



馅料大全

烹饪大师多年经验累积

150种美味馅料全接触

完美演绎家常馅料制品

韩密和◎主编



- ❖ 轻松制作美味馅料,尽情享受甜蜜生活
- ❖ 全彩视频版,一看就会的家常馅料圣经
- ❖ 菜肴步骤图、二维码视频,一个都不能少

吉林科学技术出版社

XIANLIAO DAQUAN

馅料大全

韩密和◎主编

 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

馅料大全 / 韩密和主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5384-9223-1

I. ①馅… II. ①韩… III. ①馅心—制作 IV. ①TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第191228号

馅料大全

主 编 韩密和
副 主 编 杜金平
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 张恩来
执行责任编辑 赵 渤
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 250千字
印 张 14
印 数 1-6 000册
版 次 2016年6月第1版
印 次 2016年6月第1次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 吉广控股有限公司
书 号 ISBN 978-7-5384-9223-1
定 价 29.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



作者简介 Author

韩密和 中国餐饮国家级评委、中国烹饪大师、吉菜烹饪大师、亚洲蓝带餐饮管理专家、远东大中华区荣誉主席，被授予法国蓝带最高骑士荣誉勋章，现任吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长，吉林省厨师厨艺联谊专业委员会会长。先后多次在《东方美食》《四川烹饪》等刊物发表论文。还曾组织编写《中国吉菜》《中国美味菌》《现代吉林菜谱》等多部饮食图书。



前言

馅料简称馅，又称馅心，就是用不同的制馅原料，经过精细加工制成的形式多样、味美适口，并包入面皮内部的心子。馅料不仅可以增加面点的花色品种，调剂面点的口味，还可以增加面点的营养价值。

我们知道，馅料属于包煮食物原料，是由原始的包煮法发展演化而来。所谓包煮法，是先民在没有炊具的时代，用大型植物的叶子包裹食物，在叶子的外面糊上稀泥，再用火烧、烤或煨等方法将食物加工制熟。现在看来包煮法非常简单，但在当时的确是一种了不起的创举。

后来人们经过进一步实践发现，要想使包煮的食物味美，就要将大块食物弄碎后再包煮，由此出现了馅料的雏形，并且包煮也由原始的叶包，逐步发展成为面皮包、豆皮包、蛋皮包等，并出现了粽子、饺子、锅贴、包子、馅饼等美味馅料制品。

《馅料大全》首先为读者介绍了自制家常馅料的各种基础常识，如家常馅料的常用原料、家常馅料加工窍门、家常馅料实例等。其次本书按照原料加以分类，详细介绍了近150种常用馅料的制作方法并配以成品范例。另外，针对部分重点馅料及范例，我们还配以二维码，您可以扫描二维码在线观看馅料制作的视频，迅速掌握制作的要领和窍门。

《馅料大全》是一本非常全面、实用的家常馅料烹饪教科书，顺应时代，面向大众，并且立求创新。相信通过本书的细致讲解，您一定能够制作出符合全家人口味的家常馅料，并从中享受到家庭烹调的乐趣。



目录

CONTENTS



Part 1

入门篇

家常馅料基础知识

10 美味可口的馅料

决定制品的口味 / 影响制品的形态 / 形成面点的特色 / 增加花色品种

11 制作馅料常用工具

擀面杖 / 刮板 / 秤 / 筛子 / 搅拌器 / 蒸笼 / 打蛋器 / 花纸垫

家常馅料常用食材

12 叶菜类 / 瓜果类 / 根茎类 / 食用菌

13 鱼肉 / 猪肉 / 牛羊肉 / 禽肉 / 禽蛋

常用面团制作方法

14 面肥发酵面团

15 澄粉面团 / 绿色面团

16 冷水面团 / 热水面团 /

干酵母发酵面团

17 果类面团 / 山药面团

基础馅料制作方法

18 生肉馅

19 鸡肉馅 / 三鲜馅

20 素馅

21 红豆沙馅 / 莲蓉馅

家常馅料加工窍门

22 鱿鱼须巧加工 / 巧制花椒水

23 巧取葱姜汁 / 剁肉如何不粘刀 / 洋葱巧切碎

常用技法制作范例

24 水饺 胡萝卜牛肉馅

26 煎饺 鲜贝蛋瓜馅

28 包子 蟹肉香葱馅

30 烧卖 鲜虾皮冻馅

32 馅饼 牛肉洋葱馅

34 盒子 双鲜韭菜馅

Part 2

畜肉篇

- 38 猪肉梅菜馅★梅干菜包子
- 40 什锦肉丁馅★风味大包子
- 42 猪肉芹粉馅★发面蒸饺
- 43 猪肉火腿馅★火腿黄金饼
- 44 叉烧馅★叉烧包
- 46 酱香猪肉馅★创新懒龙
- 48 骨汤鲜肉馅★骨汤菊花包
- 49 蚝汁叉烧馅★蚝皇小餐包
- 50 猪肉香葱馅★风味夹肉饼
- 52 鲜肉黄瓜馅★鲜肉灌汤饺
- 54 十三香肉馅★肉香酥饼
- 55 清香鲜肉馅★鲜肉麻球
- 56 板油大葱馅★油酥烧饼
- 58 葱姜鲜肉馅★鲜肉火烧
- 60 鲜肉皮冻馅★酱肉小包

- 61 肉末粉丝馅★肉末粉丝饼
- 62 咖喱肉馅★香酥咖喱卷
- 64 家常肉菜馅★水煎包
- 66 家常牛肉馅★牛肉酥饼
- 68 黄酱牛肉馅★牛肉丁馒头
- 70 牛肉洋葱馅★牛肉饼
- 71 牛肉萝卜馅★牛肉萝卜包
- 72 清香牛肉馅★牛肉火烧
- 74 时蔬羊肉馅★羊肉锅贴
- 76 羊肉鸡汁馅★鲜汤羊肉包
- 77 羊肉鱼蓉馅★满口鲜蒸饺
- 78 羊肉蔬菜馅★蛋肉麦饼
- 80 什锦羊肉馅★羊肉菜团
- 81 羊肉韭菜馅★羊肉韭菜锅贴
- 82 鹿肉虾仁馅★冰花鹿肉锅贴
- 84 驴肉馅★驴肉汤包
- 85 清鲜鹿肉馅★鹿肉烧卖



Part 3

禽蛋水产篇

- 88 蟹黄鲜虾馅★蟹黄饺
- 90 鸡肉芹菜馅★鸡肉芹菜饺
- 92 蘑菇鸡肉馅★蘑菇鸡肉饺
- 93 鲜香鱼蓉馅★鱼蓉锅贴
- 94 虾仁香菇馅★虾菇烧卖
- 96 鱼肉春韭馅★四喜鱼蓉蒸饺
- 98 虾仁肉菜馅★虾肉馄饨
- 99 海三鲜馅★海味三鲜包
- 100 虾肉蔬蛋馅★鲜虾蔬蛋饺
- 102 鸡肉南瓜馅★南瓜鸡肉饺
- 104 鸡肉菇冻馅★鸡肉菇香包
- 105 虾蓉鸡肉馅★鸡肉虾蓉饼
- 106 鸡虾什锦馅★五丁包子
- 108 虾仁胡萝卜馅★鲜汤鸡丝馄饨
- 110 虾瓜肉馅★鲜汁包子
- 111 鸡肉香菜馅★混汤包子
- 112 五香鲜虾馅★碧绿蒸虾饺
- 114 鸡蛋虾肉馅★鲜虾蛋煎饺
- 116 清鲜蚝肉馅★蛋烙生蚝
- 117 马哈鱼肉馅★马哈鱼汤饺
- 118 虾肉嫩韭馅★水晶蒸饺
- 120 鸡汁肉馅★鸡汁锅贴饺
- 122 参肉鸡蛋馅★参肉蒸饺
- 123 鸡肉笋菇馅★鸡肉烧卖
- 124 什锦虾肉馅★虾肉大云吞

- 126 鸡蛋榨菜馅★鸡蛋灌饼
- 128 虾肉野菜馅★虾肉野菜烧卖
- 129 虾肉粟米馅★虾粒粟米煎饺
- 130 鸡肉鲜蘑馅★鸡肉灌汤饺
- 132 鲑鱼肉馅★鲑鱼饺子
- 134 鸭粒火腿馅★水晶包
- 135 大葱鸭油馅★葱花鸭油饼



Part 4

蔬菜篇

- 138 香菇油菜馅★香菇油菜包
- 140 酸菜肉馅★玉面酸菜饺
- 142 青椒瓜肉馅★青椒瓜肉饺
- 143 芹菜牛腩馅★芹菜肉酥饼
- 144 什锦竹笋馅★笋肉大馄饨
- 146 小白菜馅★小白菜水煎包
- 148 香菇鸡肉馅★菇香团子
- 149 芹菜茄椒馅★荞面蒸饺
- 150 萝卜火腿馅★火腿萝卜饼
- 152 什锦春韭馅★五谷春韭糊饼
- 154 韭菜鲜肉馅★韭菜鲜肉饺

- 155 榛蘑肉馅★榛蘑烫面饺
156 豆芽肉丝馅★银芽春卷
158 茴香肉馅★茴香肉蒸饺
160 鲜韭鱿鱼馅★韭菜鲜鱿饺
161 白菜鲜肉馅★白菜水饺
162 菜蔬笋肉馅★菜蔬笋肉饺
164 韭茴肉馅★黄金汤饺
166 蔬菜粉条馅★素什锦水饺
167 豆芹鸡蛋馅★豆芹鸡蛋包
168 三鲜菜虾馅★三鲜回头
170 菠菜肉馅★菠菜肉包
171 胡萝卜海米馅★维生素水饺
172 双冬鸡肉馅★双冬鸡春卷
174 蕨菜肉馅★紫菜大云吞
176 什锦胡萝卜馅★胡萝卜菜包
177 萝卜粉条肉馅★玉面萝卜包
178 豆芽素馅★脆皮豆芽卷
180 冬菇鸡蛋肉馅★凤菇蛋包
181 香椿肉末馅★香椿盒子

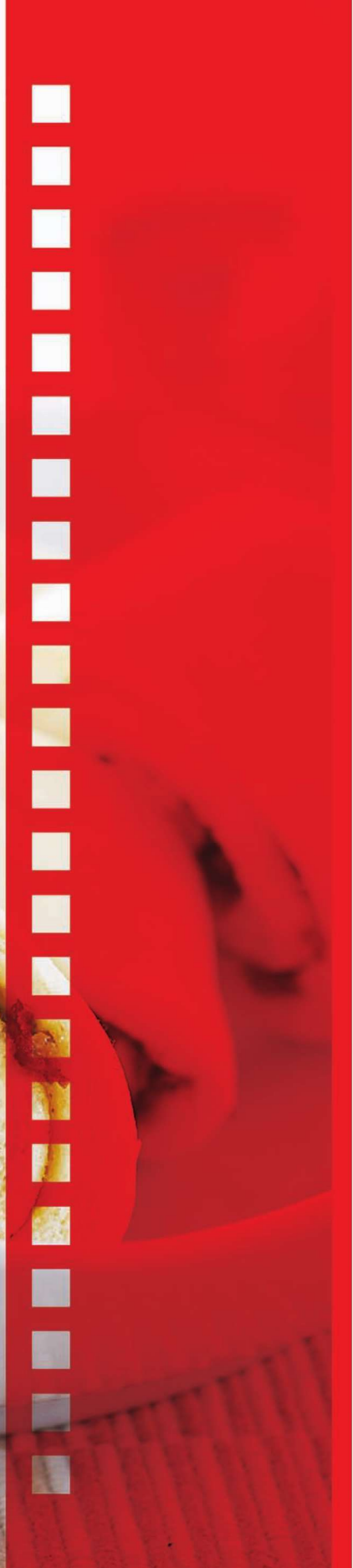
Part 5

其他篇

- 184 奶黄馅★南瓜奶包
186 糯米肉馅★糯米烧卖
188 香蕉葡萄干馅★开胃果肉饺
189 黑芝麻果脯馅★麻仁馅饼
190 鲜枣饴糖馅★芸豆卷

- 192 巧克力黄油馅★翡翠巧克力包
194 什锦干果馅★干果包子
195 巧克力豆沙馅★菊花包子
196 腰果馅★腰果麻球
198 西米玫瑰馅★西米粽子
200 青红丝馅★青红丝卷
201 红豆馅★豆沙包
202 莲蓉馅★椰味汤圆
204 栗子奶汁馅★栗蓉艾窝窝
206 绿豆馅★绿豆凉卷
207 芝麻果料馅★什锦果料包
208 芝麻花生馅★芝麻花生饼
210 枣泥山药馅★枣泥软饼
211 芝麻酱馅★芝麻油酥饼
212 花生蜜饯馅★绿色汤圆
214 桂圆馅★桂圆糯米糍
216 玫瑰柠檬馅★玫瑰小月饼
217 咖啡红豆馅★咖啡豆沙饼
218 桂花红豆馅★特色豆沙包
220 苹果莲蓉馅★苹果南瓜饼
222 桂花红枣馅★三色糕
223 火龙果馅★火龙酥香饼





Part 1 入门篇



家常馅料 基础知识



馅料又称馅、馅心，俗称馅子，是指将各种制馅原料，经过加工、调和、拌制或熟制后，包入或夹入坯皮内，形成面点制品风味的材料。馅料的制作是各种食品制作中具有较高要求的一项工艺操作，由馅料制作而成的食品，其口味、形态、特色、花色品种等都与馅料密切相关，也决定了制品的口味、形态等。

美味可口的馅料

★ 决定制品的口味

馅料决定了制品的口味。俗话说，“包子好吃不在褶上”，一语道破了馅料的重要性。包馅制品的口味和特色，主要是由馅料来体现的。其一是因为包馅面点制品的馅心占有较大的比重；其二是人们往往以馅料的质量作为衡量包馅制品质量的重要标准之一，包馅制品的鲜、香、油、嫩等，实际上是馅料口味的反映。

★ 影响制品的形态

馅料与包馅面点制品的形态也有着非常密切的关系。馅料调制适当与否，对馅制品成熟后的形态能否保持“不走样”“不塌形”等有着很大的关系。一般情况下，制作花色面点品种时，馅应稍硬些，这样能使制品在成熟后保持形态不变；有些制品，比如四喜饺等，由于馅料的装饰，可使制品形态更加美观、逼真。

★ 形成面点的特色

各种包馅面点的特色，虽与所用坯料、成形加工和熟制方法等有关联，但所用馅料也往往起着决定性的作用。比如我们常见的广式面点，其馅味清淡，有鲜、滑、爽、嫩、香的特点；苏式面点，肉馅多掺加皮冻，具有皮薄馅足、汁多味美的特色；而京式面点相对更注重口味，常用葱、姜、黄酱、香油等为调味料，肉馅多用水打成馅，具有薄皮大馅、松嫩清香的风味。

★ 增加花色品种

各种不同风味的馅料，可以很好地增加面点的花色品种。同样是饺子，因为馅料的不同，形成了不同的口味，也增加了饺子的花色品种，如生肉饺、三鲜饺、菜肉饺等。

制作馅料常用工具

★ 擀面杖

擀面杖为擀面用的木棍，近年来也出现了一些新品，如不锈钢擀面杖等。此外擀面杖有好多种，其中有擀面条的大擀面杖、擀饺子皮的小擀面杖，还有中间是空的，中间加上一根轴的，称为“走槌”。



★ 刮板

刮板是制作面团后刮净盆或面板上剩余面团的工具，也可以用来切割面团及修整面团的四边。刮板有塑料、不锈钢、木制等多种材质。



★ 秤

秤有传统秤和电子秤两种。家庭中如选用传统秤，可购买称重3千克的小台秤；如选用电子秤，可选用称重2~3千克，精密度可以达到1克的天平秤。



★ 筛子

筛子又称粉筛，有粗细网眼之分。筛眼的粗细以单位面积有多少眼为标准，目越大筛眼越细，可用于筛制粉料等。



★ 搅拌器

家庭用搅拌器的种类较多，一般家庭使用，可选择手提式搅拌器，它使用方便灵活，不用时容易收藏，价格较低，不过这种搅拌器操作时较为吃力，而且效率也比较低。



★ 蒸笼

蒸笼又称笼屉，主要用来蒸制食物。蒸笼一般以竹子、不锈钢等材料制成，并带有配套的笼垫。



★ 打蛋器

打蛋器分为手动和电动两大类。手动打蛋器常见的为不锈钢材质，用于打发奶油、蛋清等，是制作西点时必不可少的工具之一。电动打蛋器既方便又省力，而且全蛋的打发很困难，必须使用电动打蛋器。



★ 花纸垫

花纸垫很漂亮，垫蛋糕或小西点不但不会弄脏盘子，还会使小点心更加精致。花纸垫的大小有很多种，常用的直径为15厘米、20厘米、30厘米等。另外，除了白色花纸垫外，还有金色、银色花纸垫。



家常馅料 常用食材



馅料不但取料广泛,用料讲究,制作精细,而且甜咸分明,荤素有别,各有各的特色,我国面点馅料普遍按口味、制作方法和原料的不同进行分类。

馅料按制作方法可分为熟馅和生馅两大类,生馅的调制方法以拌为主,习惯上称为拌馅。熟馅的调制方法很多,如炒、烧、蒸、煮等。按食材一般分为荤馅和素馅两类,又可细分为猪肉类、牛羊肉类、水产类、鸡鸭类、蔬菜类、干鲜果类等。

★ **叶菜类** 叶菜是馅料中使用最广泛的蔬菜品种,其中包括菠菜、苋菜、芹菜、大白菜、香菜、茼蒿等。叶类蔬菜的色泽以绿色居多,是维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素以及钙、铁、钾等微量元素的重要来源。



★ **瓜果类** 瓜果类是以肥硕的果实或幼嫩的种子作为食用部分的,常见品种有黄瓜、冬瓜、丝瓜、苦瓜、辣椒、番茄、扁豆、豇豆、豌豆等。瓜果类含有丰富的蛋白质、碳水化合物、多种维生素和微量元素,对人体有较好的补益效果。

★ **根茎类** 根茎类是以植物肥嫩的茎秆或肥大的变态茎作为主要食用部位,根茎类颜色不一,形态有别,品种较多,在蔬菜中占有相当重要的位置。常见的根茎类品种包括萝卜、胡萝卜、牛蒡、山芋、土豆、山药、慈姑、莲藕、茭白、芦笋等。



★ **食用菌** 食用菌是指可供食用的蕈菌,为能形成大型的肉质(或胶质)子实体或菌核组织的高等真菌类的总称。我国已知的食用菌有350多种,其中多属担子菌亚门,常见的有香菇、草菇、蘑菇、木耳、银耳、猴头菇、竹荪、松茸、口蘑、牛肝菌等。食用菌不仅味美,而且营养丰富,被人们称为健康食材。

★ 鱼肉

鱼的种类很多，一般可分为淡水鱼、海水鱼两大类。用于制作馅料的鱼类主要取净鱼肉，而不使用整条鱼。鱼肉营养丰富，含有较多的蛋白质以及多种氨基酸，还含有人体所必需的钙、磷、铁及多种维生素，对于身体虚弱、脾胃气虚、营养不良、贫血者有非常好的食疗功效。



★ 猪肉 猪肉是制作馅料常用的食材之一，除了肉质非常细嫩的猪里脊肉外，猪五花肉也是制作馅料较好的选择。猪五花肉中含有比较丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素等，有补肾养血、滋阴润燥的功效，对肾虚体弱、便秘、皮肤干燥等有很好的效果。

★ 牛羊肉 牛羊肉是营养丰富的畜肉食材，其中牛肉含有蛋白质、脂肪、矿物质、B族维生素等，有补脾胃、益气血、强筋骨的效果。羊肉的营养也非常丰富，除含有约17%的蛋白质、13.5%的脂肪外，还含有较多的钙、铁、磷、维生素A、B族维生素等，有补肾壮阳、补虚温中的功效。



★ 禽肉 禽类中最为常见的就是鸡肉和鸭肉了，其营养价值比畜肉要高。首先，鸡肉、鸭肉蛋白质含量高，是优质蛋白质的来源之一；其次，鸡肉、鸭肉脂肪含量低，而且脂肪中含有丰富的不饱和脂肪酸，易被人体消化吸收，这也是鸡肉、鸭肉的一个特点；另外，鸡肉、鸭肉还含有较为丰富的维生素A、B族维生素、维生素D、维生素E等，对人体有比较好的补益功效。

★ 禽蛋 禽蛋为雌禽所排的卵，根据禽种的不同，禽蛋中以鸡蛋用得最多，此外还有鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、鸽蛋等。禽蛋含有丰富的营养物质，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素等。禽蛋，尤其是鸡蛋，是制作各种馅料常用的原料之一。此外，禽蛋还可以配以面粉等制作成全蛋面，用于包制馅料，成品非常有特色。



常用面团 制作方法



制作馅料制品,除了需要掌握馅料的制作方法外,还需要学会调制各种面团,调制面团包括和面及揉面两个过程。和面就是将各种粮食粉料与适量清水、油脂、蛋液和填料等掺和在一起,和成一个整体的面块;揉面是把和好的面块进一步加工成适合各类面点制作需要的面团。面团可分为冷水面团、温水面团、热水面团、面肥发酵面团、干酵母发酵面团、酥皮面团、单酥面团、纯蛋面团、油蛋面团、水蛋面团、米粉面团、发酵粉团、澄粉面团、山药面团、果类面团等,以下为您介绍几种常用面团的制作方法。



面肥发酵面团



- 1.将老面肥放入容器内。
- 2.加入适量温水(或冷水)。
- 3.反复调拌均匀成稀糊状。
- 4.加入面粉揉匀,经饧发成酵面。
- 5.碱面放入碗中,加入清水调匀。
- 6.在案板上均匀地撒上干面粉。

- 7.将酵面放在案板上摊开,浇上少许碱水。
- 8.沾抹均匀,反复折叠好。
- 9.用掌跟将面团揉开。
- 10.反复几次,直至将碱液揉匀。
- 11.用湿布盖在面团上,饧发片刻。
- 12.待面团质地光滑,用手指按压稍有弹性即成。



澄粉面团

1. 澄面粉是一种无筋的面粉，可用来制作虾饺、粉果等制品。
2. 将澄面粉取出，放在干净的容器内。
3. 加入适量沸水烫熟，使其具有黏性。
4. 用筷子或小棍搅拌均匀，摊开后晾凉。
5. 将粉团倒在抹有熟猪油的案板上。
6. 继续揉搓均匀，制成澄粉面团。



绿色面团

1. 将绿色蔬菜择洗干净。
2. 放在案板上，剁成细末。
3. 加入少许精盐搅拌均匀。
4. 将绿色蔬菜末装入布袋内。
5. 轻轻挤出绿色的菜汁。
6. 面粉放入容器内，倒入绿色蔬菜汁。
7. 搅拌均匀成粉絮状面片。
8. 用手反复揉搓均匀，制成绿色面团。

