

面 食 茶 点

周兴富 董顺成

• 香茗为伴 味味开心 •



天津科学技术出版社

常 · 菜 · 系 · 列

编 委 会 成 员

主 编 李 华

副主编 魏天成 王钦宾

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 铁 王 琳 王正斌

刘文政 周 辽 张尚志

张彦坤 姜百明 韩世文

韩德春 姚得祺 曹宗慧

蒋文杰 雷彭年

● 前 言 ●

中国，是世界公认的“烹饪王国”。中国美食是物质与精神和谐的统一体，它以一定的色、香、味、形、器、质将菜肴的特色充分体现出来，令人垂涎。的确，不论是日常家用餐，还是假日宾客临门，或一人独挡，或夫妻协作，掬一炉旺火，烹一席佳肴，围桌共坐，尽享华夏祖先为子孙留下的美食瑰宝，领略一下当今饮食天地的绚丽风采，真不失为人生一大乐事。由是，“美食天地”丛书应运而生。

家常烹饪的菜单菜谱，应具有原料易得、营养丰富、操作简便、省时快捷、口味多样、老幼咸宜及造价低廉等特点。为此，本丛书从姹紫嫣红、繁华似锦的中国饮食艺苑中撷取了1600余种各具特色的、适合家庭实用的菜肴，按原料、烹饪方法、成菜风味以及烹饪火候、使用器皿等的不同，分门别类地予以集中介绍，即《时鲜小炒》、《素菜佳肴》、《南北暖锅》、《荤素冷盘》、《四海汤羹》、《名菜新谱》、《快餐夜宵》、《面食茶点》共八册。各书均取用一般家庭能吃得起、买得到的原料，介绍家庭能胜任的烹饪技巧，以体现本丛书家庭气息浓、实用性强的特色，方便读者，方便家庭。

本丛书由天津市饮食公司经理李华和久负盛名的天津特一级厨师魏天成、王钦宾同志主持，特约具有从事多年烹饪实践经验的同志参加编写。

愿本丛书成为你生活中的调色板，给你的物质和精神生活带来更多的情趣和享受。

● 目 录 ●

面 粉 类



硬面馒头 (呛面馒头)	蒸饼····· (10)
····· (1)	枣饼····· (11)
高桩馒头 (轧面馒头)	荷叶圆蒸饼····· (12)
····· (2)	葱花千层饼····· (12)
酒酿馒头····· (2)	千层肉饼····· (13)
开花馒头····· (3)	千层脂油饼····· (14)
麻花卷····· (4)	千层鸳鸯饼····· (14)
麻酱佛手卷····· (4)	枣糕····· (15)
枣卷····· (5)	丝糕····· (16)
枣龙····· (6)	蜂糕····· (16)
虎头花卷····· (6)	三色糕····· (17)
金丝卷····· (7)	百果油糕····· (18)
银丝卷····· (8)	脂油桂花糕····· (19)
肉丝春卷····· (8)	白糖大发糕····· (19)
葱油花卷····· (10)	三泥丝糕····· (20)

大包(鲜肉、豆沙、水晶馅)	汤包	(35)
..... (21)	蟹黄汤包	(36)
包子(猪肉馅)..... (22)	龙凤包	(37)
包子(肉皮馅)..... (23)	小笼包	(37)
包子(三鲜馅)..... (24)	蒸饺	(38)
羊肉包..... (25)	盍头饺	(39)
牛肉包..... (25)	小笼蒸饺	(40)
鸭油包..... (26)	三鲜蒸饺	(41)
淮扬汤包..... (27)	素馅蒸饺	(41)
扬州包(三丁包)..... (28)	小圆笼蒸饺	(42)
江苏包(水笼包)..... (29)	鲜肉小笼	(43)
四川包(香辣味馅)..... (29)	丁香盒	(44)
素包(一)..... (30)	烧麦	(44)
素包(二)..... (31)	江米烧麦	(45)
水晶包(甜馅)..... (32)	翡翠烧麦(咸味)..... (46)	
豆沙包..... (33)	翡翠烧麦(甜味)..... (47)	
小菜包..... (33)	蛋皮烧麦	(48)
生肉包..... (34)	牛肉烧麦	(48)
山东包..... (35)		



抻面..... (50)	炸酱面	(54)
刀削面..... (51)	担担面	(54)
拨鱼面..... (52)	阳春面	(55)
猫耳面..... (52)	肉丝汤面	(56)
打卤面..... (53)	三鲜汤面	(56)

花色汤面.....	(57)	馄饨.....	(64)
鳝鱼丝汤面.....	(58)	过桥“抄手”.....	(65)
糊面(笃烂面).....	(58)	过桥馄饨.....	(66)
凉面.....	(59)	鸡汤馄饨.....	(67)
鸭舌面.....	(60)	肉馅水饺.....	(68)
压饴饴.....	(60)	素馅水饺.....	(69)
鲍鱼鸡丝汤面.....	(61)	鱼肉水饺.....	(70)
虾仁汤面.....	(62)	朱砂水饺.....	(70)
冬菇汤面.....	(62)	菜肉水饺.....	(71)
翡翠汤面.....	(63)	羊肉馅水饺.....	(72)
羊肉杂面汤.....	(64)		



烙合子.....	(73)	家常饼.....	(79)
三鲜合子.....	(74)	春饼(荷叶饼).....	(79)
鸳鸯合子.....	(75)	脂油饼.....	(81)
翡翠合子.....	(76)	鸭油葱花饼.....	(81)
烙蛋合.....	(76)	椿芽饼.....	(82)
烙韭菜合子.....	(77)	锅饼.....	(83)
烙三鲜合子.....	(78)		



三鲜锅贴.....	(84)	素馅水煎包.....	(87)
羊肉锅贴.....	(85)	生煎馒头.....	(88)
羊肉回头.....	(85)	生煎包子.....	(88)
全蟹锅烙.....	(86)	馅饼.....	(89)

肉饼.....(90)



- | | |
|------------------|--------------------|
| 牛舌饼.....(91) | 螺壳肉酥烧饼.....(101) |
| 螺丝转.....(91) | 气鼓烧饼.....(102) |
| 糖火烧.....(92) | 盘香饼.....(103) |
| 什锦烧饼.....(93) | 蛋黄酥.....(104) |
| 火烧(豆沙馅).....(94) | 水晶月饼.....(104) |
| 炉干烧饼.....(95) | 牛舌月饼.....(105) |
| 糖油酥烧饼.....(95) | 翻毛月饼.....(106) |
| 烤饼.....(96) | 牛肉月饼.....(106) |
| 吊炉螺蛳烧饼.....(97) | 五仁月饼.....(107) |
| 吊炉莲花酥.....(98) | 丰收饼(自来红).....(108) |
| 缸炉油酥烧饼.....(99) | 白月饼(自来白).....(109) |
| 硬面烧饼.....(99) | 双麻月饼.....(110) |
| 芝麻烧饼.....(100) | 广东饼.....(110) |
| 起酥烧饼.....(101) | |



- | | |
|----------------|-----------------|
| 开口笑.....(112) | 果篦.....(118) |
| 萨其马.....(113) | 糖三刀.....(119) |
| 麻蓉炸糕.....(114) | 排叉.....(120) |
| 什锦麻花.....(114) | 糖脆排叉.....(120) |
| 蹲子麻花.....(116) | 炸鸡蛋荷包.....(121) |
| 烫面炸糕.....(117) | 蜜饯三刀.....(122) |
| 棒槌果子.....(118) | 蜜汁蛋糕.....(123) |

香蕉锅炸.....(124)	炸卷圈.....(125)
龙须菜春卷.....(124)	

炒、焖、烩

素炒面.....(127)	炒饼.....(132)
木樨炒面.....(128)	肉丝炒饼.....(132)
肉丝炒面(软炒).....(128)	虾仁木樨炒饼.....(133)
伊府面.....(129)	素焖饼.....(134)
虾仁炒面.....(130)	三鲜烩饼.....(134)
什锦炒面.....(131)	猪肠烩火烧.....(135)
焖面.....(131)	烩饼.....(136)

米 及 米 粉 类

蒸

八宝饭.....(138)	年糕(四).....(145)
切糕(一).....(139)	江米雪球.....(146)
切糕(二).....(139)	江米桃.....(146)
水晶糕.....(140)	江米凉糕.....(147)
豆面糕.....(141)	鸳鸯粘糕.....(148)
江米凉糕.....(141)	粘枣糕.....(148)
三色凉糕.....(142)	水磨年糕.....(149)
年糕(一).....(143)	盆糕.....(149)
年糕(二).....(144)	小枣切糕.....(150)
年糕(三).....(144)	糕干.....(151)

熟梨糕.....(152) 端阳糕.....(153)



八宝粥.....(154) 元宵.....(156)

肉末粥.....(154) 枣粽子.....(157)

红豆米粥.....(155) 肉粽子.....(158)

小豆粥.....(156)



肉丝炒饭.....(159) 咖喱牛肉盖饭.....(161)

鸡蛋炒饭.....(159) 咖喱鸡块盖饭.....(162)

三鲜炒饭.....(160) 荷叶饭(广式).....(163)

什锦炒饭.....(161) 家常炒饭.....(164)

稀 食 类

豆浆.....(165) 杏仁茶.....(167)

面茶.....(166) 茶汤.....(167)

油茶.....(166) 秫米粥.....(168)

面粉类



硬面馒头(呛面馒头)

原料

面粉1000克，食碱适量，酵面100克。

做法

先将面粉600克加100克酵面、水发酵（略硬一些），待面发起，对好碱；再把400克面粉呛入面团（少留一些铺面）揉匀，揉松软后，搓成长条，下100克一个的剂子，揉圆，饧一会儿，待内暄外皮硬时，上屉用旺火蒸熟即成。

特点

筋抖有咬劲，吃口干硬、香甜，咬时掉干渣。

注：硬面馒头又叫呛面馒头，各地做法不同，除上述做法外，有的地区用面粉350克，酵面750克，加水和好，不发酵，就使碱，再呛150克面粉，揉匀，然后饧透，即用来制做馒头生坯，上屉蒸熟。

高桩馒头(轧面馒头)

原料

面粉1000克，酵面100克，食碱适量。

做法

1.面粉800克，加酵面和水和成面团（稍硬），发起，揣碱，揉匀，然后用杠子来回一道一道轧压（一般要压20多次），或用轧面机轧，一直把面团轧出韧性为止。

2.将面团搓成长条，下50克（或100克）一个的剂子，搓成直径约3.5厘米的短圆筒形，顶部为半球形，底部成凹形，形似木桩，故名。先放木盘内，饧透（有的地区饧半小时左右），然后一个一个入屉。

3.旺火，沸水，急气蒸20分钟左右。

特点

吃口有劲，并带有甜香味。

注：高桩馒头除外形独特外，主要是轧面，而轧得次数越多越好吃。

酒 酿 馒 头

原料

面粉1500克，酒酿（江米酒）70克，食碱适量。

做法

1.酒酿加水（温水）泡开，过滤成酒汁。

2.面粉加酒汁和水，揉成面团，发酵（冬季可再加点酵

面，一起发酵），揣入碱水，搓揉光润。

3.面团搓成长条，下50克（或100克）一个的剂子，揉成馒头圆形，饣透，放入屉内，旺火，沸水，旺火蒸20分钟左右即成。

特点

暄腾，柔软，甜中带香，别有风味。

开 花 馒 头

原料

面粉2500克，酵面1100克，白糖750克，食碱适量。

做法

1.先取面粉1500克，加酵面和水，揉成面团，发酵，要发足一些，再掺入其余面粉揉匀，继续发酵，再发足（一般发酵两次即可，有的分三次发，但也有的加更多酵面，一次发足），揣碱水，加白糖，搓揉光润，稍饣。

2.面团放案板上，搓成长条，下剂子，其方法有三：一是揪剂子，揪下后，剂口朝上，放入屉内，但揪得速度要快，剂口蒸后才能开花。另一种是刀切剂子，搓成馒头形，顶部划两刀十字口。另一种在搓好长条上，用刀划两道沟，再用手扒开，刷点油或放入糖渍猪油丁，再包起成条，揪剂或切剂均可，剂口朝上入屉，这一种做法比较细致。

3.旺火，沸水，旺火蒸20分钟左右，馒头开花即成。

特点

色白，开花，松软，味甜。

注：开花馒头除发酵、成形方法各地不同外，有的还用

一部分面团，分别染成颜色（如红、黄色等），采取包酥，一层夹一层包起，再搓成圆条下剂，蒸后呈彩色花纹，更为美观；有的在馒头上放青红丝，增加色彩；也有的在馒头顶部切三刀六瓣交叉口，开花的花瓣增多，形似莲花，称为莲花馒头，是开花馒头的花色品种之一。这类馒头，一般不包馅心。

麻 花 卷

原料

面粉450克，酵面100克，食碱、植物油各少许。

做法

1.将面粉与酵面、清水调制成酵面。面发好后，对碱，揉至松软。

2.将面团放上案板揉匀，搓长条，摺扁，擀成长扁片。在长扁片上刷一层植物油，卷成圆卷，向两边略擀，切十个面剂。

3.用一根筷子在面剂中间压一下，使剂子两边翻起，再用双手拿住两头，向相反方向拧两下。拧好后，放在案上，用两手大拇指略擀两端，略饧，上屉用旺火蒸15分钟即可。

特点

松软暄腾，有咬劲。

麻 酱 佛 手 卷

原料

面粉450克，酵面100克，芝麻酱50克，食碱、精盐、植

物油各适量。

做法

- 1.用植物油将芝麻酱懈开，拌入精盐。
- 2.调制面团方法与麻花卷制法同。
- 3.将面团上案揉匀，搓条，擀扁，擀成长薄片，抹匀芝麻酱，卷成圆卷，向两边略捋，切每50克1个剂子。
- 4.转动剂子，使卷纹朝上下方向，用半边手掌将剂子右半边擀成长扁形，用刀拉几刀，再用左手拿住剂子左边，在案子上由左向右轻轻一按，使佛手卷的“手指”部分略曲，然后，用右手食指在“手指”部分的中间向左一顶，即可上屉，用旺火蒸15分钟即成。

特点

暄软咸香，形如佛手。

枣 卷

原料

面粉450克，酵面100克，小枣数十个，食碱适量。

做法

- 1.调制面团方法与麻花卷制法同。
- 2.将面团上案揉匀，搓条，揪10个剂子，擀成圆片。在圆片一端均匀地摆上三个洗净的小枣，再将圆片对折过来（呈月牙形）。折好后，再在月牙形的上端摆三个枣（与下层的枣位置错开）。最后，在月牙形的下部中间处摆一个枣，对折成三角形，用右手半边手掌将三角形下边按住，左手掌将三角形的上端边沿向里轻推，使放枣的两层面边翻起

来，露出小枣，即可上屉，用旺火蒸15分钟即成。

特点

松软，香甜。

枣 龙

原料

面粉450克，酵面100克，小枣数十个，食碱适量，青丝、红丝各少许。

做法

1.调制面团方法与麻花卷制法同。

2.取小枣30个揉进面团，再将面团上案揉匀，搓成直径约3.5厘米的长条，摆上笼屉，然后，将所余小枣按在长条上（可摆成各种花纹），撒上青、红丝，用旺火蒸15分钟即熟，食用时，切每100克1块。

特点

松软，香甜。

虎 头 花 卷

原料

面粉1000克，酵面50克，食碱适量，食油15克。

做法

将面粉750克加酵面与水和成面团，发酵；余250克面作为铺面撒在面案上，对碱，把余面全部揉入面团内。松软后，搓成长条，按扁，用面杖擀成约42厘米长、17厘米宽、

中间稍厚的面片，拌匀油，从两头向中间对卷（两边要卷平衡）成约17厘米长的双卷条，用双手捋条（从中间向两头捋），使双条更靠紧些，不易走形，稍抓铺面撒入条间隙缝中，然后把条翻个儿（隙缝朝下），再用双手捋条，使粗细均匀（条宽约6.5厘米左右）剥成50克一个剂子（每剂约2~2.5厘米宽的段），再用筷子从中间顺纹一按，稍推拉一下，使层次分开。用两手拿住两头，右手中指从两个卷纹中间一顶，两边对齐，即成生坯，上屉蒸熟即成。

特点

形态美观，暄软好吃。

金 丝 卷

原料

面粉1000克，酵面肥50克，食碱10克，麻油适量，鸡蛋100克。

做法

1.先取面粉600克，加酵面、水调成面团，发大酵，揣碱水，揉至光润，搓条，下剂子，作为坯皮之用。

2.面粉400克，加鸡蛋和少量水，调成水蛋面（稍硬），擀成薄片，叠起，快刀切成细条，摊开捋齐，刷上麻油，刷匀盖严，作为心子之用。

3.包法与银丝卷相同，饧面后，上屉，旺火，沸水，急气蒸熟。

特点

白里透黄，松软味香。