

家常饭 200 例

刘家田 赵正松 编著
安徽科学技术出版社

- 米面家家有
- 此书好帮手
- 色香味俱全
- 生活乐悠悠



家常饭 200 例

刘家田 赵正松 编著

安徽科学技术出版社

责任编辑:王春阳

封面设计:王国亮

家常饭200例

刘家田 赵正松编著

*

安徽科学技术出版社

(合肥市九州大厦八楼)

安徽省新华书店经销 巢湖地区印刷厂印刷

安徽省出版总社激光照排服务部排版

*

开本:787×1092 1/32 印张:6.25 插页:4 字数:131,000

1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

印数:00,001—13,500

ISBN 7-5337-0601-4/Z·74 定价:3.25元

前 言

从一定意义上来说,在人们的日常生活中,没有比家常饭更重要的了。因为人体所需的主要营养是家常饭供给的;家常饭的质量如何,直接关系到人体的健康,影响着每个家庭成员的工作、学习和生活。

同样的食品原料,用不同烹调技艺制作家常饭却有天壤之别,有的能使人一饱口福,有的却让人难以动箸。这说明,制作家常饭大有学问。为了让千家万户能够吃到营养卫生、美味可口、丰富多采、经济实惠的家常饭,安徽省烹饪研究会理事刘家田与安徽省稻香楼宾馆特级厨师赵正松,精心编著了这本《家常饭 200 例》

本书主要介绍了家庭常用的米、面等制品的基本做法,共 200 种。这些食品绝大部分选料普通、工艺简单,适宜广大读者制作。考虑到家庭宴请客人和节日的需要,也介绍了一部分采用高档原料、制作有一定难度的面点。本书还介绍了面点制作的基本知识,特别是比较详细地介绍了一些家常饭的制作诀窍,是每个家庭必不可少的生活用书。

编 者

目 录

面食制作知识

和面	1
面团的种类与制作 ...	3
成型	9
熟制	11

面食类

馒头	14
开花馒头	15
呛面馒头	16
肉丁馒头	16
高庄馒头	17
小刀面	18
家常面	19

阳春面	20
大卤面	20
大排汤面	22
炸酱面	23
三鲜汤面	23
葱油开洋面	24
雪菜肉丝面	25
螺蛳面	26
咖喱牛肉面	27
刀鱼面	27
清汤鱼面	28
茄汁浇面	29
蝴蝶面	30
伊夫面	31
片儿汤面	32
雪菜肉丝炒面	33
三丝炒面	34
麻酱拌面	35

三丝拌面·····	36	水晶包子·····	62
经济凉面·····	37	豆沙包子·····	63
炒面疙瘩·····	37	枣泥包子·····	65
酸辣疙瘩面·····	39	芝麻糖包子·····	66
鲜肉水饺·····	40	山药包子·····	67
白菜饺子·····	41	萝卜丝包子·····	68
笋肉饺子·····	42	寿桃包子·····	69
四喜饺子·····	43	秋叶包子·····	70
枣泥山药饺子·····	44	荷花包子·····	71
鸳鸯饺·····	45	刺猬包子·····	71
三色饺子·····	46	生煎包子·····	72
冠顶饺子·····	47	三角糖包·····	74
梅花饺子·····	48	荠菜春卷·····	74
金鱼饺子·····	49	肉丝春卷·····	76
草帽饺子·····	50	豆沙春卷·····	77
鲜肉馄饨·····	51	糯米烧卖·····	78
鲜肉包子·····	52	鲜肉烧卖·····	79
家常包子·····	53	牛肉烧卖·····	80
三丁包子·····	54	虾仁烧卖·····	81
干菜包子·····	55	素烧卖·····	82
荠菜包子·····	56	翡翠烧卖·····	83
双冬包子·····	57	冬菇烧卖·····	84
素菜包子·····	58	冬瓜烧卖·····	85
雪笋包子·····	59	葱油花卷·····	86
蟹黄包子·····	60	豆沙花卷·····	87
火腿包子·····	61	鸡丝卷·····	88

银丝卷.....	89
马鞍卷.....	90
千层卷.....	91
菊花卷.....	91
蝴蝶卷.....	92
豆腐花卷.....	93
猪肉锅贴饺.....	94
牛肉锅贴饺.....	95
羊肉锅贴饺.....	96
素锅贴饺.....	97
韭菜盒子.....	98
肉丝锅饼.....	99
韭菜春饼.....	100
香椿煎饼.....	101
葱油饼.....	102
荷叶饼.....	103
芝麻大饼.....	103
煎南瓜饼.....	104
黄花菜煎饼.....	105
瓠子饼.....	106
发糕.....	107
素油糕.....	108
千层油糕.....	109
油炸糖糕.....	110
酥油糕.....	111
荷叶夹子.....	111

炸麻叶.....	112
桃夹子.....	113
蝴蝶夹子.....	114
蛤蜊夹子.....	115
油条.....	116
馓子.....	117
蒸蛋糕.....	117
双色蛋糕.....	118
牛奶蛋糕.....	119
卷筒蛋糕.....	120
玻璃蛋糕.....	120
煎蛋糕.....	121
煎面包.....	122
鲜肉吐司.....	123
盒子酥.....	124
酥饺.....	125
萝卜丝酥饼.....	126

米食类

大米饭.....	128
小米饭.....	129
金银米饭.....	129
桂花饭.....	130
肉丝炒饭.....	130
鸡杂炒饭.....	131
什锦炒饭.....	132

葱油鸡蛋炒饭	133
木须饭	133
咸肉玉米饭	134
豌豆饭	135
番茄豌豆炒饭	136
小米菜饭	137
腊肉菜饭	137
豌豆菜饭	138
莴叶菜饭	139
盖浇饭	140
番茄烩饭	141
蚕豆烩饭	142
三鲜烩饭	142
赤豆糯米饭	143
八宝饭	144
花生粥	145
鸡汁粥	146
枸杞粥	146
龙眼粥	147
鹌鹑蛋粥	148
银耳粥	148
黑芝麻粥	149
板栗米粥	149
核桃仁粥	150
梨粥	150
胡萝卜粥	151

荠菜粥	152
肉末菜粥	152
蜜枣粽子	153
桂花糖年糕	154
芝麻糕	155
藕粉糕	155
双色米糕	156
夹沙糕	157
豆沙炸糕	157
枣泥拉糕	158
小米蜂糕	159
珍珠米团	159
麻球	160
鸽蛋团子	161
水晶汤团	162
糍粑	163
芝麻凉卷	164
酒酿	164

其他类

赤豆糕	166
赤豆粥	167
绿豆粥	167
豌豆冻	168
山药凉糕	169
什锦山药	169

干炸山药球	170	藕粉饺子	181
水粉圆子	171	藕粉鸽蛋	181
芋荠冻	172	炸山楂糕	182
炸南瓜饼	173	炸山楂卷	183
炸薯片	174	桃仁豌豆泥	184
蜜汁红芋	175	豆沙马蹄饼	185
蜜汁芋饼	175	夹玉蜜枣	185
土豆煎饼	176	夹沙苹果	186
土豆圆子	177	什锦梨罐	187
炸薯枣	178	慈姑圆子	188
桂花糖藕	179	香炸荷花卷	189
藕丝糕	180	桂花毛芋	190

面食制作知识

和 面

和面,是面食制作的第一道工序,是一个重要环节。和面需要掌握以下三个要领:

一、水温适宜

食品的品种不同,所需要的水温则不同。水饺需要冷水和面,锅贴需要温水和面,蒸饺需要沸水和面。水温掌握不好,质量就会受到影响。

冷水面团必须用冷水调制,但在冬季却要用微温的水(水温在 30℃ 以下)。夏季调制冷水面团时,不但完全使用冷水,还要掺入适量的食盐,防止面团“掉劲”。有一句行话叫:“碱是骨头盐是筋”。

温水面团的水温在 50℃ 左右为宜,过低过高都不好。

热水面团的水温一定要高,要用沸水,水温低了,面粉烫不好。

二、水量适当

冷水面团掺入的水分,要根据食品需要量来定。一般来说,水饺皮子面粉与冷水的比例是 $1:0.4\sim0.45$,即1公斤面粉掺400~450克冷水;春卷皮面粉与冷水的比例是 $1:0.7\sim0.8$,即1公斤面粉掺700~800克水。从大多数品种来看,面粉与水的比例是 $2:1$,即2公斤面粉掺1公斤水。但影响水量的因素很多,应该灵活掌握。如天气热,空气湿度大,掺水量要少一些,反之要多一些;最好先试验一下,然后决定掺水多少。

热水面团的掺水要在调制过程中一次掺完、掺足,成团后就不要调整了,不能象冷水面团那样,水多了可以加面,面多了可以加水。如掺水不足成团后再加热水,很难揉得均匀;若掺水过量再加面粉,会影响面团的质量,容易粘牙。

热水面团有时和冷水面团并和,有“三生面”、“四生面”之分。所谓三生面,就是在十成面粉中,用热水烫七成和三成冷水面揉合成为面团。

温水面团的掺水也要准确。

三、揉匀揉透

不管什么制品,和面一定要揉匀搓透。冷水面中的致密面筋网络,主要靠揉搓力量形成。热水面要揉匀,但不可揉得过量,防止增劲,影响烫面的特点。所谓揉匀、揉透,即面内无积水、无干面,软硬一致。合面时一定要掌握这个要领。

面团的种类与制作

面制品的花样不同,面团的调制方法也不一样。家庭常用的面团有发酵面、油酥面、烫面、冷水面、温水面等。

一、发酵面

发酵面是在和面时加入发酵剂的一种面团。发酵面可以制作馒头、包子、烧饼、面包等多种食品。发酵面的制品,具有松软可口的特点,是面食中最常见的一种。

1. 面团发酵的原理

酵母加入面团,由于得到面团中淀粉酶分解的单糖(葡萄糖)养分而繁殖,分泌出酵素。酵素可以把单糖分解为乙醇和二氧化碳,并同时产生水和热。酵母不断增殖和不断分泌酵素,二氧化碳随之大量生成,并被面团中的面筋网络包住不能溢出,从而使面团出现了蜂窝组织,膨大、松软、浮起,产生酒香味和酸味。懂得发酵面的简单原理,对于掌握发酵面的要领会有帮助。

2. 发酵剂

(1)鲜酵母:鲜酵母呈块状、淡黄色,有特殊香味,含水量在73~75%。使用时,加少许温水,用手抓和成稀泥状,再加面粉与水调成面团,即可发酵。

(2)干酵母:干酵母是已脱去一部分水而制成的粒状酵母。干酵母色泽淡黄,具有清香气和鲜美滋味。使用时,将干酵母溶解于30℃左右的温水中,加入饴糖进行培养,45分钟后即可以用以调制面团。干酵母的发酵不如鲜酵母,优点是便

于保存。

(3)面肥:面肥又叫酵面、老面、老酵面、引子等,是家庭普遍使用的一种发酵剂。制作面肥的一般方法是,将当天剩下的发酵面团,加水抓开,放进面粉揉和,在发酵盆内发酵,第二天就可以作面肥使用。

3. 发酵面的制作方法

(1)加水和发酵剂:将发酵剂用水化开,倒入面粉,加水(水约为面粉的40~50%)搅拌,充分揉和,使面粉、发酵剂和水均匀和好为宜。发酵剂的用量要掌握恰当,拿用面肥作发酵剂来说:面肥的用量要根据气温高低、面肥质量、发酵时间来决定。面粉质量好,夏天1000克面粉加50~60克面肥,发酵4~5小时即可;春秋季节,1000克面粉加80~110克面肥,发酵7~8小时;冬天面肥的用量,比夏天通常增加1倍左右,发酵时间也要延长1倍多。面肥的用量很难用绝对数字来说明。要正确掌握面肥的用量,主要是根据实际经验摸索,找出其中的规律性。

(2)发酵:揉好的面团要用湿笼布盖好,进行发酵。发酵剂的用量和发酵时的温度,决定了发酵时间的长短。适宜酵母菌繁殖的温度在25~28℃。因此,在室内温度较低时,要采取保温措施。但也不要温度过高,以免酵母菌繁殖过量,发酵过度,不仅费碱而且有老面味。使用化学发酵剂,揉入面后片刻即松软,不必经过发酵工序。

面团发酵是否成熟,可用几种方法进行检验。发好的面团柔软、光滑,手拍面团,发出“呼呼”的响声,用刀切开面团,内有较多蜂窝气孔,稍有酸味。

发酵并非越强越好,要根据制作什么品种来确定。以馒头

发面为十成计算,蒸饼、花卷发到七八成,包子只要发到六七成就可以了。

4. 对碱

对碱的目的,是为了中和发酵面中的酸味,使其更加疏松,这是发酵面团制作技术的关键。

(1)原理:面团经发酵后,产生乳酸,加入食碱(碳酸钠)后,产生乳酸钠和碳酸。乳酸钠属于一种中性盐,不带酸味。碳酸则分解成二氧化碳和水,从而使制品的体积更加膨松。

(2)比例:面粉与食碱的一般比例是 1000 : 6,即 1000 克面粉对 6 克食碱。但这个比例数仅供参考,应根据酵面的老嫩、气温、水温、制熟方法等来确定。酵面老、气温高、操作时间长、和面水温高,就要用食碱多一些;反之,酵面嫩,气温低、操作时间短、和面水温低,食碱就要用得少一些。炸制食品用食碱应多一些,蒸制食品用碱可略少一些。用碱是否恰到好处,直接关系到制品的质量。用碱过量,颜色发黄,表面裂开,而且带有苦涩味,不但影响成品的颜色和口味,而且会影响人体健康。用碱过少,成品色泽灰暗,表面不光滑,不膨松,有酸味。

(3)方法:一般是将酵面扒开,倒入已溶化好的食碱水,随即将面团揉搓,使碱液迅速而均匀地掺入发酵面团。对食碱时,一定要将食碱揉匀,否则会出现花碱现象。

对碱是否恰当,请参见下表:

检查方法	碱 轻	碱 重	正 常
嗅	有酸味	有碱味	有面香气味
尝	有酸味、粘牙	有碱味	有香味

检查方法	碱 轻	碱 重	正 常
看	孔大而不均匀	孔小而长	孔洞如绿豆,分布均匀,而次孔则如芝麻
拍	有“扑扑声”	有“叭叭”声	有“呼呼”声
搓	面筋松软筋力小	面质坚实筋力大	面筋松软适中,不粘手
烤	色暗而味酸	色黄有碱味	色白味香

通过上述检验方法,可以知道对碱是否恰当。如果发现碱轻,可适当再增加一些碱液;如果发现碱重,可增加些面肥或食醋,或将面团放置一段时间再成型。对碱适量的发酵面,应立即制作,若放时间长了,就会出现碱轻现象。

二、冷水面

冷水面,又称死面、呆面,顾名思义,是用冷水调制的面团。冷水面的特点是:“筋骨”好、韧性强。主要用于煮、烙的品种,如面条、水饺、馄饨、油饼等。

1. 冷水面的制作方法

先将面粉倒在案板上或和面盆里,中间扒一浅坑,加入冷水,用手从四周慢慢向里抄拌均匀,反复揉搓,揉至表面光滑并有“筋骨”为止,即达到面光、手光、盆光(或案板光)时,盖上一块干净的湿布,让面慢慢变软。

2. 冷水面制作的基本要求

(1)水量:冷水面团的调制,掌握好用水量是个关键。水放少了,面团发硬;水放多了,面团发软。软面和硬面的物质和作用有明显的差异。冷水面调制时面粉与冷水的比例,一般是

10 : 4~5,即 1000 克面粉加 400~500 克冷水。俗话说:“软饺子硬面条”。制作水饺皮子的面团要软,用水要多,面粉与冷水的比例为 2 : 1,1000 克面粉需加 500 克冷水。制作面条的面团要硬,用水相对少一些,面粉与冷水的比例为 10 : 4,1000 克面粉加约 400 克冷水。

(2)揉透:面粉加冷水后,要和好揉透,使面团均匀一体。只有将面团揉匀揉透,才能增加面团的“筋骨”,即柔软有劲。

(3)饧面:面团揉匀揉透后,不要立即加工成型,要用湿布盖起来,放置一段时间,使其充分地吸收水分,使面团形成较强的“筋骨”。饧面的时间一般在 20 分钟左右,也可根据实际情况延长或缩短。

三、烫面

烫面,是用沸水和面的一种面团。烫面制成品的特点是:不易走样,带馅制品不易漏汤,容易制熟。家庭中常用烫面制作烫面饺、炸糕、春饼等。

1. 烫面的制作方法

把面粉摊在案板上,中间扒一浅坑,倒入沸水,边倒边搅拌,使面粉均匀吸水、膨胀糊化。搅拌均匀后,摊开晾凉,洒少许冷水(其作用是制品入口时虽然粘却不粘牙),揉制成面团。面团和好,盖上一块湿布,以免被风吹干了表面。

2. 烫面制作的基本要求

(1)水要浇匀:和面时用沸水浇匀,可使淀粉糊化产生粘性,蛋白质变性,防止生成面筋。面粉要烫熟烫透,不得夹生。

(2)散净热气:面粉烫好后,要摊开散净热气。否则,会使成品结皮,表面粗糙、开裂,影响质量。

(3)加水适量:和制沸水面团加水要适量,一次加好,不能面多加水,水多加面。一般的制皮面团,面粉与沸水的比例是:10:6~7,即1公斤面粉加600~700克沸水。

四、温水面

温水面,是用水温在50℃左右的温水调制的面团。温水使面粉中面筋质的生成受到一定的限制。淀粉的吸水量大于冷水面,小于开水面,其性质介于冷水面和开水面之间。温水面色白有韧性,富有可塑性,做出成品不走样,适用于制作各种花色饺子等。

五、油酥面

油酥面,是用油与面粉调制而成的。油酥面制品,体积膨松,色泽美观,口味醇香,是面点中具有特色的品种。油酥有干油酥和水油酥之分。油酥面制作的基本要求是:

干油酥:面粉与食油的比例一般是2:1,即1000克面粉用500克食油调制。

水油酥:面粉、油、水的比例是10:2:4,即1000克面粉,先用200克食油拌和,再用400~500克温水拌和。水油面中加入温水后要揉透,直至水、油、面和为一体,不粘案板为止。