



JIATING PENGREN JIAOSHI

家庭烹饪教室

家常主食

JIACHANG ZHUSHI

张奔腾 主编



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

家庭烹饪教室

家常主食

张奔腾 主编

JIA TING PENG REN JIA O SHI
JIA TING PENG REN JIA O SHI



辽宁科学技术出版社

沈阳

图书在版编目 (CIP) 数据

家常主食 / 张奔腾主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.9

(家庭烹饪教室)

ISBN 7-5381-4637-7

I. 家... II. 张... III. 素菜—菜谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 150156 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市新友印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 135mm × 210mm

印 张: 3.5

插 页: 20

字 数: 90 千字

印 数: 1~10 000

出版时间: 2006 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 姚福龙 邱利伟 李丽梅

封面设计: 冯守哲

版式设计: 于 浪

责任校对: 徐 跃

定 价: 10.00 元

联系电话: 024-23284354

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn



作者简介



张奔腾，1974年入厨学艺，师从著名烹饪大师刘敬贤。精通辽菜，旁通川、粤、鲁、淮扬等菜系。参与研制“速冻家宴”、“鹿鸣宴”、“大帅府宴”、“满汉全席精选筵”等68种佳宴，获“筵席设计一等奖”。主编《中式烹

调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》等50余部著作。在《中国烹饪》、《中国食品》、《东方美食》、《餐饮世界》、《饮食科学》等杂志上发表过百余篇论文及创新菜点。

2001年被授予中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委；2002年被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”、“国际印证行政总厨”。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼分公司总经理。2004年获中国百名行业创新杰出人物金像奖，并被评为“中国饭店业优秀职业经理人”。其业绩被编入《中华烹饪名人大典》、《中国饭店管理人才大典》、《世界优秀专家人才大典》，为弘扬中华饮食文化作出了积极贡献。



编委会名单

主 编	张奔腾				
编 委	石纪友	高 玮	申同斌	董一增	
	罗向阳	杨玉山	徐晓辉	郝清华	
	王明刚	陈秋颖	尹世和	林全德	
	吴清君	刘克东	孙启海	李振禄	
	郭晓慧	王永强	王秉亮	杨 明	
	孙长增	孙长朋	王 伟	朱保国	
	王文学	刘 利	李 刚	张 鹏	
	赵 春	赵国宁	董仁江	刘志国	
	潘 军	韩继成	赖 荣	王 震	
	李建新	杨任波	陈喜峰	张可心	
	周 围	孟 晶			

本书鸣谢沈阳假日大厦城市酒楼的大力支持
(024-23341777)

本书部分瓷器由唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司提供 (0315-3286894)



前言

“烹饪是科学，是艺术，是文化”。随着国民经济的不断增长，人们的生活水平有了显著的提高。拥有健康的身体、和睦的家庭、开心的工作和生活是幸福的标志，而这三点似乎都与烹饪有关。吃出营养，吃出健康，吃出美味，已成为现代人追逐的潮流。由此，烹饪之学便悄然地深入到每个家庭。做菜做饭不再是枯燥无味、千篇一律的家务，而是情趣盎然、美满生活的象征。

烹饪是用餐者与自然界之间的桥梁，“食无定味，适口者珍”。追随着四季的节奏，将时令食材的鲜美滋味，以最适合的烹调方式牵引出来，以满足大众的口味，这种“呈现原味”的精神，便是烹饪之道的灵魂。及时适应和引领人们的胃口，弘扬饮食科学，创造美好的生活，将精湛的厨艺毫无保留地奉献给百姓，是厨师们最大的乐趣。

“家庭烹饪教室”系列丛书包括《爽口凉菜》、《营养素菜》、《鲜香肉菜》、《美味海鲜》、《滋补靓汤》、《家常主食》等六个分册。整个系列力求通俗易懂，南北皆宜，操作简便，适宜家庭。为了便于学习掌握，每册开篇均依据原料性质和制作技巧附以相关的烹调基础知识，并配有精美菜点图片供您对照检验自己的学习成果。

“清中求鲜，淡中求美”，美食的真正内涵在于食材普通和大众认同。本书的特点之一就是选择普通食材为大众服务；特点之二是将传统烹饪与现代科技相结合，推陈出新，以适应现代家庭生活的需求。

本书是烹饪名师们集体创作的结晶，旨在让餐馆里的美食走进家庭，教您做好一日三餐。

愿您注意饮食科学，享受健康幸福！

张奔腾

2005年12月26日于沈阳



目录

上篇 基础知识

1. 怎么和冷水面团（用于煮、烙、煎、炸制品的制作）？	010
2. 怎么和温水面团（用于花色蒸饺和各种饼的制作）？	010
3. 怎么和热水面团（用于烧麦、蒸饺、锅贴、薄饼等的制作）？	010
4. 如何和发酵面团（用于馒头、花卷、大包子等的制作）？	010
5. 如何鉴别发酵面团的发酵程度？	011
6. 如何给发酵面团下碱？	011
7. 蛋泡面（制作蛋糕）如何调制？	012
8. 蛋液和面的操作要点是什么？	012
9. 如何和油酥面团（制作炸、煎、烤食物）？	012
10. 如何制作咸味馅？	013
11. 怎样制作肉馅才鲜香？	015
12. 为什么调馅时要把油倒在葱花上面？	015
13. 家庭常用的烹饪技法有哪些，有哪些注意事项？	015
14. 如何焖出一锅香喷喷的米饭？	016
15. 如何煮出一锅美味的米粥？	017
16. 怎样炸元宵不“放炮”？	018
17. 怎样煮鸡蛋，既好剥皮，又不损失营养？	019
18. 本书中的“小匙”和“大匙”各代表多少克？	019

下篇 精品主食

海带绿豆粥	020	鸭梨糯米粥	023
丝瓜粥	020	奶香绿豆粥	023
桂圆赤豆粥	021	果脯莲子黑米粥	023
百合杏仁粥	021	皮蛋瘦肉粥	024
猪肝瘦肉粥	021	叉烧粥	024
肝泥粥	022	排骨粥	025
鱼片粥	022	蘑菇鸡粥	025



南瓜粥·····	026	土豆煎饼·····	041
海蛎粥·····	026	春饼·····	042
猪肉芹菜粥·····	027	牛肉馅饼·····	042
红枣莲子粥·····	027	一口香吉利饼·····	043
猪脚花生粥·····	027	糯米饼·····	043
八宝粥·····	028	家常糖饼·····	043
奶味水果粥·····	028	酱肉大饼·····	044
花生红枣粥·····	029	羊肉饼·····	044
枣莲三宝粥·····	029	家常葱油饼·····	044
芝麻红糖饼·····	029	烫面豆沙饼·····	045
萝卜丝饼·····	030	家常煎饼·····	045
手抓饼·····	030	芝麻黄金饼·····	046
咸蛋香芋饼·····	031	枣泥酥饼·····	046
滑酥糖饼·····	031	香炸地瓜饼·····	046
咸蛋糯米饼·····	032	葱香炸芋饼·····	047
三鲜烩饼·····	032	肉丝焖饼·····	047
风味糖饼·····	033	南瓜饼·····	048
香麻薯仔饼·····	033	银耳蒸饼·····	048
红枣白术烤饼·····	033	素烩饼·····	048
肉酥饼·····	034	盘丝饼·····	049
鸡蛋蛎黄焖饼·····	034	蛋黄时蔬饼·····	049
乡村馅饼·····	035	煎红薯饼·····	050
糖酥饼·····	035	海带饼·····	050
香葱紫金饼·····	036	牛肉卷饼·····	050
素馅烧饼·····	036	千层葱油饼·····	051
手撕饼·····	037	家常菠萝饼·····	051
双丝芝麻饼·····	037	荔浦香芋饼·····	052
三鲜发面饼·····	038	台湾什锦水晶包·····	052
叉烧酥饼·····	038	肉三鲜煊包子·····	053
台湾老婆饼·····	039	叉烧包·····	053
潮州小酥饼·····	039	猪肉酸菜包·····	054
油酥饼·····	040	肉丁包子·····	054
桂圆饼子·····	040	鸡肉包子·····	054
风味烤饼·····	040	牛肉包子·····	055
麻酱饼·····	041	枣泥刺猬包·····	055



一品大包·····	056	鱼香茄子饭·····	070
新疆薄皮包子·····	056	荷香八宝饭·····	071
虾仁包子·····	056	鸡肉煎蛋蔬菜扣饭·····	071
鲑鱼包子·····	057	咖喱鸡饭·····	072
莲蓉包·····	057	三色拌饭·····	072
驴肉包子·····	058	三鲜烩饭·····	073
羊肉包·····	058	香菇滑鸡煲仔饭·····	073
天津包子·····	058	什锦炒饭·····	074
香菇菜包·····	059	翡翠炒饭·····	074
枣泥包·····	059	黄鳝煲仔饭·····	075
三鲜荷包·····	060	川味担担面·····	075
秋叶豌蓉包·····	060	豆角焖面·····	076
小笼汤包·····	060	番茄面·····	076
灌汤包子·····	061	香酥打卤面·····	076
莲肉包·····	061	麻辣拌面·····	077
炸发面小包子·····	062	刀切面·····	077
小枣包子·····	062	双鲜炒面·····	078
蟹黄小笼包·····	062	广式鸡肉炒面·····	078
狗肉包子·····	063	海鲜云吞面·····	079
素菜包·····	063	星洲炒米粉·····	079
驴肉芹菜蒸饺·····	064	老汤排骨烩面·····	080
虾仁菠菜水饺·····	064	东北炸酱面·····	080
冬瓜水饺·····	065	广式牛肉炒面·····	080
韭黄煎虾饺·····	065	麻香凉面·····	081
牛肉洋葱水饺·····	066	三鲜炒面·····	081
羊肉香菜水饺·····	066	五香大肉面·····	082
酸菜海蛎子水饺·····	066	肉酱意粉·····	082
翡翠水饺·····	067	鸭汤面·····	083
翡翠虾饺·····	067	牛腩汤面·····	083
萝卜馅蒸饺·····	068	爱窝窝·····	084
三春水饺·····	068	红豆油炸糕·····	084
香煎韭菜饺·····	068	玛拉盏·····	084
叉烧酱油炒饭·····	069	蜂糖糕·····	085
星洲炒饭·····	069	香蕉玉米松糕·····	085
扬州炒饭·····	070	番茄蛋黄糕·····	086



什锦枣糕·····	086	西式苹果夹·····	100
哈雷蛋糕·····	086	香肉多层酥·····	100
卷筒夹沙糕·····	087	鸡肉烧麦·····	101
克克拉糕·····	087	韭菜盒子·····	101
桂花蛋糕·····	087	火腿花卷·····	102
盘转糕·····	088	开花馒头·····	102
糯米糍·····	088	素煎饼盒·····	102
鲜奶千层糕·····	088	火腿糯米烧麦·····	103
鸳鸯发糕·····	089	紫菜糯米卷·····	103
酥耗子·····	089	素三鲜锅贴·····	104
荷花酥·····	090	鲜肉粽子·····	104
风车酥·····	090	海三鲜锅贴·····	105
双酥蜜心·····	091	黄瓜鹿肉锅贴·····	105
蚕酥·····	091	如意卷·····	106
蝴蝶酥·····	092	水晶羊肉烧麦·····	106
桃酥小点心·····	092	香葱牛肉烧麦·····	106
麻糖蒸软糍·····	092	四喜烧麦·····	107
芝麻苕梨·····	093	香炸香蕉卷·····	107
橙汁角·····	093	三鲜炸盒·····	108
三洋一品点·····	094	麻仁鸡卷·····	108
蜜汁叉烧酥·····	094	香甜芝麻卷·····	108
酥香莲蓉排·····	094	鸭丝饴烙·····	109
香芋吐司·····	095	双色拉皮卷·····	109
果珍水果球·····	095	鸡蛋煎馒头·····	109
萝卜酥·····	096	香煎豆腐盒·····	110
甘露酥·····	096	银丝娃娃·····	110
黄油布丁·····	097	长条花卷·····	110
花生酥·····	097	松仁鹅油卷·····	111
鲜果奶油酥·····	098	火腿卷·····	111
香芋酥·····	098	葡萄干小面包·····	111
可可饼·····	098	菠萝面包·····	112
枣点·····	099	芝麻果酱面包·····	112
榴莲酥·····	099		



上 篇

【基础知识】

1. 怎么和冷水面团（用于煮、烙、煎、炸制品的制作）？

和冷水面团的具体做法包括下粉、掺水、拌、揉、搓等过程，必须用30℃以下的冷水来调制。冬天调制时，要用少量温水（不超过30℃），调制出的面团才能好用。如夏季调制时，不但要用冷水，还要适当掺入少量的盐，因为盐能增强面团的强度和筋力，并使面团紧密。做水饺的面，每500克掺200~225克水。从总体来看，面粉和水的比例约为2:1。面团和好后，一定要放到面板上，用干净的湿布盖上，防止干皮，静置一段时间，即所谓的“饧面”。饧面的主要作用是使面团中未吸足水分的粉粒有一个充分的吸水时间，这样面团中就不会有硬块，而且均匀，并能更好地生成面筋，提高弹性和光滑度。饧面时间一般在10~15分钟，根据品种和面团的软硬度可增加或缩短饧面时间。

2. 怎么和温水面团（用于花色蒸饺和各种饼的制作）？

温水面团的和法大体和冷水面团相同，但水温要准确，50~70℃最适宜。这种面团柔中有劲，可塑性好，易于造型。

3. 怎么和热水面团（用于烧麦、蒸饺、锅贴、薄饼等的制作）？

热水面团也称烫面，一般是把面粉摊在面板上，用80℃以上的热水浇在面粉上，边浇边拌和，把面烫成一些疙瘩片，摊开散发热气后，适当浇点冷水和成面团。

4. 如何和发酵面团（用于馒头、花卷、大包子等的制作）？

一般家庭中，使用干酵母和发酵面团的比较多。和发酵面团的操作程序是：掺水→加酵→和面→发酵。

发酵面团的和面方法及投料比例：500克面粉加入5~10克酵母、25~50克白糖、5~10克泡打粉（这些辅料加得过多或过少都会产生不良



气味)及 $25\sim 28^{\circ}\text{C}$ 的水。酵母和水拌揉均匀后,置于适宜的温度条件下(30°C 左右最为适宜)发酵,通过酵母的发酵作用,得到膨胀松软的面团。使用酵母、泡打粉时,需要注意酵母的保质期,不能用过期的;和面水温不宜过高;和面时泡打粉一定要和面拌均匀后再加水。

家庭中常用的发酵面团有大酵面、嫩酵面、碰酵面、呛酵面等四种。前两种主要是以面团发酵的程度为其主要特征,后两种则是以面团调制的方法为其主要特征。

①大酵面:它的特点是加面肥调制成团后,一次发足,制品暄软,用途广泛,适用于馒头、花卷、大包子等制品的制作。

②嫩酵面:它的特点是加面肥制成团后,稍稍发起,面团既具有发酵面团的膨松性,又具有冷水面团的韧性。制品既柔软又带有一定的筋性。适用于带汤汁较重的软馅品种,如小笼包、灌汤包等的制作。

③碰酵面:它的特点是要用较多的面肥,一般为 $6:4$ 或 $5:5$,即四成面肥六成面粉或各占一半,与适量的水、纯碱调制均匀后即可制作成品。碰酵面虽然没有发酵时间,但因为面团中面肥所占比例很大,和面后其涨发情况和大酵面相似,而且极易继续发酵,因此,面团调制后要尽快使用。

④呛酵面:它的特点是在酵面中呛入干面粉,揉搓成团后再制成品。其方法主要有两种,一种是用对好碱的大酵面呛入 $30\%\sim 40\%$ 的干面粉调制而成。用它制出的成品,吃口干硬,筋性强,有嚼劲,如“呛面馒头”。另一方法是用面肥呛入 50% 的干面粉调制成面团后发酵,发足发透后加碱和糖调制面团,做出的制品表面开花、柔软、香甜,如“开花馒头”。

5. 如何鉴别发酵面团的发酵程度?

①发酵正常:用手按感觉有弹性,面团手感柔软,光滑,拍打时有“嘭嘭”响声,切开面团剖面有许多均匀的扁圆形小孔洞,闻有一定的酒香气味和酸味。

②发酵不足:面团体积膨松不明显,用手按感觉弹性较差,硬板,切开面团剖面孔洞少或没有,闻时只有面香味或轻微酒香味,无酸味。

③发酵过度:面团酸味很重,筋力差,似豆腐渣,孔洞多而密。

6. 如何给发酵面团下碱?

①下干碱:即将碱面直接下入面团中,经反复揉搓,使碱与面团均匀



地揉和在一起。应注意的是碱面使用前应过筛,面团应反复揉搓,以防出现面团的“花碱”现象,影响面团的质量。

②下水碱:即将食碱用开水浸泡一定时间后,再用来调制面团。应注意的是碱水的浓度应恰当,浓度过大在面团中不易揉匀;浓度过小对面团的调制也不利。测试浓度的方法是将一小块酵面加入碱水中,如面块浮起来即可,下沉则浓度过小,浮起速度过快则为浓度过大。

发酵面团的下碱量应根据面团的发酵程度、产品的种类以及气候条件等来灵活掌握。

7. 蛋泡面(制作蛋糕)如何调制?

先将鸡蛋清、白糖经过搅打,利用蛋清具有的起泡性、半固体性,将空气中的二氧化碳气体充入蛋液之中,待蛋液体积膨大,色泽变浅后,再与面粉拌和均匀即成。蛋泡和面的特点是面团稀软,体积膨松,质鲜嫩,清香,例如“烤蛋糕”。

8. 蛋泡和面的操作要点是什么?

- ①应选用新鲜的鸡蛋;
- ②面粉过筛罗细;
- ③器皿切忌沾油、碱、盐等物;
- ④搅打蛋液的体积应为原体积的2~3倍膨胀度;
- ⑤下面粉后应顺一个方向拌匀,注意防止上劲。

9. 如何和油酥面团(制作炸、煎、烤食物)?

油酥面团是指用面粉、油、水为主要原料调制而成的面团。用此类面团制成的成品特点是:外形膨松,色泽美观,口感酥香。油酥面团及其制品的种类较多,家庭中常用的是酥皮类面团。

酥皮类面团是由两种面团组合而成:一种是用油与面粉调制而成的干油酥面团;另一种是水、油与面粉调制而成的水油面团。两种面团相互作用后,面团具有明显的层次。由于面团中油脂的含量较大,面团具有较好的酥松性能。酥皮类面团的主要熟制方法是炸、煎、烤等。

(1) 干油酥面团的调制

配方比例:面粉与猪油的配方比例一般为2:1。

调制方法:先把面粉放在案板上或盆中,中间扒个坑,把油倒入搅拌均匀,反复搓匀搓透即可使用。



主要作用：将干油酥面团层层间隔开来，形成层次，使制品成熟后酥松。

（2）水油面团的调制

配方比例：面粉、油、水之间的配比为 5 : 1 : 2。

调制方法：先将面粉倒入案板或盆中，中间扒个坑，加水 and 油用手搅动水和油带动部分面粉，达到水油溶解后，再拌入整个面粉调制，要反复揉搓，盖上湿布饧 15 分钟后，再次揉透待用。

主要作用：与干油酥相互间隔，起到组织分层的作用；使制品成形时具有良好的造型及包捏性能；使制品成熟时形态完整，并具有一定的起酥性。

（3）酥皮面团的开酥

开酥是指根据酥皮类制品的需要，将干油酥面团、水油面团按一定的比例配合，通过包、按、擀、叠、卷等制作方法，使面团最终形成具有间隔层次的坯皮的全过程。

①开酥的比例：一般应根据制品的形态、成熟方法等来确定。炸制酥点中干油酥与水油面之比为 4 : 6 或 3 : 7；烤制酥点中干油酥与水油面之比多为 5 : 5。

②开酥的方法：一是大包酥，指一次用较多的面团制作成十几个或几十个剂坯的开酥方法。首先将干油酥包入水油面中，通过包、按、擀、叠，再擀成片后卷筒或切片即成。二是小包酥，指一次只用少量的面团制作成一个或两个剂坯的开酥方法。先将干油酥包入水油酥中，然后通过擀片、卷叠，再擀片、卷叠成剂。

③开酥的要领：第一，包酥前应将干油酥面团回软；第二，包酥时应注意水油酥厚薄均匀；第三，擀片时应注意用力均匀；第四，尽量少用面粉；第五，折叠应均匀，次数不宜过多；第六，卷筒应卷两头，带中间，卷紧搓牢；第七，切剂后应用湿润的布盖好，防止剂坯表面起壳。总之，开酥应做到比例恰当，面团适宜，手法轻快。

10. 如何制作咸味馅？

家庭制作带馅食品，咸馅是最为普通的一种。咸味馅用料广泛，种类较多。常有菜馅、肉馅、菜肉馅等三种，又可分为生、熟两类。

①生菜馅的制法：是用新鲜的蔬菜经过清洗，再直接把生料加工成小



料。有的蔬菜水分大，需要焯一下或用盐杀一下，然后投净、挤干水分，但又不能挤得太干，要在不出水的前提下，尽量保持原有的水分，因为过干失水过多，营养成分就会受到影响，大量的维生素随之流失，所以吃的时候感觉发干、无味。除了对蔬菜汁水的要求外，还要注意原料的加工形状，如末、丝、丁要符合制品的要求，过大过小都会影响质量。另外，调味也是非常重要的环节。调馅时要先加油拌均匀，再放盐，这样调制的菜馅就不易出水。如：制作韭菜馅时就一定要按程序来，否则会出汤水，影响包制效果和口味。

②熟菜馅的制法：熟菜馅用的原料和操作方法与生菜馅不同。原料有干蘑、木耳、干黄花菜、粉丝、豆制品等。干菜要泡发恰到好处，豆制品有的要煸炒，调制干菜馅大多数要煸炒、勾芡，要多放些油，否则就达不到鲜嫩清香的要求。

③生肉馅的制法：猪肉馅500克，酱油50克，清水200~300克，熟豆油（或色拉油）50克，盐、味精、花椒面各2克，葱花10克，姜末5克，香油10克。做法是，选取猪前夹心肉做肉馅，加盐、酱油、花椒面、姜末拌匀喂好口，然后分次加水搅拌，顺一个方向搅至黏稠时，再加熟豆油、香油、葱花拌匀找好口即成。根据口味，可以少量加些蔬菜做配料。

④熟肉馅的制法：调制熟肉馅有两种方法：一是用生肉馅加调料炒拌和而成；另一种是用熟肉切成丁、片、末等加调料拌和而成，如四喜饺、炸秋叶、春卷馅、叉烧馅等都属于此类方法。

⑤菜肉馅的制法：一般家庭制作菜肉馅较为普通，因为成本低，营养搭配又合理，香而不腻，所以被百姓所喜爱。在调制生肉馅中，加入加工好的蔬菜拌匀，调好口味即成，熟肉馅也可适量地与蔬菜合用。

⑥三鲜馅的制法：三鲜馅是指用三种以上的鲜味原料（鸡肉、海鲜）调制而成的馅心。是生肉馅中上等的馅心之一，其选料精细，味道鲜美，营养丰富。三鲜又分净三鲜、肉三鲜、半三鲜。

·净三鲜：以鸡肉为主料，配海鲜类。如用大对虾、干贝、蟹肉、海参等原料调制而成。

·肉三鲜：多以猪肉为主料，配以两种海鲜料，如大虾、海参、中海米、虾子等可灵活运用。

·半三鲜：猪肉、韭菜或韭黄、鸡蛋、海米（虾仁、虾子、干贝）等



都可以配制。其比例为：肉馅占五成，鸡蛋、韭菜、海味料占五成，制法与一般肉馅相同。

11. 怎样制作肉馅才鲜香？

肉馅鲜香的主要原因在于使用的肉、调料和调制技巧上，用猪夹心肉馅相对嫩一些，肉馅的嫩度主要体现在吃水量上，用水适当口感则嫩。

肉馅的鲜香味主要是与调料的配比相关，如用500克的肉，需配调料的量为：盐20克，酱油20克，味精10克，花椒1克（花椒油也可），姜5克，葱花50克，水300~800克，调制出的肉馅就比较鲜、香、嫩了。

12. 为什么调馅时要把油倒在葱花上面？

因为葱切好后，葱油挥发性强，拌到馅内在盐的渗透作用下，使葱里的水渗出，同时葱油挥发产生气味，这种气味是人们不喜欢的，为了改变这些不足，只有把油倒在葱花上，使葱花表面被油包围，与空气隔开，抑制盐的渗透，这样才能更好地发挥葱在馅中的作用。

13. 家庭常用的烹饪技法有哪些，有哪些注意事项？

（1）蒸

蒸是利用水蒸气导热，使制品生坯成熟的一种加热方法。在面点工艺中用途较为广泛。

注意：蒸制时，首先要注意火大汽足，避免中途添水；其次，要掌握好蒸制时间；制品成熟后要及时下屉或松动一下，以免粘在屉上。

（2）煮

煮是利用水加热后产生的热能，通过对流的方式导热，使制品生坯成熟的一种方法。

注意：一是水烧开并搅动后制品再下锅，可防止粘底或互相粘连。二是水面要宽，并保持“沸而不腾”，以利制品成熟和形态完美。有些制品应反复加入少量冷水，并保持水质清洁。三是掌握好成熟度，成熟后马上出锅，防止制品煮得过软。

（3）炸

炸是指用多量的油将制品生坯浸入其中加热成熟的一种方法。

注意：一是火力不宜过大；二是根据制品需要掌握好油温。

（4）煎

煎是指用少量油，用平锅将制品生坯的一部分浸入油中加热的一种方



法。根据品种的不同要求，可分为油煎和水油煎两种。

①油煎法多用于酥点制品及要求质地酥脆的制品的制作。需要注意：一是要中小火煎制，并经常调整锅及制品的位置；二是制品要经常翻面；三是不加锅盖以利观察煎制状况。

②水油煎法多用于水调面团及发酵面团制品的制作。操作时先将平锅烧热并用油滑好，离火放入制品生坯，用火稍盖一下，待制品底部略起硬壳后下入适量清水加盖焖制，于锅中水分快干有爆炸声时，再淋入适量的熟油煎制，待制品底部金黄时即可出锅。

注意：第一，用中火煎制；第二，淋油后将锅边置于炉口中央受热；第三，经常转动平锅，让其受热均匀；第四，煎制中途不揭盖；第五，加水量不宜过多。

(5) 烙

烙是指利用金属导热，使制品生坯成熟的一种方法。通常可分为干烙、刷油烙、加水烙三种。

烙的技术关键：

- ①平锅应平整，以利导热均匀。
- ②根据制品的大小、厚薄，锅的轻重，掌握好火候。
- ③经常转动平锅或制品的位置，做到“三翻四烙”“三翻九转”，使制品均匀受热。

④注意制品的色泽及成熟度。

(6) 烤

烤是以干热空气作为导热体，通过辐射热能的形式使制品生坯成熟的一种加热方法。

烤的技术关键：

- ①炉温适当。烤制品一般受热温度在 $160 \sim 280^{\circ}\text{C}$ 之间。炉温选择主要根据制品而言，炉温调节应先高后低。
- ②掌握好底面火的调节。不同的烤制品对底面火的要求不一样，应根据需要加以调节。
- ③烤制的时间应根据具体品种及品种体积的大小来确定。

14. 如何焖出一锅香喷喷的米饭？

米饭的制作程序是：洗米→加水→煮焖→再加工。只要掌握好各步骤