



创造高品味
吃的文化
食的艺术

Mianshizhizuo

面食制作



JINGDIANCHIYI



· 家庭经典厨艺 ·

面食制作



创造高品味
吃的文化
食的艺术



家庭经典厨艺

面食制作



图书在版编目(CIP)数据

面食制作 / 海月编. — 延吉: 延边人民出版社, 2001.4

(家庭经典厨艺丛书)

ISBN 7-80648-594-5

I. 面... II. 海... III. 面食—食谱

IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 16242 号

ISBN 7-80648-594-5



9 787806 485941 >

家庭经典厨艺—面食制作

海月 主编

责任编辑: 桂镇教

出版: 延边人民出版社

发行: 各地新华书店

印刷: 长春市百花彩印有限公司 2003 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 889 × 1194 毫米 1/24 印张: 30 字数: 40 千字

书号: ISBN 7-80648-594-5/Z · 72 总定价: 200.00 元(每册 20.00 元)

本书如出现印装质量问题请与印刷厂联系调换

JIATINGJINGDIANG



南国香卷

nanguoxiangjuan

材 料

A料:香蕉 400 克、素鸡 120 克、豆皮 2 张、炸油 6 杯
B料:面粉 1 杯、水 1/2 杯、玉米粉 2 大匙、沙拉油 1 大匙、盐、味精 1/2 小匙、胡椒粉少许、蛋 1 个

作 法

1. 将B料调成面糊备用,香蕉去皮与素鸡均切5×1.5公分条状备用。
2. 豆腐皮每张切6小张,共12张。将香蕉、素鸡各一条放在豆皮上,卷成筒状,接口以面糊粘紧是为香卷备用。
3. 炸油烧7分热,将香卷沾上面糊,入锅炸成金黄色,捞起沥油排盘,食时沾番茄酱即成。



mian shi zhi zuo



香酥吉块

xiangsujikuai

材料

A料: 洋菇 600 克

B料: 面粉 1 杯、水 1/3 杯、麻油 1 大匙、玉米粉 1 大匙、盐、味精 1/2 小匙、胡椒粉少许、蛋 1 个

作法

1. 将 B 料调成面糊备用，洋菇洗净，川烫漂凉备用。
2. 炸油烧 7 分热，洋菇沾面糊，入锅炸成金黄色，食时沾椒盐或番茄酱即可。

jiatingjingdianchuyi

家庭经典厨艺 2 面食制作

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

辫子馒头

bianzimantou

材料

A料: 中筋面粉 2 杯、干酵母 1 茶匙、温水 1/4 杯、水 1/2 杯

B料: 中筋面粉 2/3 杯、奶粉 1 大匙、糖 2 大匙、沙拉油 2 茶匙、盐 1/4 茶匙、干酵母 1/2 茶匙

C料: 可可粉 2 大匙、糖 1 大匙

作法

1. 干酵母溶于温水中，与面粉拌匀揉成面团，放入抹油的塑料袋中，绑紧发酵 40 分钟。
2. B 料的干酵母用 1 大匙水溶解备用。
3. B 料和在发好的面团上，分切 2 等份，1 份和 C 料揉成可可面团；另一份擀成长形薄片，夹入可可面团薄片，切成三条编成辫子形状，两头连结成圆圈，以中大火蒸 15 分钟即可。



mian shi zhi zuo



地瓜沙琪玛

diguashagima

材 料

A料: 地瓜去皮 250 克、中筋面粉 150 克、发粉 1/2 茶匙 (或蛋 1 个)、细铁丝 1 条

B料: 糖 1/2 杯、清水 1/2 杯、麦芽糖 1 大匙

作 法

1. 地瓜洗净切块蒸熟，趁热压成泥冷却，加面粉揉成面团备用。
2. 将面团分成三等份，擀成薄片，切 1 公分宽 3 公分长的粗条，放入 180℃ 的热油中炸成酥条。
3. B 料加热煮成浓稠糖浆，即熄火倒入 2 的酥条。再用双手拿筷快速拌匀，倒入抹油模型中，用擀面杖压平，冷却后即可食用。

jiatingjingdianchuyi

鸡蛋面

jidanmian

材料

A料: 青江菜 300 克、盐 1/2 茶匙、味精、麻油少许
B料: 中筋面粉 2 杯、水 1/2 杯、蛋 1 个、盐 1/4 茶匙
C料: 素火腿屑、香菇丝各 1 杯、姜屑少许
D料: 酱油 2 大匙、黑醋、糖各 3 大匙, 番茄酱、水各 1/2 杯, 味精、姜屑及盐少许

作法

1. 将 B 料揉成面团, 盖上湿布醒 20 分钟。
2. 面团擀成大薄片, 由两端卷成如意状, 切成丝条放入开水中川烫熟透, 盛起加 1 大匙油拌匀。
3. 炒锅入油 3 大匙, 炒香 C 料加 D 料炒匀至沸腾, 淋于面条上。
4. 青江菜放入开水中川烫, 调味后排在面条四周即可。



mian shi zhi zuo



栗形小饼

lingziacbing

材料

- A料: 素沙拉酱 100 克、炼乳 2 大匙
 B料: 细白糖 2 大匙、小苏打 1/3 茶匙、水 1 茶匙、
 低筋面粉 2 杯
 C料: 蛋 1 个、芝麻少许、白豆沙 2 杯

作法

1. 将 A 料与 B 料混合后，揉匀制成面团。
2. 醒过的面团分数十小块，每小块压平包入少许豆沙收口捏合，整形成栗子形状，表皮刷蛋液，撒上芝麻点缀，放入 175℃ 烤箱中烤 15 分钟，待表皮着色（可将温度提高少许使表皮着色）即可出炉。

jiatingjingdianchuyi

眉毛酥饼

meimaosubing

材 料

A料: 太白粉 2 大匙、姜屑少许、蛋液适量

B料: 香菇 3 朵、湿豆包 1 块 (切碎)、素火腿屑 2 大匙、荸荠 5 粒、茼蒿碎 1/2 杯、姜屑 2 茶匙

C料: 盐 1/2 茶匙、酱油及米酒各 1 茶匙、糖 1 茶匙、味精、麻油、胡椒各适量

作 法

1. 做好油皮、油酥备用。

2. 锅中入油 2 大匙，放入姜屑炒香，再放入 B、C 料炒熟、撒少许干太白粉，即内馅。

3. 油皮、油酥各分 16 块，每块油皮包裹油酥，擀卷各两次，再擀平成椭圆形包内馅卷成细长条状，放入不抹油的厚底平锅烙热即可。

4. 酥饼排入烤盘刷蛋液，以 175℃ 烤箱烤 15 分钟。



mianshizhizuo



米粉沙琪玛

mifenshaqima

材 料

A料:干粗米粉(或冬粉)2束米粉400克、26×32平方公分烤盘1只

B料:细砂糖3/4杯、水1杯、麦芽糖2大匙

C料:葡萄干1/2杯、炒熟白芝麻1大匙

作 法

1. 3杯油烧热至180℃熄火,锅边不可冒烟,先投入1根米粉若即刻浮起油面,再点中火投入米粉,炸成雪白米粉松,盛入盘中冷却压碎备用。
2. 将B料煮成糖浆备用。
3. 将煮好的糖浆倒入米粉,用筷子拌合均匀,倒入抹过油的烤盘中,撒上葡萄干及芝麻,用擀面杖擀平冷却(微温时先用刀分切小块)。

jiatingjingdianchuyi

家庭经典厨艺 8 面食制作

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

清蒸素饺

qingzhengsujiao

材 料

A料:素虾仁1杯、熟荀丁1杯、荸荠6粒切碎

B料:盐1/2茶匙、味精、胡椒、麻油各少许

C料:澄面1杯、太白粉3大匙、沙拉油1大匙

作 法

1. 素虾仁切粗丁加荀丁、荸荠拌B料调味成内馅。
2. C料澄面、太白粉拌匀冲入2/3杯开水，用筷子快速拌匀，续加冷水和成团，外皮抹少许油，盖湿布醒10分钟。
3. 澄面团揉出光泽后分切数小块，每块用抹油的菜刀压成6公分直径的面皮，包入内馅捏成饺子形，放入蒸笼以大火蒸5分钟即可。



mianshizhizuo



清蒸素包子

qingzhengsubaozi

材 料

A料: 丝瓜 900 克、香菇 3 朵、湿豆包 3 片、油 1 大匙、盐 $\frac{2}{3}$ 茶匙、干酵母 2 茶匙、温水 $\frac{1}{4}$ 杯、冷水 $\frac{3}{4}$ 杯

B料: 中筋面粉 3 杯、糖 3 大匙、盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙

C料: 味精、胡椒、麻油各少许

作 法

1. B 料拌匀备用: 丝瓜刨细丝, 拌少许盐备用。
2. 酵母溶解加冷水和面粉揉成面团, 加油揉成光滑状, 分成 20 块备用。
3. 丝瓜挤干水分、香菇泡软切碎、湿豆包切碎, 加 C 料拌成馅料。
4. 小面圈擀成面皮, 包入馅料捏成包子形状, 放入蒸笼发酵 30 分钟, 以中大火蒸 10 分钟即可。

jiatingjingdianchuyi

素萝卜丝饼

subucosibing

材 料

- A料:白萝卜切丝 300 克、盐 2/3 茶匙、芝麻少许
B料:素火腿屑 3 大匙、芹菜屑及香菜屑各 3 茶匙
C料:盐 1/2 茶匙、胡椒、味精、麻油各少许
D料:中筋面粉 1 杯、沙拉油 3 大匙
E料:低筋面粉 3/4 杯、沙拉油 3 大匙、奶水、糖

作 法

1. 白萝卜丝加盐腌 10 分钟，挤干水分备用。
2. D 料揉成面团，搓条状切 12 等份；醒 10 分钟。
3. E 料揉成光滑面团，切 12 等份，即油酥。
4. 白萝卜丝与 B、C 料拌成内馅。
5. 油皮包入油酥捏合压平，擀长卷成筒状。
6. 面团压成圆形面皮，包入 4 的馅料，轻压成 5 公分圆饼，刷上奶、糖，在 175℃ 烤 15 分钟即可。



mianshizhizuo



素食饼干

sushibinggan

材 料

- A料: 蛋 1 个 (刷表皮用)
 B料: 素沙拉酱 100 克、炼乳 3 大匙、细糖 2 大匙
 C料: 小苏打 1/4 茶匙、水 1 茶匙
 D料: 中筋面粉 1 杯、低筋面粉 3/4 杯

作 法

1. B料用直形打蛋器打匀，加C料略拌，D料过筛慢慢拌入，再用擀面杖及手轻轻揉成团（不可多揉），放入塑料袋中存进冰箱醒一下。
2. 将醒过的面团放在塑料纸上，上面盖上1张塑料纸，擀成0.5公分厚度，利用各种模型扣出饼干，表面刷蛋液，放入175℃烤箱烤10分钟（出炉前在饼干上刷少许蛋液），撒下小糖粒即可。

jiatingjingdianchuyi

素油螺丝卷

sayouluosijuan

材 料

A料: 中筋面粉2杯、活性干酵母1茶匙、温水1/4杯、水1/2杯、素火腿屑2大匙

B料: 中筋面粉1/2杯、发粉1茶匙

C料: 沙拉油、细白糖各2大匙

作 法

1. 干酵母与面粉及水拌合揉成面团，放入抹油的塑料袋，发酵40分钟。
2. 将B料和在发好的面团上，揉成光滑细白状，用擀面杖擀成长方形，放入C料在面皮上并撒上素火腿屑，用手卷成宽筒状，再切成细丝，每6、7条成1组，每组搓长盘卷成螺旋形，底部垫纸放入蒸笼蒸15分钟，再以中火蒸10分钟。



mianshizhizuo



甜甜圈

tiantianquan

材 料

A料:糖粉 1 杯、蛋 2 个

B料:低筋面粉 2 杯、奶粉 1/2 杯、发粉 2 茶匙

C料:沙拉油、清水各 3 大匙

作 法

1. B 料混合过筛备用。
2. 蛋、糖放入干净盆中，用螺旋打蛋器打12分钟白色浓稠状，加 B 料拌匀。
3. B 料倒入 2 蛋液中拌合，轻轻压紧，不可多揉，再将面团擀成 1 公分厚度，用模型扣成圈圈饼。
4. 锅中入油 3 杯，以温油炸圈圈饼，炸熟沥干，稍凉沾上糖粉即可。

jiatingjingdianchuyi