

吉科食尚

7天做好



花样主食

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

夏金龙 © 主编

¥18.00



A semi-circular orange and yellow graphic at the top of the page. Inside the arc, there are small white icons of various food items: a corn cob, a chili pepper, a pumpkin, a slice of watermelon, a strawberry, and a leaf.

7天做好 花样主食

夏金龙◎主编



图书在版编目(CIP)数据

花样主食 / 夏金龙主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5384-6292-0

I. ①花… II. ①夏… III. ①主食—食谱 IV.
①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第239332号

7天做好 花样主食

主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 郝沛龙
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 710mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 10
印 数 1—15 000册
版 次 2012年11月第1版
印 次 2012年11月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
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 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6292-0
定 价 18.00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



夏金龙 中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，中国十大最有发展潜力的青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省吉菜研究专业委员会会长，2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员会派遣并代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第33届年会”。曾编著烹饪书籍《中国新吉菜》《CCTV天天饮食系列》《家常面点》《快手套餐系列》《中国味道系列》《蘑菇主厨系列》《好学易做1000样系列》《57道有滋有味汤系列》《炒饭盖饭》《健康饮品》《大厨拿手家常菜系列》等图书80余种。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主	编	夏金龙						
编	委	高树亮	刘启镇	刘伟	韩光绪	曲晓明	曹清春	郭建武
		贾艳华	李野	李国安	刘刚	刘云峰	张艳峰	于艳庆
		姜喜丰	班兆金	李成国	孙学富	金凤菊	刘占龙	李娜
		张明亮	蒋志进	张杰	刘凤义	刘志刚	郎树义	

前言

Foreword



食物的价值在于给人体营养维持正常的健康，此外还有淳朴和回归自然，而烹饪的魅力在于“以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己”。中国菜的种类繁多，其中最具代表性的就是各种家常菜。

家常菜，顾名思义就是要大众化、实用化、普及化。家常菜不偏好精雕细琢繁复的做工，却是简单里蕴藏着真实的滋味。随着社会的进步，现代饮食理念也发生了质的变化。追求时尚、追求营养健康、追求快节奏、追求物有所值已成为当代人的共识。兼收并蓄、融会贯通，无论是山珍海味，还是粗粮细做，都能“食不厌精”，吃出科学与品位，足以见证家常菜的升华。

《7天做好》系列图书包括《美味小炒》《滋补汤煲》《花样主食》《爽口凉拌菜》《香浓熏酱菜》。图书按照7天为主线，以七类不同食材为线索，并且遵循家常菜简单、实用、经典的原则，选取一些食材易于购买、操作方法简单、被大家熟知的菜肴，详细地加以介绍。另外，我们还根据各种食材的特性，介绍了食材的常识、加工、窍门等，使您在正式制作菜肴前，就可以通过文字和图片对此增加了解。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多时间，但吃饭是每天必做的事情。希望《7天做好》系列图书以简单合理的创意推出“味觉嘉年华”，不仅可以让您很快地学会各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的乐趣。美妙的厨艺并非都是技巧，原来也有一种感情与责任。



2012年10月

目录

Contents



主食熟制秘笈

10 蒸的小秘笈/煮的小秘笈/炸的小秘笈/
烙的小秘笈/煎的小秘笈/烤的小秘笈

11-19 米粥/米饭/面条/面饼/馒头/花卷/
包子/饺子/糕团



第1天

营养粥饭最养人

20-21 米的基础知识

大米的营养成分/大米的安全选购/
特色大米常识/如何识别籼米和粳米

21 煮粥焖饭小窍门

煮米粥质量高的技巧/蒸煮米饭小窍门/
巧用高压锅焖米饭不粘锅底

南瓜百合粥	22
时蔬饭团	23
咖喱牛肉饭	23
北菇粒虾球粥	24
萝卜肉粥	24
金银黑米粥	24
金笋牛肉粥	25
韭菜鲜虾粥	25
蒲菜粥	25
阳姜豇豆炒饭	26
黑芝麻盖饭	26
家常石锅拌饭	27
火腿青菜炒饭	28
咸鱼豆芽炒饭	28
蜜汁八宝饭	28
泡椒鸡丁炒饭	29

海南鸡饭	29
叉烧酱油炒饭	29
彩椒牛肉炒饭	30
台式卤肉饭	31
羊排手抓饭	31
荸荠猪肚粥	32
鸡丝莼菜粥	32
香甜八宝粥	32
杏仁红枣粥	33
八宝粥	33
猪脑粥	33
四色粥	34
干贝鸡粥	34
砂锅鸡粥	35
人参鸡粥	36
金华火腿粥	36
百合萝卜粥	36
高粱米水饭	37
山药肉粥	37
杜仲羊骨粥	37



扬州什锦炒饭	38
蛋羹泡饭	39
北菇滑鸡煲仔饭	39



40 面粉的基础知识

常用面粉的种类/水温与面团

41 饼类常用面团

热水面团/冷水面团/纯蛋面团/油酥面团

特色糖饼	42
五谷春韭糊饼	43
茶香芝麻小火烧	43
麻香馅饼	44
菜肉暄饼	44
煎豆沙饼	44
康园肉饼	45
奶香松饼	45
猪肉炒饼	45
冬瓜饼	46
白筋饼	46
牛肉馅饼	47
三鲜烩饼	48
韭菜薄饼	48
菠菜饼	48
牛肉酥饼	49
枣泥山药饼	49
七彩水晶饼	49
葱油饼	50
香河肉饼	51
牛肉茄子馅饼	51
韭香软饼	52
牛柳银芽炒饼	52
香煎肉饼	52
盘丝饼	53

酥香肉饼	53
银丝蒸饼	53
白菜饼	54
烙银丝饼	54
千层酥饼	55
荷叶饼	56
椒盐旋饼	56
蛋肉麦饼	56
老婆饼	57
葱花鸭油饼	57
家常饼	57
萝卜丝饼	58
椒盐紫菜家常饼	59
焖炒蛋饼	59
大元芝麻饼	60
风味夹肉饼	60
椒盐饼	60
潮式黄金饼	61
家常筋饼	61
广式老婆饼	61



62-63 馒头制作小窍门

面肥简易贮存法/开锅蒸馒头并不好/

蒸馒头怎样才能不粘屉布/

馒头的营养比面包高/炸馒头片省油的方法

63 花卷成型手法

成型之单花卷/成型之双花卷

风味腊肠卷	64
特色豆沙包	65
豆面小窝头	65
黑米面馒头	66
金蛋小馒头	66
蹄花卷	66

蜜汁花卷	67
鸳鸯卷	67
牛肉花卷	67
香麻花卷	68
合面菇香团子	68
香葱花卷	69
甜花卷	70
五仁馒头	70
肉丁馒头	70
奶香小花卷	71
椒香花卷	71
香煎雪菜馒头	71
开花馒头	72
文蛤卷	73
鸡蛋蒸馍	73
蝴蝶花卷	74
金银馒头	74
黑面菜团子	74
巧克力花卷	75
蜂蜜小馒头	75
如意豆沙卷	75
松瓤鹅油卷	76
金银花卷	76
如意卷	77
千丝卷	78
果仁糖包	78
米面牛蹄卷	78
红豆沙包	79
椒盐肠卷	79
花式小馒头	79



80 包子饺子小常识

发面小窍门/如何判断酵面酸碱性

81 包子饺子成型手法

面团搓条/面团揪剂/擀饺子皮

馄饨制作/成型之烧卖

水煎包	82
茴香肉蒸饺	83
山东风味大包子	83
发面蒸饺	84
鲑鱼饺子	84
玉米面素菜包	84
南翔包子	85
莜面瓜丝蒸饺	85
青椒猪肉蒸饺	85
虾肉大云吞	86
四喜鱼蓉蒸饺	86
蟹肉小笼包	87
果仁包子	88
黄金汤饺	88
海鲜包子	88
白菜猪肉水饺	89
鲜汤羊肉包	89
淮阴汤包	89
三鲜水饺	90
梅干菜包子	91
香酥咖喱饺	91
菊花包子	92
雪笋包	92
酸菜水饺	92
状元饺	93
煎饼盒子	93
精肉包子	93
贺寿鲜桃饺	94



白菜水饺	94
牛肉灌汤蒸饺	95
韭菜鲜鱿水饺	96
驴肉水饺	96
满口鲜蒸饺	96
什锦包子	97
韭菜肉馅包子	97
胡萝卜牛肉水饺	97
上汤珍珠饺	98
翡翠巧克力包	99
芹菜鸡肉饺	99



100-101 面条制作小窍门

切面保鲜法/面条煮制小窍门/
抻面的制作/成型之切面条

117 面团制作小窍门

全蛋面的调制/珍珠面糊的调制/
绿色面团的调制

什锦鸡蛋面	102
两面黄盖浇面	103
蘑菇牛肉意大利面	103
烂锅面	104
刀削面	104

牛肉炒面	104
家常炸酱面	105
冬菇炒面	105
牛肉炆锅面	105
五彩米粉面	106
孜然洋葱炒面	106
茄汁牛肉面	107
玉米汤面	108
麻辣牛肉面	108
豆腐炸酱面	108
韩式拌意面	109
八鲜面	109
肉丝干拌面	109
猫耳面	110
翡翠凉面拌菜心	111
蛋酥炒面	111
羊肉烩面	112
鱼丸清汤面	112
麻香什锦拌面	112
家常时花面	113
鲜蘑鸡丁卤面	113
酸辣凉捞面	113
蚝油生炒面	114
爆炒面	114
肉丝香菇面	115
担担面	116
葱油凉面	116
糖醋宽心面	116
清汤牛肉面	117
鹿茸鸡丝汤面	117



怪味凉拌面	117
珍珠面	118
意式肉酱面	119
番茄麻辣凉面	119
辣子鸡块面	120
鸡丝干拌面	120
麻香凉捞面	120
回勺面	121
枸杞肉丝炒面	121
海带肉丝面	121



第6天

细糯糕团最营养

122 别样糕团

糕团之品种/糕团之窍门

123 糕团须知馅料

五仁馅料/莲蓉馅料

鲜肉麻球	124
芸豆卷	125
栗蓉艾窝窝	125
黑芝麻糊汤圆	126
糯米糍	126
葡萄干蒸糕	126
五彩开口糕	127
吉祥糕	127



红豆凉糕	127
马蹄糕	128
传统打糕	128
黄米枣糕	129
番茄玉米面发糕	130
青团	130
马拉糕	130
奶香糯米糕	131
糯米煎圆	131
小米蜂糕	131
金豆糕	132
豆沙年糕	133
紫米蜂糕	133
年糕炒南瓜	134
黑米发糕	134
枣泥麻圆	134
夹沙芥糕	135
蜜枣发糕	135
香酿枣糕	135
藕粉圆子	136
三色糕	136
椰香红豆糕	137
蒸蛋黄糕	138
步步糕	138
黄米切糕	138
清凉栗子糕	139
豆面糕	139
酥香麻团	139
麻团	140
南瓜驴打滚	141
奶油发糕	141



第7天

各式点心最酥香

142 妙趣饼干

饼干的种类/吃饼干有窍门

143 西式面包

面包分类/西式面包制作步骤

麻香开口笑	144
太君酥	145
果仁酥	145
菱粉拉皮卷	146
沙琪玛	146
江米条	146
酥香蛋挞	147
柿子包	147
酿馅烧饼	147
蓝莓夹心饼	148
麻酱烧饼	148
藕粉桂花糖	149
椰香奶包	150

象生金橘	150
苹果包	150
糯沙凉卷	151
橄榄蛋糕	151
金山酥角	151
赖汤圆	152
双色菊花酥	153
山东菊花酥	153
牛眼酥	154
冰皮饼	154
苹果面包	154
福满蛋糕	155
杏仁包	155
榴莲杏香枣	155
芝麻锅炸	156
枣泥酥	156
椰味小汤圆	157

本书计量使用单位:

1小匙=5克 1大匙=15克
1杯=240毫升





☆ 蒸的小秘笈 ☆

生坯摆屉要求横竖成行，排列整齐，间隔距离适当。此外，摆屉时要先垫上屉布，蒸制时笼盖必须盖紧，锅边围以湿布，以防止漏气。为了使蒸制品形成具有弹性的膨松组织，要进行饧面。一般将半成品盖上湿布，根据不同品种，饧发10~30分钟。制品成熟后要及时出屉，以防粘连。衡量制品成熟与否，除正确掌握蒸制时间外，还要进行检查，如制品膨松、按压无黏感，且一按就鼓起来等，并有熟面的香味。

☆ 煮的小秘笈 ☆

煮制品的用水量要多，水量多可使制品有充分的活动余地，受热均匀，不致粘连，并可缩短煮制时间，提高制品质量。当锅内清水烧沸时，要立即添加少许冷水（俗称点水），使水面平静下来。这样既可以防止滚翻冲坏制品，又可使制品煮透成熟。尤其是带馅制品，不仅可以防止爆裂开口，又可促使馅心成熟入味。连续煮制时，要不断加水，以保证水量和汤水清澈。如汤水变得较浑，则需要重新换水。刚开始煮制时，制品容易沉底，必须随下随用手勺轻轻顺着一个方向推动，使之浮起，防止粘连。

☆ 炸的小秘笈 ☆

油质必须清洁，如用植物油，需要事先熬熟，防止带有生油味，影响制品风味质量。温油炸制酥品时，不要晃动油锅，使之均匀受热至成熟。特别是花色品种，更不能乱动，以免碎裂和破坏造型。炸制时油量要足，但火力不要太旺，特别是烧热达到需要的温度后，一定要用中小火，以免炸至焦糊。

☆ 烙的小秘笈 ☆

在烙制制品时要移动锅位和制品位置，使制品受热均匀。刷油烙时，无论刷在制品表面或锅底，都要刷匀，并要用洗净熟油。加水烙时，水要洒在锅最热的地方，使之很快蒸发成汽，且如一次洒水蒸焖不熟，需要再洒水直到成熟为止。

☆ 煎的小秘笈 ☆

煎制制品时油温不宜过高，要用中火煎制。煎时应把平锅经常转动或移动煎制品。将生坯放入平锅内，应先从平锅四周码起，逐步码向锅中心，这样可防止焦嫩不均的现象。

☆ 烤的小秘笈 ☆

火候的掌握比较复杂，烤制品时要求火力要适中、平稳，这样才能上色良好，成熟彻底。烤制时不要经常开炉门，最好一次烤出。检查制品是否成熟，可用竹扦插入制品中，拔出的竹扦没有粘着物，表明制品已经成熟。烤制时，大多数制品都采用先高后低的调节方法，即入炉时炉火要旺，炉温要高，待外壳上色后，就要降低炉温，使制品内部慢慢成熟。

米粥

• Mi Zhou •

米粥在传统营养学上占有重要地位,具有制作简便、加减灵活、适应面广、易于消化吸收的特点,被誉为“世间第一补人之物”。粥的种类很多,林林总总统计起来也有上千种,如按原料不同可有米粥、面粥、麦粥、豆粥、菜粥、花卉粥、果粥、乳粥、肉粥、鱼粥及药粥等;按口味可分为白粥、甜粥、咸粥等。

标准菜例

原料 大米150克, 苦瓜50克, 松花蛋1个。

调料 大葱、姜块各15克, 精盐、冰糖、香油各适量。

制作步骤

- 1 将大米用清水淘洗干净,再放入清水中浸泡2小时,捞出沥干。
- 2 松花蛋去除外壳腌料,洗净,上屉用旺火蒸10分钟,取出,剥去外壳,切成小丁。
- 3 大葱、姜块分别洗净,均切成细末;苦瓜洗净,沥去水分,去瓤及籽,切成片。
- 4 锅置火上,加入清水烧沸,放入苦瓜片焯烫一下,捞出沥干,切成小粒。
- 5 坐锅点火,加入适量清水烧沸,下入大米用小火煮至粥将熟时。
- 6 放入苦瓜粒、松花蛋粒,加入冰糖、精盐续煮约5分钟,再撒入葱花、姜末搅匀,淋入香油,出锅装碗即可。

苦瓜皮蛋粥



米粥小窍门

米是熬粥的基本原料,一定要选择当年的新米。陈仓烂谷不仅没有营养价值,还会影响身体健康,发霉的谷物所产生的黄曲霉菌是重要的致癌物质。因此不能图便宜,图省事,影响健康。

大家的普遍共识都是冷水煮粥,而真正的行家里手却是用开水煮粥,为什么?你肯定有过冷水煮粥糊底的经验吧?开水下锅就不会有此现象,而且它比冷水熬粥更省时间。

煮粥的火候是关键,有武火(大火、急火),文火(小火)之别,必须注意掌握,火候不足则香味不出,太过则气味衰退。一般熬粥要先用大火煮沸,再转小火熬煮30~60分钟,让粥汤小滚至熟。别小看火的大小转换,粥的香味正是由此而出。

米饭

* Mi Fan *

米饭是我们家庭中最为主食品种之一，其在分类上有很多种，如按照原料的品种分为粳米饭、糯米饭、黑米饭、杂米饭、小米饭、什锦饭等；按米饭搭配的原料，可以分为清饭、菜饭、肉饭、果饭等。而一般家庭中我们按照米饭熟制的方法，将米饭分为蒸饭、炒饭、烩饭、盖饭等。

♥ 标准菜例 ♥

红糟排骨盖饭



原 料 排骨200克，黄瓜150克，大米75克。

调 料 姜末、蒜末各10克，精盐1小匙，红糟2大匙，冰糖、料酒、植物油各1大匙。



▶ 制作步骤 ◀

- ① 大米淘洗干净，放在小盆内，加入适量清水，上屉蒸熟成饭，取出。
- ② 黄瓜洗净，擦净水分，去皮、去瓤，切成片；排骨洗净，剁成小块，加入料酒拌匀，再放入清水锅中烧沸，焯烫一下，捞出，控净水分。
- ③ 锅中加入植物油烧热，先下入姜末、蒜末爆香，再放入红糟略炒出香味。
- ④ 加入料酒、冰糖及适量清水煮沸，然后放入排骨块，转小火煮约50分钟至排骨熟透成红糟排骨。
- ⑤ 将蒸好的米饭盛入盘中，盛上红糟排骨，摆放上黄瓜片，即可上桌食用。



米饭小窍门

家庭在蒸饭或者焖饭时，可以在水中加入几滴植物油或熟猪油，不仅米饭软烂松散、味香，还不会糊锅底。

煮煮米饭时，还可以放入适量的麦片、浸泡好的杂豆等拌匀再一起蒸煮，成熟的米饭不但好吃，而且营养丰富。

蔬菜中的纤维素和植物多糖能增加米饭体积，其中的大量水分既可以稀释热量，还能延缓胃排空。所以，家庭在蒸煮米饭的时候，还可以添加一些冬菇、金针菇、海带、胡萝卜、蕨菜等高纤维蔬菜；或者在炒米饭时添加蔬菜，既能丰富花样，又能提高饱腹感。

面条

• Mian Tiao •

面条在分类上与米饭有相近之处，其品种也有很多种，如按原料的品种和搭配不同分为普通面条、鸡蛋面条、菜汁面条、碱水面条等。按面条成形后的宽细，分为龙须面、细面条、中面条和宽面条等；而现在我们一般可以按照面条熟制的方法分为拌面、炒面、烩面、汤面等。

标准菜例



原 料 面条400克，冬笋、菠菜各100克，鲜蘑菇50克。

调 料 精盐、味精、胡椒粉、香油、植物油各适量。

制作步骤

- 1 菠菜去根和叶，取菠菜嫩茎洗净，切成3厘米长的小段；冬笋去皮、洗净，沥去水分，切成细丝。
- 2 锅中加入清水烧沸，分别放入菠菜茎段、冬笋丝焯烫一下，捞出沥水。
- 3 鲜蘑菇择洗干净，切成小条，放入加有少许精盐和植物油的沸水中焯烫一下，捞出沥水。
- 4 锅中加油烧至六成热，下入冬笋丝、鲜蘑菇条煸炒几下，再放入菠菜段炒匀，加入精盐用旺火快速翻炒至熟，盛出。
- 5 另起锅，加入清水烧沸，下入面条煮沸，再点入凉水烧沸，放入炒好的冬笋丝、鲜蘑菇片、豌豆苗烧沸。
- 6 然后加入味精调匀，出锅前撒上胡椒粉，淋入香油，盛入汤碗中即可。



素三鲜汤面

面条小窍门

揉面是决定面条好不好吃最关键的一步，不是有劲就能揉好面，要揉出光洁细腻、无洞无痕的面团，基本步骤是一前一后往下揉，然后搓面往里转。手法得当的话，15分钟就能揉出一团好面。

擀面时需要注意，双手用力要均匀，擀得厚薄一致就好，这样下锅才会同时成熟。为了不粘到案板和擀面杖，需隔一段时间就要往面片上撒一些面粉。

煮干切面时不宜用旺火，因为干切面本身很干，用旺火煮制时水太热，面条表面形成黏膜，水分不容易向里渗透，热量也无法向里传导。同时由于旺火使水沸腾，面条上下翻滚，互相摩擦，容易糊化，这样煮出的面条容易发黏、硬心。如果用小火煮制，既可将面条煮透、煮熟，也不糊汤。

面饼

Mian Bing

面饼是以面粉加水制成扁圆、扁椭圆等形状，再用烤、烙、煎、炸、摊、蒸等方法加工使之成熟。根据不同品类的要求，面饼的制作方法区别很大，其主要表现在面团、馅料和成熟方法上，而面饼的种类也由此产生。按面团加以区分，面饼分为水调面团、发酵面团、油酥面团等。按口味上可分为咸味和甜味两大类。

♥ 标准菜例 ♥



牛肉火勺



原 料 面粉500克，牛外脊肉400克，酵母粉5克，小苏打3克。

调 料 大葱、姜块各50克，精盐、酱油、香油各1小匙，味精、植物油各1大匙，牛腰油4大匙。

♥ 制作步骤 ♥

① 面粉中加入酵母粉、小苏打及温水揉成面团，饧30分钟。

② 大葱洗净，切成碎粒；姜块去皮，洗净，切成细末；牛外脊肉洗净，捞出沥水，剁成牛肉馅。

③ 放入容器内，放入牛腰油搅拌均匀，再加入香油及适量冷水搅匀，然后加入葱末、姜末、精盐、味精、酱油调拌均匀。

④ 饧好的面团分成两大块，搓成长条，揪成小面剂，中间用手按个窝，放入馅料捏严封口，再按两下成火勺生坯。

⑤ 平锅置火上，刷上少许植物油烧热，转小火，放入火勺生坯，煎烙至两面呈金黄色、熟透时，取出沥油，装盘上桌即成。

面饼小窍门

面饼熟制的方法有很多，但其中以烙的方法为佳，虽然用铁锅烙饼，一次烙得少，比较耗时和费气，火候也不太好把握，需要人不离左右看守。但一流的口感还是来自于用厚实的铁锅烙制出的面饼。

一般制作面饼的面团要软一些，冬季宜用温水，夏季可以使用凉水，和面时要揉匀揉顺，揉好后最少饧20分钟以上。此外，烙饼的火候要适中，火不宜过旺，以免烙糊，或出现外焦里生的现象。

制作葱油饼时，可以用热油爆香后葱取代一般的生葱；煎烙葱油饼时也可以将锅内的油先用葱段爆香，成品的香气与滋味都会大大增加。

馒头

Man Tou

馒头是我国人民的传统主食，属方便食品。它一般是由小麦面粉经发酵蒸制而成，具有色白光滑，皮软而内部组织膨松，口感松软而具有一定筋力，风味微甜而带有特殊的发酵香味，营养丰富而价格低廉等特点，特别适合于中国人的饮食习惯。因此，无论何种新食品的流行也不能替代馒头的主食地位。

标准菜例



叉烧包

原料 面粉400克，叉烧肉300克，面肥250克，熟芝麻100克，泡打粉20克，藕粉10克，食用碱少许。

调料 精盐、味精各少许，白糖3大匙，老抽、生抽各1小匙，蚝油2大匙，鹰粟粉、淀粉、植物油各适量。

制作步骤

① 食用碱放入碗中，倒入少许热水化成碱水；叉烧肉切片；芝麻洗净，晾干，放入热锅内煸炒至熟，取出晾凉。

② 取少许面粉、鹰粟粉、淀粉过筛，加入清水调成糊状。

③ 锅中倒入一半葱油烧热，加入蚝油、老抽、生抽、清水烧沸，再慢慢倒入调好的面糊不停搅拌，并不断加入剩余的葱油炒制。

④ 待锅内浓糊煮至起大泡后，加入味精调匀，出锅晾凉成叉烧芡。

⑤ 叉烧肉片放入碗中，加入叉烧芡拌匀，撒上芝麻拌成馅料。

⑥ 面肥放入盆内，加入白糖揉至溶化，再加入面粉、碱水拌匀，然后放入泡打粉、藕粉揉匀。

⑦ 制成发面团，用湿布盖严，稍饧，再将面团搓成长条状，每35克下一个剂子，擀成圆饼，包入馅料。

⑧ 蒸锅上火，加入清水烧沸，放入生坯，用旺火蒸8分钟至熟，装盘上桌即可。



馒头小窍门

许多人爱用热水或沸水蒸馒头，以为这样开得快，其实这并不科学。因为生冷的馒头遇到热气，表面粘结，容易使成品夹生，因此，蒸馒头勿用热水。

发好的面团如果觉得有酸味，可以加一点碱面中和，一般只要不是发得太过，不加也没关系。此外，蒸馒头的过程中不要掀开锅盖；蒸好后也不要急于掀开锅盖，焖10分钟后再掀盖，可以防止馒头塌陷。