛面	42	鲜菌鸡肉面	60
口蘑红汤面	43	清汤小面	60
芹菜牛肉面	43	红烧鳝鱼面	61
奶汤海参面	44	排骨面	62
滑牛肉面	45	清汤大碗面	62
海螺面	46	海鲜炒面	63
砂锅炖鸡面	46	泡菜扯面	64
海参炖鸡面	47	卤挂面	65
豌豆扯面	48	蘸水面	65
什锦烩面	49	妈妈稀卤面	66
牛肉荞面	50	酸辣发汗面	67
邛崃奶汤面	50	煎蛋挂面	67
新都青菠面	51	鸡汤挂面	68



酸辣挂面	69	酱油炒面	71
抻面	69	白切羊肉面	71
煎面	70	红烧羊肉面	72

包子、馒头、花卷类

鲜肉大包	77	天津狗不理包子	92
金钩包子	78	江苏薄皮包子	93
附油包子	78	淮阳汤包	94
破酥包子	79	佛手包	95
生煎包子	80	山东包子	96
口蘑小包	81	石榴包	96
韩包子	81	蟹肉包	97
痣胡子包子	82	龙凤包子	98
牛肉小包	83	生煎羊肉包子	99
冰汁包子	84	北京羊肉包子	100
温江龙眼包子	85	蟹黄汤包	101
亮皮包子	86	大众馒头	102
羊肉包子	86	千层馒头	103
豆沙包	87	白结子	103
小笼汤包	88	肉丁馒头	104
虾茸汤包	89	油氽馒头	105
菜包子	90	生煎鸡肉馒头	106
糖包子	91	小笼馒头	107
韭菜包子	92	开花馒头	108



如意花卷	108	梅花花卷	113
椒盐花卷	109	花篮花卷	113
玫瑰花卷	110	柳桃卷	114
红枣油花	110	白菜卷	115
燕窝粿	111	箬叶芝麻卷	115
海棠花卷	112	荷叶饼	116

饺子、馄饨、烧麦类

钟水饺	121	水晶饺子	135
滴油水饺	122	烫面炸饺	135
清汤菠饺	123	鸡冠饺	136
四川蒸饺	123	灌汤蒸饺	137
红油水饺	124	淮饺	138
奶汤菠饺	125	鸡汁锅贴	139
温江水饺	126	龙抄手	140
猪肉蒸饺	127	鸡肉馄饨	141
四喜蒸饺	128	清汤馄饨	142
酥皮滑鸡饺	129	红汤馄饨	142
砂锅水饺	130	酸辣馄饨	143
锅贴饺子	130	煎馄饨	144
金鱼饺	131	酥馄饨	145
南瓜蒸饺	132	王兴记馄饨	145
五梅饺	133	玻璃烧麦	146
鱼肉水饺	134	三鲜烧麦	147



翡翠烧麦	148	麦邱烧麦	150
南部烧麦	149	凤尾烧麦	151

锅魁、煎饼、酥饼类

白面锅魁	155	六凤居葱油饼	170
混糖锅魁	155	扬州饼	170
旋子锅魁	156	黄桥烧饼	171
卤肉锅魁	157	菊花酥	173
盘飧市卤肉锅魁	157	荷花酥	174
军屯锅魁	158	鲜花饼	175
成都白面锅魁	159	泡菜酥饼	175
成都混糖锅魁	160	烤方酥	176
仔面焦饼	160	芝麻萝卜饼	177
牛肉焦饼	161	葱油酥	179
椒盐煎饼	162	莲茸麻饼	179
鲜肉焦饼	162	混糖麻饼	180
三义园牛肉焦饼	163	桔子酥	181
新繁牛肉焦饼	164	鲜玫瑰饼	182
红糖大饼	165	玉带酥	183
广东饼	166	层层酥	183
通州饼	166	鸳鸯酥	184
馅饼	167	烫面花酥	185
芝麻豆沙大饼	168	重阳菊花饼	186
赤壁东坡饼	169	龙眼酥	186



豆茸佛手酥	187	灌县白菜鲜花饼	192
花瓶酥	188	姜堰酥饼	193
萝卜苕饼	189	九黄饼	194
韭菜合子	189	鸳鸯菊花酥	194
萝卜酥饼	190	金鱼酥	195
埋沙酥饼	191	豆沙月饼	196

药膳面食类

益脾饼	201	熟地炖面筋	211
开元寿面	201	芡实莲茸包	212
茯苓包子	202	灵芝荷包饺	213
山药面	203	羊杂面	213
萝卜饼	203	摄涎饼	214
白蔻馒头	204	白豆蔻馄饨	215
鸡肠饼	204	健脾营养馄饨	216
人参菠饺	205	枣柿饼	217
期颐饼	206	梅枣杏仁饼	217
春盘面	206	炒米面粉	218
莲子锅蒸	207	肉麸汤圆	218
巴戟煲面筋	208	一品山药	219
刺五加炖面筋	208	大麦汤	219
芡实栗子饼	209	桑椹蛋糕	220
香茜酥春卷	209	枣泥桃酥	221
银杏蛋酥饼	210	山楂麦芽饮	221



青皮麦牙饮	222	荠菜家常饼	224
炸藕饺	222	荠菜春饼	225
生煎莲藕包	223	芙蓉藿香饺	226
水果山药饼	224		

其它类

温江油茶	229	寿桃	243
乐山油茶	230	茄子块烩面	244
达县担担油茶	230	面籽籽	245
油炸春卷	231	面疙瘩稀饭	245
芥末春卷	232	彩珠糕	246
油条	234	红苕毛梨	246
北方油条	234	蛋花条	247
包油条	235	水果冻蛋糕	248
黄陂油条	236	凉蛋糕	249
油炸桧	236	八宝卷糕	250
炸麻花	237	面发糕	251
脆麻花	238	阆中蒸馍	251
发面麻花	239	波丝油糕	252
芝麻麻花	239	凤尾酥	253
大麻花	240	鲜苕油糕	253
淮安茶馓	241	迎宾花篮	254
馓子	242	彭县波丝油糕	255
广汉三合泥	242	蛋烘糕	255



温江酥烘糕	256	三鲜塔丝饼	260
顺江薄饼	257	玉米松糕	261
玫瑰锅炸	258	豌豆粑	261
红苕鸡腿	259	面茶	262
芝麻苕枣	259	金刚刺	263