

DAZHONGSHIPU



大众食谱

巫德华 编



河北人民出版社

大 众 食 谱

巫 德 华 编

河 北 人 民 出 版 社

一 九 八 二 年 · 石 家 庄

责任编辑：杜同彦

封面摄影：林日雄

装帧设计：寇锦

大众食谱

巫德华 编

河北人民出版社出版（石家庄市北马路19号）

河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 8 3/4 印张 176,000字 印数：1—42,500 1982年9月1版

1982年9月1次印刷 统一书号：15086·161 定价：0.75元

目 录

食品制作概述

- 一、主料及辅物料.....2
- 二、设备和工具12
- 三、基础操作技术18
- 四、面团种类与调制 ...31
- 五、馅心的制作56
- 六、成形的加工69
- 七、熟制的方法92

食品谱例

- 一、水调面团制品...103
 - 1. 抻面.....103
 - 2. 刀削面.....104
 - 3. 拨鱼面.....105
 - 4. 猫耳面.....105
 - 5. 小刀面.....106
 - 6. 打卤面.....106
 - 7. 炸酱面.....107

- 8. 担担面.....108
- 9. 阳春面 (清汤面) ...108
- 10. 肉丝汤面109
- 11. 三鲜汤面109
- 12. 花色汤面109
- 13. 木樨炒面 (焦炒) ...110
- 14. 肉丝炒面 (软炒) ...111
- 15. 伊府面112
- 16. 虾仁炒面112
- 17. 素炒面113
- 18. 焖面113
- 19. 糊面 (笃烂面)114
- 20. 热干面114
- 21. 凉面115
- 22. 疙瘩汤116
- 23. 珍珠汤116
- 24. 片儿汤117
- 25. 肉馅水饺117
- 26. 素馅水饺118
- 27. 小笼蒸饺119
- 28. 四黄蒸饺120

29. 三鲜蒸饺	120
30. 素馅蒸饺	121
31. 鸳鸯蒸饺	121
32. 三角蒸饺	122
33. 四喜蒸饺 (四 方蒸饺)	123
34. 梅花蒸饺	123
35. 三鲜锅贴	124
36. 烙合子	124
37. 三鲜合子	125
38. 鸳鸯合子	126
39. 翡翠合子	127
40. 蒸炸合子	127
41. 馄饨	128
42. 锤鸡馄饨	129
43. 过浇“抄手” (即馄饨)	130
44. 淮扬汤包	130
45. 蒸龙	131
46. 江米烧麦	132
47. 翡翠烧麦(咸味)	133
48. 翡翠烧麦(甜味)	133
49. 蛋皮烧麦	134
50. 大饼	135
51. 家常饼	135
52. 脂油饼	136
53. 炒饼	136

54. 肉丝炒饼	137
55. 焖饼	137
56. 烩饼	138
57. 馅饼	138
58. 清油饼	139
59. 煎“回头”	139

二、发酵面团制

品	140
1. 酵面馒头	140
2. 硬面馒头 (呛 面馒头)	142
3. 高桩馒头 (轧 面馒头)	142
4. 酒酿馒头	143
5. 开花馒头	143
6. 肉丁馒头	144
7. 果料馒头	144
8. 虎头花卷	145
9. 脑子花卷	146
10. 套环花卷	146
11. 麻花卷	146
12. 鸳鸯卷	147
13. 四喜卷	148
14. 蝴蝶卷	148
15. 菊花卷	149
16. 荷叶夹	149
17. 棉桃夹	150

- | | | | |
|--------------------------|-----|-------------------|-----|
| 18. 银丝卷 | 150 | 42. 生煎包子 | 165 |
| 19. 金丝卷 | 151 | 43. 蒸饼 | 165 |
| 20. 鸡丝卷 | 152 | 44. 千层饼(夹馅) | 166 |
| 21. 柴把卷 | 152 | 45. 盘丝饼 | 167 |
| 22. 天津包(狗不理
包子) | 153 | 46. 团圆饼 | 167 |
| 23. 牟平包(肥膘肉
馅) | 153 | 47. 翻边圆饼 | 168 |
| 24. 扬州包(三丁包) | 154 | 48. 枣饼 | 168 |
| 25. 江苏包(小笼包) | 155 | 49. 芝麻烧饼 | 169 |
| 26. 四川包(香辣
味馅) | 155 | 50. 吊炉烧饼 | 170 |
| 27. 广东包(叉烧馅) | 156 | 51. 豆沙烧饼 | 170 |
| 28. 素包(A) | 156 | 52. 牛舌饼 | 171 |
| 29. 素包(B) | 157 | 53. 螺丝转 | 171 |
| 30. 鲜肉包(大包) | 158 | 54. 糖火烧 | 172 |
| 31. 干菜肉包(大包) | 159 | 55. 锅饼 | 172 |
| 32. 五仁包 | 159 | 56. 丝糕 | 173 |
| 33. 水晶包(甜馅包) | 160 | 57. 蜂糕 | 173 |
| 34. 藤萝包(甜馅包) | 160 | 58. 三色糕 | 174 |
| 35. 豆沙包(甜馅包) | 161 | 59. 两色糕 | 174 |
| 36. 糖包(糖三角) | 161 | 60. 百果油糕 | 175 |
| 37. 提花包 | 162 | 61. 脂油桂花糕 | 175 |
| 38. 秋叶包 | 163 | 62. 雪花小圆糕 | 176 |
| 39. 钳花包 | 163 | 63. 面包(简易) | 177 |
| 40. 剪花包 | 164 | 64. 车轮面包 | 178 |
| 41. 道士帽包 | 164 | 65. 小辫子面包 | 178 |
| | | 66. 酥皮面包 | 178 |
| | | 67. 果料面包 | 179 |
| | | 68. 豆茸面包 | 180 |

三、油酥面团制品180

1. 马蹄酥180
2. 莲花酥181
3. 兰花酥182
4. 枣花酥(翻心饼) ...182
5. 绣球酥183
6. 佛手酥183
7. 凤尾酥184
8. 白桃酥185
9. 苹果酥186
10. 燕窝酥186
11. 茶酥187
12. 玫瑰酥187
13. 奶香扭酥188
14. 酥饺189
15. 咖喱饺189
16. 酥合190
17. 韭黄酥合191
18. 酥饼191
19. 什锦酥饼192
20. 盘香饼192
21. 一品烧饼193
22. 蟹壳黄烧饼193
23. 萝卜丝饼194
24. 牛舌酥饼195
25. 油酥火烧195
26. 油酥肉火烧196

27. 椰香酥196

28. 火腿酥197

29. 千层酥198

30. 虎皮酥198

四、膨松面团制品199

1. 油饼199

2. 油条200

3. 半焦馒头201

4. 糖饼201

5. 糖泡201

6. 焦圈202

7. 薄脆202

8. 排叉203

9. 蜜排叉203

10. 糖脆排叉204

11. 蜜三刀204

12. 脆麻花205

13. 酥麻花206

14. 干糖麻花(蜜麻
花).....206

15. 芝麻麻花(芙蓉
麻花).....207

16. 撒子麻花207

17. 夹馅麻花208

18. 奶油炸糕209

19. 百酥油糕209

20. 开口笑210

- | | | | |
|-------------------------|-----|--------------------|-----|
| 21. 蒸蛋糕 | 211 | 12. 猪肉菜饭 | 224 |
| 22. 烤蛋糕 | 212 | 13. 荷叶饭 (广式) | 225 |
| 23. 夹心蛋糕 | 212 | 14. 菜饭 | 226 |
| 24. 蛋糕卷 | 213 | 15. 八宝饭 | 226 |
| 25. 凤眼糕 | 213 | 16. 八宝粥 | 227 |
| 26. 奶油蛋糕 | 214 | 17. 肉末粥 | 227 |
| 27. 萨其马 (芙蓉
糕) | 215 | 18. 红豆米粥 | 228 |
| 28. 蛋黄酥 | 215 | 19. 绿豆米粥 | 228 |
| 29. 鸡蛋馓 | 216 | 20. 小豆粥 | 229 |
| 30. 鸡蛋饼 | 216 | 21. 荷叶粥 | 229 |
| 31. 香蕉条 | 217 | 22. 切糕 (A) | 230 |
| 32. 莲茸甘露酥 | 217 | 23. 切糕 (B) | 230 |
| 33. 冰花白糖饼 | 218 | 24. 水晶糕 | 231 |

五、米及米粉面团

- | | | | |
|-----------------|-----|----------------|-----|
| 制 品 | 218 | 26. 豆面糕 | 232 |
| 1. 焖饭 | 218 | 27. 芝麻糕 | 232 |
| 2. 蒸饭 | 219 | 28. 江米凉糕 | 233 |
| 3. 捞饭 | 219 | 29. 三色凉糕 | 233 |
| 4. 肉丝炒饭 | 220 | 30. 藕丝糕 | 234 |
| 5. 鸡蛋炒饭 | 221 | 31. 龙须糕 | 234 |
| 6. 三鲜炒饭 | 221 | 32. 松糕 | 235 |
| 7. 什锦炒饭 | 221 | 33. 百果松糕 | 235 |
| 8. 咖喱牛肉盖饭 | 222 | 34. 小米蜂糕 | 236 |
| 9. 咖喱鸡块盖饭 | 223 | 35. 珍珠圆子 | 236 |
| 10. 什锦烤饭 | 223 | 36. 擂沙团子 | 237 |
| 11. 鸡蛋包饭 | 224 | 37. 麻团 | 238 |
| | | 38. 麻球 | 238 |

39. 棉花糕	239
40. 肉丝炒粉	240
41. 船点	240

六、年节食品及风

味小吃	245
1. 年糕(A)	245
2. 年糕(B)	246
3. 年糕(C)	246
4. 年糕(D)	247
5. 年糕(E)	247
6. 元宵	248
7. 汤团	249
8. 荠菜春卷	249
9. 春饼(荷叶饼)	250
10. 枣粽子	251
11. 肉粽子	252
12. 提浆月饼(广式)	253
13. 酥皮月饼(苏式)	255
14. 自来红(白)	
月饼(京式)	256
15. 绿豆糕(带馅)	258
16. 五毒糕	259
17. 豌豆糕	259
18. 豌豆黄	259
19. 鸳鸯凉糕	260
20. 山药凉糕	260
21. 山药卷	261

22. 冰雪麻仁果	261
23. 马蹄糕(荸荠糕)	262
24. 栗子凉糕	262
25. 青梅凉糕	263
26. 百果凉糕	263
27. 长寿糕	264
28. 西瓜糕	264
29. 花生酪	264
30. 八鲜羹	265
31. 杏仁豆腐	266
32. 虾饺	266
33. 艾窝窝	267
34. 杏仁茶	267
35. 油茶	268
36. 面茶	268
37. 豆腐脑	269
38. 老豆腐	270
39. 凉粉	270

食品制作概述

我国食品制作技术同菜品烹调技术一样，以历史悠久、技术精湛、花色繁多、形美味佳而闻名于世。由于我国幅员辽阔、民族众多，各地的地理、气候和物产等不同，人民生活习惯迥异，因此，在制作方法、口味、品种上形成各自的风味特色。不仅如此，还分成了若干行业，如食品工业、糕点业、饮食业等，它们生产的内容和品种也极不相同。这里所讲的食物，主要是指饮食业制作的食物而言。其中包括米饭、面条、花卷、馒头、银丝卷、千层饼、家常饼、大饼、包子、饺子、馄饨、油条、油饼、烧饼、麻花、糕粿、排叉、花色粥以及各种精细糕点（包括糕点业的部分品种），在这些品种中，有的作为主食，有的是早点和夜宵，有的则是临时性补充小吃（南方习惯称为点心）。但绝大多数品种是用面粉制作的，行业又称为“面食”或“面点”。

饮食业的食物制作，除饭、粥类外，都要经过调制面团坯皮、配以馅心（指包馅品种而言）、加工成形和加热熟制等四个环节过程。因此，必须在熟悉主要原料、辅物料特性和了解设备工具使用方法的基础上，经过反复实践，掌握四个环节的技术要领，才能做出色、香、味、形俱佳的食物。为此，需要介绍一下有关这方面的基础技术知识。

一、主料及辅物料

饮食业食品制作所用的主料，大体可分为坯皮原料和馅心原料两类；所用的辅物料则多种多样。下面分别作一介绍。

1. **坯皮原料：**种类很多，常用的是面粉、大米、米粉、各种杂粮及其他粉。

(1) 面粉：用小麦磨制而成，又叫小麦粉，是应用最广的一种主料。通常使用的为富强粉（特制粉）、标准粉（普通粉），这两种粉虽都用小麦磨制，但加工精度不同，因而各具不同的特点。富强粉加工精度高，只含微量麸屑，颜色白净，细腻爽滑，特别是面筋质优良（即筋性强，制成成品有咬劲，俗称“筋抖”）；标准粉加工精度低，含有较多麸皮，颜色较次，粉粒较粗，面筋质较差。所以前者用于精细面点，后者做一般面食。

所有面粉，以色泽、面筋性质、水分、味道、新鲜程度作为衡量质量的标准。但在色泽上，不同的粉则有不同要求。富强粉以白净为好，标准粉则要保持均匀的淡黄白色，否则，就为质量差的粉。面粉的面筋质，是面粉质量的重要指标，以坚韧性强的为好。不过，不同品种的小麦面筋质是不一样的，富强粉的面筋质优于标准粉。面粉所含的水分，一般不能超过12~14%，超过这个数值容易结块、变酸、降低面粉质量。买来的面粉，用手抓一把，使劲一捏，再把手松开，如面粉散开，说明所含水分小；如面粉不散开或形

成块状，则所含水分大。面粉的滋味要正常，略带香甜味，凡有酸苦味的，则是质量差的粉。新鲜的面粉，具有香气，而带有土气、臭气等不良气味的，为不新鲜粉。此外，厨师还用手指捻搓的办法检查面粉质量。如捻搓面粉后，有“软绵”如羊毛的感觉，则为质量好的粉，而感觉过分光滑，则为较差的粉。面粉质量好，是制作食品的前提条件，选用时要注意。

面粉的营养成分，一般以淀粉（又称糖类、碳水化合物）、蛋白质、脂肪、粗纤维、矿物质等作为标准，从这些标准看，富强粉除淀粉含量较高外，其他都低于标准粉。所以，单从面粉营养价值分析，富强粉不如标准粉，这是由于标准粉加工精度低，出粉率高，蛋白质及其他营养成分也相应增高的结果。但是富强粉具有细腻、色白、筋性强等特点，适宜作高级面点。富强粉与标准粉营养成分含量见下表。

项目 名称	淀粉(%)	蛋白质(%)	脂肪(%)	粗纤维(%)	矿物质(%)
富强粉	75~78.2	7.2~10.5	0.9~1.3	0.06	0.5
标准粉	73~75.6	9.9~12.2	1.5~1.8	0.79	1.0

把面粉加工洗出面筋（由蛋白质吸水形成），再将粉浆沉淀滤干水分，晒干研细，即成为不含蛋白质的小麦淀粉，行业叫做“澄粉”。这种特制的粉，面质细滑，色泽洁白，制成成品，呈半透明状，性质柔软，细腻可口，用于精致的花色点心。

(2) 大米、米粉：也是制作食品的主要原料，特别是产米的南方地区，应用十分广泛。大米不仅可以直接制作食品，把它磨成米粉，还可制作更多的食品。

大米的种类很多，主要的有粳米（北方一般称为大米）、籼米（北方一般称为机米）、糯米（北方一般称为江米）三种。粳米的硬度比籼米稍低，粘性较籼米大，又比糯米小；胀发性大于糯米，又低于籼米；一般呈半满短圆形，色泽腊白，半透明；分上白粳、中白粳等几个等级，其中以薄稻粳米粘性好，富有香味。籼米硬度较大，粘性较小，胀发性大，色泽灰白，呈细长形，品种也很多。糯米的一般性质是硬度低，胀性小而粘性大，粘性大是糯米的一大特点。它的色泽呈乳白色，圆柱形，不透明，但制成成品后有透明感。糯米分为白糯米、籼糯米等品种，以白糯米质最佳。这三种米都可直接制作干饭、稀粥（包括八宝饭、粥等），也都可磨制米粉，但用途各不相同，以糯米的用途最多最广，是甜食点心中最重要的主料。

不同大米磨制成粉后，在调制面团中，具有两个重要特性：

一个是大米中所含的蛋白质不同于面粉，即它所含的蛋白质叫做谷蛋白质和胶蛋白质，加水不能生成面筋质，所以它不能象面粉那样调制筋性面团，要用特殊方法调制（在“面团”一节中详细讲解）。

另一个是不同大米所含的淀粉，性质也不相同。糯米所含的淀粉，几乎都是胶淀粉，制成成品后粘性强，但不能制作发酵食品；粳米所含的淀粉，胶淀粉比例也较大，制成成

品后，粘性较强，也不能制作发酵食品。而籼米所含的淀粉，胶淀粉比例最小，制成成品后，粘性也最小，但可发酵，一般用于制作松质食品。

磨制米粉的方法，分为干磨、湿磨、水磨等三种，以水磨粉质最好，一般称为“吊浆”粉。干磨粉，就是在磨制时，所用的米（三种米均可），不必加水浸泡，直接磨制即可，但粉质粗糙，滑爽性差。湿磨粉，即在磨制过程中，先把米淘净，加水浸泡，吸足水分，然后磨制成粉。因事先加水泡发，磨出的粉质，比较细腻，吃口软糯，但容易变质，难于保管，必须随用随磨。水磨粉的磨制工序繁杂，要求严格，除淘米、浸泡外，还要经过水磨、压粉、打粉等过程。现分别介绍如下：

①投料：多数品种用糯米掺入少量粳米（占10~20%左右）同磨，但也有全部用粳米磨的，如水磨年糕等。

②淘米：要求严格，必须淘洗干净，无杂质、砂子等。

③浸米：要加足水分浸泡，泡至米粒疏松、一捻即碎为准。浸泡时间随品种、季节而异，一般夏季为3小时，春秋为6小时，冬季为12小时；有的春秋为10小时，冬季24小时。总之，浸泡时间以长一点为宜。

④水磨：即在磨时，边加米，边加水，带水磨成粉浆。但水、米比例适当，一般是一碗米加一碗水。加水少了，影响粉浆流出；加水多了，粉浆太稀，粉质不细。

⑤压粉：即将粉浆装入布袋内，用重物压掉水分，但一般采用悬空吊起，让水分自行滤净，故称“吊浆”。吊压时间一般为半天至一天左右。吊压后，用手揪按布袋，如出现塌

陷，证明水分未干，则要收紧袋口，继续吊压，以每斤米粉含水三两左右为准。

⑥打粉：又叫搓粉或筛粉，即把吊压变干的粉从布袋中倒出，均匀搓散，过筛成为制作成品的细粉。

水磨粉质特别细腻，做成成品柔软滑爽，是米粉中质量最好的一种粉。但含水量大，不易保存，特别是夏季很容易变质，必须随制随用，用不完的则要摊开，放在阴凉、干燥之处。

(3) 杂粮及其他粉：用于制作食品的杂粮及其他粉，种类更多，如粮食类的玉米粉、小米面、高粱粉等；豆类的绿豆粉、豌豆粉等；植物根茎类的白薯（甘薯、红薯、地瓜）粉、马铃薯、山药、荸荠、藕粉等；瓜果类的栗子粉等，都属于这一范围。用其制作食品，一般都具有特殊风味，有的列为筵席中的精美点心。例如豌豆黄、绿豆糕、山药糕、马蹄糕、栗蓉糕等，都是有口皆碑的小吃点心。

2. 馅心原料：用于制作馅心的原料，十分广泛，一般地说，凡用于做菜的原料，都可用来制作馅心。但最长用的为以下几种：

(1) 肉品类：包括畜肉、禽肉、水产、海味以及蛋品等，都是调制荤馅心的重要原料，一般要求鲜嫩质优的为佳，还要根据馅心的特点，选择适当的部位和季节性的，如猪肉以前夹心肉最好，馅心鲜嫩汁多；牛羊肉也都要最嫩的部位；鸡鸭肉则以胸脯肉好，肥嫩易熟；各种鱼类以最肥美的季节性（如产卵前）为好；蟹以深秋季节的肥美、出肉率多；虾则以鲜活的为好等。总之，制作荤馅的原料，必须是

新鲜、质嫩、肥美，才能做出好的馅心。

(2) 蔬菜类：这类原料品种繁多，大体可分鲜菜、干菜和复制品（干制和腌制等）三大类。鲜菜类如青菜、白菜、洋白菜、韭菜，各种瓜、豆、笋、萝卜、胡萝卜、葱头等；干菜类如金针、木耳、梅干菜、笋干、玉兰片以及腌制的雪里蕻等；复制品有各类豆制品以及豆沙等。这些原料，除作为素馅心的主要原料外，在荤馅心中也大量使用，有的还是甜心的原料（如豆沙等），在选用时，也都有不同的质量标准。鲜菜必须新鲜；干菜则应肉厚、细嫩，并且有应有的光泽；复制品均要符合要求。

(3) 果类：包括鲜果、干果、蜜饯、果仁等，是甜馅心的主要原料。鲜果主要有桃、梨、菠萝、樱桃、桔、枣、香蕉、苹果等，桃选新鲜、成熟的使用。果仁主要有花生仁、核桃仁、芝麻仁、瓜子仁、杏仁、松子仁等。干果主要有红枣、黑枣、桂圆、莲子、栗子、柿饼、荔枝、葡萄干等，对这类原料，应选用肉厚、体干、质净、有光泽者。蜜饯主要分为干和带汁两类，如青梅、瓜条、红果、桃脯、杏脯、苹果脯、桔饼、糖桂花、甜玫瑰、金糕、青丝、红丝等，均为常用的甜馅重要原料。

此外，还有冻粉和皮冻，前者又叫洋菜、洋粉、琼脂，是海藻制品，加热逐渐溶解，冷却变为凝胶，染色后可制成各种不同色彩的冷冻糕点。后者是用猪皮熬制，掺入馅内，加热成熟后变成鲜美汤汁，南方著名的汤包就是用的皮冻馅。

3. 辅物料：是为坯皮和馅心服务的原料，如改善面团性质，使成品柔软、酥松、多孔、体大，并增加营养成分、色

泽和香气的油脂、酵母、面肥、化学膨松剂、蛋品、乳品、色素、香精等；用于馅心调和滋味的糖、盐、醋、酒、味精、葱、姜、花椒等；但也有不少的兼有两种作用，既能改善面团性质，又能起调味作用，如油、糖、盐等。所以，很难硬性划分，一般称为辅物料。这类原料对食品的色、香、味、形都起着重要而关键的作用。下面将常用的重要辅物料及其作用介绍一下。

(1) 油：油的种类很多，最常用的有荤、素两类，荤油中一般以猪油（又叫白油、板油、大油）为主，其色泽白，杂质少，味道香；但高级点心用奶油、黄油（都是从牛奶中提炼出来）较多。素油中大量使用的是花生油、芝麻油，也有的用椰子油、茶油、豆油、菜籽油等。油既是组成馅心的重要原料，又是改善面团性质的重要辅料，特别是油酥面团，油和面粉被并列称为两大主要原料。油的主要作用有以下几点：

①在馅心中适量加些油，可使馅心质地柔软，口味优美，色泽鲜明，增加香味和营养价值。

②用油与面粉调合时，油就分布在面粉粒周围，形成油膜，限制了面团吸水生成面筋质（在面团中含油量越大，吸水率越低）；达到调制油酥面团的结构，使制成品具有酥、松的特点。

③在一般水调面团中，适当加些油，可减低面团粘性，在成形过程中，便于操作，并使成品柔软，表面润泽光亮。

④利用不同油温的传热作用，获得成品的香、脆、酥等