



馒头·花卷·炒饭

策划主审：王作生 / 编著制作：李善娟 / 青岛出版社



鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

馒头·花卷·炒饭 / 李善娟编著. —青岛:

青岛出版社, 2003.12

(爱心家肴丛书)

ISBN 7-5436-3010-9

I. 馒… II. 李… III. 主食—食谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 103289 号

书 名 馒头·花卷·炒饭

策划主审 王作生

编著制作 李善娟

摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司

出版发行 青岛出版社

责任编辑 张化新

装帧设计 穆振英

印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 6 月第 2 次印刷

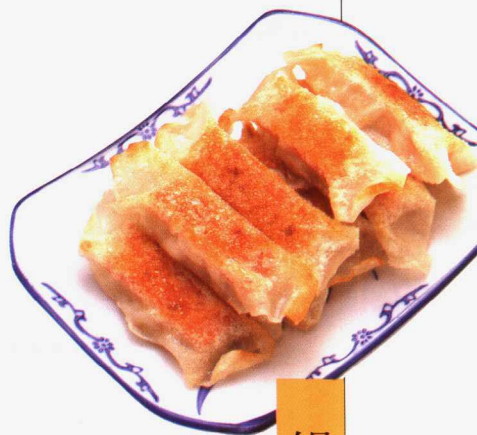
开 本 16 开 (787 × 1092 毫米)

印 张 7

印 数 10001-20000

定 价 19.80 元 (版权所有, 违者必究)

爱心家肴

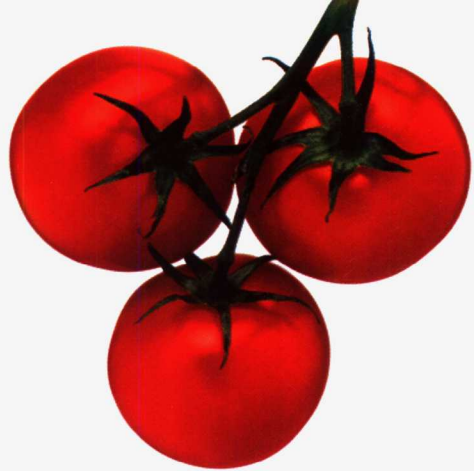


馒头·花卷·炒饭



A I X I N J I A Y A O

青岛出版社



目 录

- | | | | |
|----|-------|----|-------|
| 6 | 刀切馒头 | 34 | 寿桃 |
| 8 | 香米馒头 | 36 | 如意糕 |
| 10 | 玉米面馒头 | 38 | 千层饼 |
| 12 | 香麻馒头 | 40 | 银丝卷 |
| 14 | 硬面馒头 | 42 | 葱油花卷 |
| 16 | 糯米馒头 | 44 | 金银花卷 |
| 18 | 开花馒头 | 46 | 火腿卷 |
| 20 | 胡萝卜馒头 | 48 | 腊肠卷 |
| 22 | 地瓜面馒头 | 50 | 猪脑花卷 |
| 24 | 荞麦面馒头 | 52 | 血糯米花卷 |
| 26 | 花生馒头 | 54 | 白糯米花卷 |
| 28 | 枣馒头 | 56 | 葱香糯米卷 |
| 30 | 佛手馒头 | 58 | 糯米紫菜卷 |
| 32 | 鱼磕子 | 60 | 豆腐卷 |



62 荷叶卷

64 菊花卷

66 豆沙卷

68 金丝花卷

70 果味金银花卷

72 糯米豆沙卷

74 西瓜卷

76 三丝炸春卷

78 椰香莲蓉卷

80 蚝油腐皮卷

82 香麻糯米卷

84 香鲜糯米卷

86 蟹柳卷

88 紫菜卷

90 南乳卷

92 火腿炒饭

94 香菇炒饭

96 扬州炒饭

98 番茄虾仁炒饭

100 烧鹅煲仔饭

102 叉烧煲仔饭

104 什锦炒饭

106 龙凤炒饭

108 椿芽炒饭

110 菠萝鱿鱼炒饭



馒头

制作馒头的常用工具有和面盆、案板、刀、磕子模具、油刷、醒发箱、蒸箱（锅）等。

制作馒头使用发酵面团。发酵面团的和面方法：取面粉 500 克、白糖 50 克、奶粉 50 克、生油 50 克、酵母 5 克、温水（30℃）250 克，放入和面盆中和成面团，取出，放在案板上揉匀，上面盖上湿布，防止表面干裂，经 30 分钟醒发，即成发酵面团（也可揉匀后放入醒发箱中醒发）。

馒头在醒发时，注意醒发的程度，不要醒得太大或者太轻，如发大了，馒头没有劲性，不好吃。发太轻，馒头不暄，更难吃。

馒头蒸的时间不要太长，否则馒头发黄或滴上汽水，但是一定要蒸熟。

随着人们生活水平的提高，馒头也有了很大的改进，为了增加各种营养，采用了多种多样的原料制作馒头，也就是营养馒头。如果加入一些保健药材，还可以做成保健馒头。



花卷

由于形状、附加料、口味的不同使花卷有很多花样。一般家庭少量制作，用到的工具有和面盆、蒸锅、案板、擀面杖、刀、油刷等。

制作花卷也用到发酵面团，其制作方法与制作馒头的发酵面团相同。

花卷醒的时间长点没关系，不能醒发不好，否则，即使蒸熟了，入口也黏。

花卷蒸的时间长点也没关系，比馒头好蒸。

制作花卷时加入不同的辅料，可以制作不同口味和不同营养价值的花卷，甚至可以制作食疗花卷。



炒饭

制作炒饭用到的工具一般有炒锅、铲子、菜板、刀、淘米（洗菜）盆、蒸锅等。

制作炒饭的主料是大米饭，辅料根据不同口味和营养价值选配，炒制过程一般是先将配料炒至将熟，再加大米饭，急火翻炒均匀，最后加调味料调味即可。

制作炒饭要加足底油，以免糊锅，影响口味和色泽，不要炒得过干，影响口感，最好用现蒸的大米饭。

刀切馒头



● 用料

发酵面团适量。



● 制 法

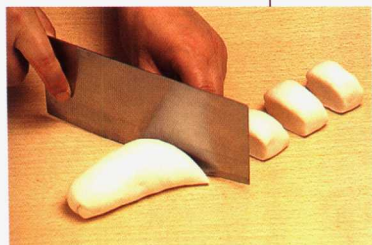
将发酵面团揉至（或用压面机压）平滑，有光泽。



● 注意事项

蒸馒头时，不要时间太长，否则馒头会变黄或被蒸汽烫死。

将揉好的面团搓成长条，用快刀切成均匀的小段，做成刀切馒头生坯。



将生坯醒好后，上笼蒸熟即可。



香米馒头



● 用 料

香米面1茶杯，发酵面团适量，酵母少许，水适量。



● 制 法

将香米面加少许酵母和水一起拌匀。



将拌好的香米面加入发酵面团中，揉匀。



● 特 点

色黑暄软，香美可口。

将揉匀的面团下剂，揉成圆馒头生坯。



将生坯醒好，上笼蒸熟即可。



玉米面馒头



● 用 料

玉米面 1 茶杯，发酵面团适量，水少许。



● 制 法

将玉米面加少许水拌匀。



将拌匀的玉米面加入发酵面团中，揉匀，揉透。



● 特 点

色金黄，具有玉米的清香
味。补钙，美容，养颜。

将揉匀的面团搓条下剂，
揉成圆馒头生坯。



将生坯醒好，上笼蒸熟即可。



香麻馒头



● 用 料

黑芝麻 1 茶杯，发酵面团适量。



● 制 法

将黑芝麻洗净炒熟(或烤熟)，碾成蓉。



将芝麻蓉加入发酵面团中，揉匀，揉透。



● 特 点

色黑，芝麻香味浓郁，健脑益智。

将揉好的面团搓条下剂，揉成馒头生坯。



将生坯醒好，上笼蒸熟即可。



硬面馒头



● 用 料

面粉 1 茶杯，发酵面团适量。



● 制 法

将发酵面团加入面粉，边加边揉，将面粉全加进发酵面团中。



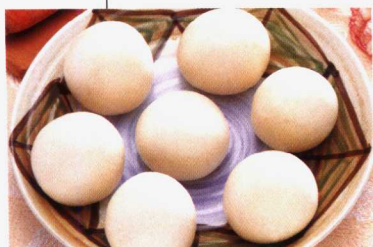
● 特 点

入口有筋，有弹性。

● 注意事项

此馒头比一般馒头醒发时间长，必须醒透。

将揉好的面团下剂，揉成馒头生坯。



将生坯醒好，上笼蒸熟即成。

