

自制饮料

调味品加工

面点制作

肉制品加工

家庭美味食品制作

● 胡增颐 胡平 朱秀芝 编著

● 河南科学技术出版社

300例



前 言

随着人们生活水平的提高，对食品不仅要求具有营养价值和卫生安全，并且要求品种多样，色、香、味、形俱佳。本书提供多种饮料、调味品、面点、肉制品的配方、制法及相关知识，不但可以提高饮食水平，还可以丰富和美化生活，一定会使您的家庭生活进入新境界。

自制饮料，原料易得，加工方便，质量可靠，味美可口，经济实惠。不出家门，就可以品尝传统的中式汤饮和著名的西式冷饮，用来招待亲朋好友最为相宜。饮用后生津解渴，消暑纳凉，提神醒脑，增进营养，有益健康。

调味品常用于烹饪菜肴，能增加菜肴的味道和香气，突出美味，改善色泽。有的复合调味品还是佐餐佳品，能促进食欲，并利于消化吸收。在家庭、食堂、饭店使用复合调味品，有调制方便、改善菜肴风味、经济实用等优点。

自制面点能丰富主食品种，通过和面、揉面调制出均匀、柔软、滑润、适合各类制品需要的面团；通过搓条、下剂、制皮、上馅为面点制品的成形做好准备。成形后的生坯，通过煮、蒸、烘、烙、炸、煎等方法，使面点成熟。

我国肉制品的种类繁多，南北风味各异，具有地方特色，深受人们的喜爱。多具有原辅料易得，加工方法简便，成品的风味好，成本低，营养价值高，富有中国饮食文化特

色等。

本书突出实用性与科学性，内容充实，选材精细，基础知识、配方、制法的介绍，力求做到简明扼要，通俗易懂。配方中的调味料用量，可根据当地习俗和喜好，酌情增减。制法大多简单易学，逐渐掌握要领后，不仅可以改进创新，增添花色品种，还可以批量生产供应市场，获得较好的经济效益。

在本书的编写过程中，还得到肖燕、王东民、胡玲、张建军、胡静、胡凯等的关心和协助，在此谨向他们致谢。

限于我们的水平，不妥之处，敬请指正。

编者

1999 年 9 月

目 录

第一部分 自制饮料

一、基础知识	(1)
(一) 食用色素	(1)
(二) 食糖 蜂蜜 果葡糖浆	(5)
(三) 糖精钠 甜叶菊糖苷 甜味素 甜蜜素	(9)
(四) 酸味剂	(13)
(五) 食用香料 食用香精	(17)
二、配方与制法	(20)
(一) 甜汤 甜茶 糖浆	(20)
八宝绿豆汤 (22) 桂圆红枣汤 (22)	
蔬锦汤 (23) 双果汤 (23) 牛奶红茶 (24)	
果汁红茶 (24) 菊花茶 (24)	
小儿蜜糖银花茶 (25) 橘子糖浆 (25)	
香草糖浆 (26) 薄荷糖浆 (26)	
草莓糖浆 (26) 咖啡糖浆 (27)	
(二) 果汁 果蔬汁	(27)
柑橘汁 (28) 葡萄汁 (29) 菠萝汁 (29)	

- 西瓜汁 (30) 圆白菜橘子汁 (30)
- 西瓜番茄汁 (30) 葡萄香蕉黄瓜汁 (31)
- 韭菜水果汁 (31) 芹菜香瓜桃橘汁 (32)
- 黄瓜西瓜汁 (32)
- (三) 咖啡 可可..... (32)
- 雪花蛋清与奶油霜 (33) 煮咖啡粉 (34)
- 冲速溶咖啡 (35) 冷牛奶咖啡 (35)
- 香蕉咖啡 (35) 法式咖啡 (36)
- 冷牛奶可可 (36) 冷巧克力牛奶 (36)
- (四) 奶露 浸渍酒..... (37)
- 西瓜奶露 (37) 香蕉奶露 (38)
- 葡萄奶露 (38) 杏仁奶露 (38)
- 胡萝卜橘子奶露 (39) 苹果酒 (39)
- 香蕉酒 (39) 桃子酒 (40) 菊花酒 (40)
- 生姜酒 (41) 大枣酒 (41)
- (五) 冰棍 雪糕..... (41)
- 草莓冰棍 (43) 赤豆冰棍 (43)
- 牛奶冰棍 (43) 西瓜汁冰棍 (44)
- 咖啡雪糕 (44) 果仁雪糕 (45)
- 果脯雪糕 (45) 蜜枣雪糕 (46)
- 鸡丁雪糕 (46)
- (六) 冰淇淋 冰淇淋混饮..... (46)
- 冰淇淋粉制冰淇淋 (48) 牛奶冰淇淋 (49)
- 巧克力冰淇淋 (49) 薄荷冰淇淋 (50)

- 香橙冰淇淋 (50) 夏威夷冰淇淋冷饮 (50)
 番茄汁加冰淇淋 (51) 菠萝汁冰淇淋 (51)
 檀香山名饮 (51) 维也纳苏打 (52)
 冰淇淋加白兰地酒 (52) 美宝奶饮 (53)
 黑牛 (53)
- (七) 三得 巴菲..... (53)
 哈密瓜三得 (54) 番茄三得 (54)
 双球三得 (55) 丰收巴菲 (55)
 什锦水果巴菲 (55) 蔬果巴菲 (56)
- (八) 潘趣酒 水果潘趣 鸡尾酒..... (57)
 竹叶青潘趣酒 (58) 白兰地潘趣酒 (59)
 雪比利潘趣酒 (59) 夏日潘趣酒 (59)
 美味水果潘趣 (60) 丰收水果潘趣 (60)
 鲜奶水果潘趣 (61) 太空星鸡尾酒 (61)
 红娘子鸡尾酒 (61) 夜上海鸡尾酒 (62)
 青竹鸡尾酒 (62) 四喜临门鸡尾酒 (63)
 霓虹灯鸡尾酒 (63) 圣诞礼物鸡尾酒 (63)

第二部分 调味品加工

- 一、基础知识 (65)
- (一) 食盐及其咸味..... (65)
- (二) 酱油 酱 醋..... (69)
- (三) 味精 特鲜味精 酵母精..... (73)

(四) 食用油脂·····	(77)
(五) 香辛料·····	(80)
二、配方与制法 ·····	(85)
(一) 粉末调味品·····	(85)
五香粉 (85) 咖喱粉 (86) 椒盐 (88)	
辣椒粉 (89) 番茄汤料 (89)	
鸡肉味汤料 (90) 海鲜味汤料 (91)	
牛肉味汤料 (91) 川辣味汤料 (92)	
口蘑汤料 (92) 方便面汤料 (92)	
西式牛肉味汤料 (93) 西式鸡肉味汤料 (93)	
日式清汤汤料 (93) 日式酱汤汤料 (94)	
日式鸡肉清汤汤料 (94) 日式风味汤精 (94)	
日式方便面汤料 (95)	
(二) 酱状、糊状调味品·····	(95)
蒜泥辣酱 (95) 猪肉辣酱 (96)	
多味酱 (96) 鸡肉辣酱 (97)	
方便咖喱 (97) 墨西哥咖喱酱 (98)	
韭菜花酱 (98) 蛋黄酱 (99)	
墨西哥烧烤酱 (99) 木瓜酱 (100)	
美式烤肉酱 (100) 墨西哥塔可酱 (102)	
芥末糊 (103)	
(三) 沙司 ·····	(103)
番茄沙司 (103) 黄沙司 (104)	
辣椒沙司 (105) 炸猪排沙司 (106)	

辣根沙司 (106)	白沙司 (107)
芥末沙司 (107)	果蓉沙司 (108)
(四) 油状调味料	(109)
芥末油 (109)	咖喱油 (109)
八角茴香精油 (110)	红油 (111)
辛香色拉油 (111)	五香调味油 (112)
黑胡椒精油 (112)	姜精油 (112)
姜油树脂 (113)	
(五) 调味汁	(113)
炸鱼汁 (113)	糖醋汁 (114)
	鱼香汁 (114)
果汁 (115)	五香汁 (115)
	怪味汁 (115)
香糟卤汁 (116)	烧烤汁 (116)
法式调味汁 (117)	日式烤肉汁 (118)
西式泡菜汁 (119)	西式辣酱油 (119)
香辣醋 (121)	日式调味醋 (122)
西式酸辣汁 (122)	西式甜酸汁 (123)
(六) 鲜汤	(123)
毛汤 (123)	奶汤 (124)
清汤 (124)	西式鸡清汤 (126)
西式牛肉清汤 (126)	西式奶油浓汤 (127)

第三部分 面点制作

一、基础知识	(129)
--------------	-------

(一) 面粉的选购	(129)
(二) 酵母 发泡粉	(133)
(三) 蛋奶 油脂	(136)
(四) 面点成熟要点	(139)
(五) 碳酸钠 稀释过氧化苯甲酰	(143)
二、配方与制法	(146)
(一) 咸鲜馅 甜味馅	(146)
咸鲜馅 (146) 猪肉馅 (146) 牛肉馅 (147)	
羊肉馅 (148) 鱼肉馅 (148)	
肉三鲜馅 (148) 鸡三鲜馅 (149)	
海三鲜馅 (149) 素馅 (150) 菜肉馅 (150)	
甜味馅 (151) 枣泥馅 (152) 冬蓉馅 (153)	
果仁蜜饯馅 (153) 糖馅 (155)	
火腿馅 (156)	
(二) 水调面团	(157)
冷水面团 (158) 高汤水饺 (158)	
翡翠馄饨 (159) 凉拌面 (159)	
温水面团 (160) 家常油饼 (160)	
葱花饼 (160) 馅饼 (161)	
沸水面团 (161) 煸馅蒸饺 (162)	
猪肉烧麦 (162) 猪油饼 (163)	
(三) 面肥发酵面团	(163)
大酵面 (164) 馒头 花卷 (165)	
银丝卷 (165) 小菜包子 (165) 嫩酵面 (166)	

- 灌汤包子 (166) 脂油包子 (167)
- 糖三角 (167) 呛酵面 (167) 锅饼 (168)
- 千层馒头 (168) 开花馒头 (168)
- 拼酵面 (169) 烤饼 (169)
- 水煎包 (169)
- (四) 矾碱面团 (170)
- 油条 (170) 脆麻花 (171) 糖泡 (172)
- (五) 蛋和面团 (173)
- 纯蛋和面 (173) 萨其马 (173) 芙蓉糕 (174)
- 三鲜伊府面 (174) 油蛋和面 (175)
- 凤凰蛋酥 (175) 燕蜜锅盔 (176)
- 方块酥 (176) 水蛋和面 (176)
- 鸡蛋擀面 (177) 什锦面 (177)
- 淮园馄饨 (178)
- (六) 蛋糕 (178)
- 蒸蛋糕 (180) 烤蛋糕 (180) 猪油蛋糕 (180)
- 奶油白蛋糕 (181) 苹果酱夹心蛋糕 (181)
- 杨梅蛋卷 (182) 裱花蛋糕 (182)
- (七) 松酥面团 (183)
- 烤制松酥类糕点 (184) 炸制松酥类糕点 (185)
- (八) 酥皮包馅类糕点 (186)
- 高桥松饼 (186) 八宝酥饼 (187)
- 三鲜酥合 (188) 百合酥 (188)
- (九) 面包 (189)

主食面包配方 (189)	点心面包配方 (190)
面包作法 (190)	热狗 (192) 三明治 (192)

第四部分 肉制品加工

一、基础知识.....	(194)
(一) 家畜肉、家禽的质量鉴别	(194)
(二) 肉制品的发色与着色	(197)
(三) 香辛料在肉制品加工中的作用	(202)
(四) 肉制品的类别	(203)
二、配方与制法.....	(207)
(一) 腌腊制品	(207)
肉的腌制方法 (207)	浙江咸肉 (208)
四川小块咸肉 (208)	湖南家乡腊肉 (209)
广东腊肉 (209)	四川小块腊肉 (210)
腊条肉 (211)	腊牛肉 (211)
风羊腿 (212)	天津青酱肉 (213)
广东酱封肉 (213)	浙江温州“高粱”肉 (214)
腊猪心 (215)	腊猪肝 (215)
腊兔 (216)	腊鸡 (216)
四川腊鸭 (217)	
(二) 酱卤制品	(217)
苏州酱肉 (217)	天津酱肉 (218)
北京酱肘子 (219)	酱排骨 (219)

天津五香猪肉干 (247) 咖喱猪肉干 (248)
成都麻辣猪肉干 (248) 江苏太仓猪肉松 (249)
哈尔滨牛肉松 (249) 兔肉松 (249)

第一部分 自制饮料

一、基础知识

(一) 食用色素

食用色素的主要功能是使食品着色，以改善食品色泽，适应消费者的嗜好和要求，提高食品的商业价值。食用色素按其来源和性质的不同，分为食用天然色素与食用合成色素两大类。

我国允许使用的食用天然色素有甜菜红、姜黄、红花黄、虫胶红、叶绿素铜钠盐、越橘红、辣椒红、辣椒橙、酱色、红米红、栀子黄、菊花黄浸膏、黑豆红、高粱红、玉米黄、萝卜红、可可壳色、红曲米、玫瑰茄红、 β -胡萝卜素、多穗柯棕、桑椹红、天然苋菜红、金樱子棕、氮磷红、姜黄素、橡子壳棕、沙果红、栀子蓝、黑加仑红、落葵红、红曲红。

与食用合成色素相比，食用天然色素的安全性较高，色泽比较自然，能较好地模仿天然颜色，但产品的质量、产量、价格不太稳定；染着力比较差，添加量较多，并且价格不便宜，许多品种的耐光性、耐热性较差，一些品种随着介

质 pH 值不同，有色调的变化。

最常用的食用天然色素有 β -胡萝卜素与酱色。 β -胡萝卜素是油溶性色素，常用于人造奶油、奶油、干酪等油性食品的着色。大量 β -胡萝卜素加工成水溶性乳化液及水溶性粉末用于饮料的着色，呈鲜艳的橙色。酱色为水溶性色素，用于可乐型饮料、酱油、食醋、糖果、肉制品及菜肴的着色。少量自制酱色的方法是在铁锅中加 150 克白糖和 50 克水，搅拌使其溶解，加热沸腾后，再煮片刻，待颜色转成深褐色即成，这种酱色的香味作用大于着色作用。

我国允许使用的食用合成色素有苋菜红、胭脂红、赤鲜红、新红、柠檬黄、日落黄、靛蓝、亮蓝。它们都是水溶性的色素，一般较天然色素鲜艳，着色力强、用量少、性质稳定，坚牢度大，品质均匀一致，可任意调色，且成本低廉，使用方便。食用合成色素可以用于果味水、果味粉、果子露、汽水、配制酒、糖果、糕点彩装、红绿丝、罐头等食品的着色，而熟肉制品是绝对不能使用食用合成色素着色的。

在购买食用色素时，首先要确证是属于食品添加剂的色素，包装上应有“食品添加剂”字样。色素应先用溶剂溶解后使用，一般先配制成 1%~10% 的水溶液后，再添加于待着色的物料中。配制时称量必须准确，添加量应严格控制，以保证前后产品色调一致，所用的水应先煮沸，冷却后再用，最好用蒸馏水配制色素水溶液。

我国允许用于食品着色的食用合成素，配成 0.1% 水溶

液所呈现的颜色分别为苋菜红呈带紫的红色，赤鲜红呈带绿的红色，胭脂红呈红色，柠檬黄、日落黄呈橙黄色，亮蓝呈蓝色，靛蓝呈带紫的蓝色。

给食品着色应选择与食品名称相符的色调。选择和确定食品的色调，通常要考虑消费者在心理上和习惯上对食品色调的要求和爱好，以及颜色和味道、香气之间的关系等。食用合成色素的颜色只有红、黄、蓝，为获得满意的色调，常需混合使用，按一定的比例配合（表1）。

表1 常见色调的色素配合百分比

色 调	苋菜红	赤鲜红	胭脂红	柠檬黄	日落黄	亮 蓝	靛 蓝
橙黄色			9	91			
橙 色				25	75		
甜瓜色				86		14	
蛋黄色	2			93	5		
鸡蛋色 (1)				70	30		
鸡蛋色 (2)		6		94			
番茄色			93		7		
草莓色	73				27		
橘红色			13	87			
山楂色			86	14			
葡萄色 (1)	77			13		10	
葡萄色 (2)	76				16		8
咖啡色	10		25	30	27	8	
巧克力色 (1)	36			48			16
巧克力色 (2)	46			48		6	
巧克力色 (3)	14		36	34			16

续表

色 调	苋菜红	赤鲜红	胭脂红	柠檬黄	日落黄	亮 蓝	靛 蓝
巧克力色 (4)		25			60	15	
茶 色	7			87		6	
金茶色		7		60	33		
杨梅红			98			2	
淡 绿				97		3	
深 绿				78		22	
可乐色	16			63	10		11
赤豆色	43			32			25

我国允许使用的食用合成色素，准许加工成色淀，用于油脂食品、粉末食品、糖果、糕点等食品的着色。铝色淀不溶于水，不溶于有机溶剂，是相对密度较小的粉末，是依靠铝色淀的均匀分散使食品着色。合成色素及其铝色淀的性能差别，如表 2 所示。

表 2 合成色素与色淀的特性比较

特 性	色 素	色 淀
水 溶 性	水溶解性好	不溶于水
染色方式	通过溶解性染色	通过分散性染色
有效成分	$\geq 60\%$	$\geq 10\%$
使用量	约 0.01%	约 0.1%
粒子大小	12~100 目	5 微米
热稳定性	好	极佳
光稳定性	好	极佳
染色能力	与浓度成比例	不与浓度成比例
亮 度	一定	因色素含量而异

食用合成铝色淀可调配成不同的色调，如表 3 所示。