



主食谱

ZHU SHI PU



山东科学技术出版社

主 食 谱

孙润书 王福昌 编
武传成 孙桂清

山东科学技术出版社

一九八一年·济南

责任编辑 霍宝珍

主 食 谱

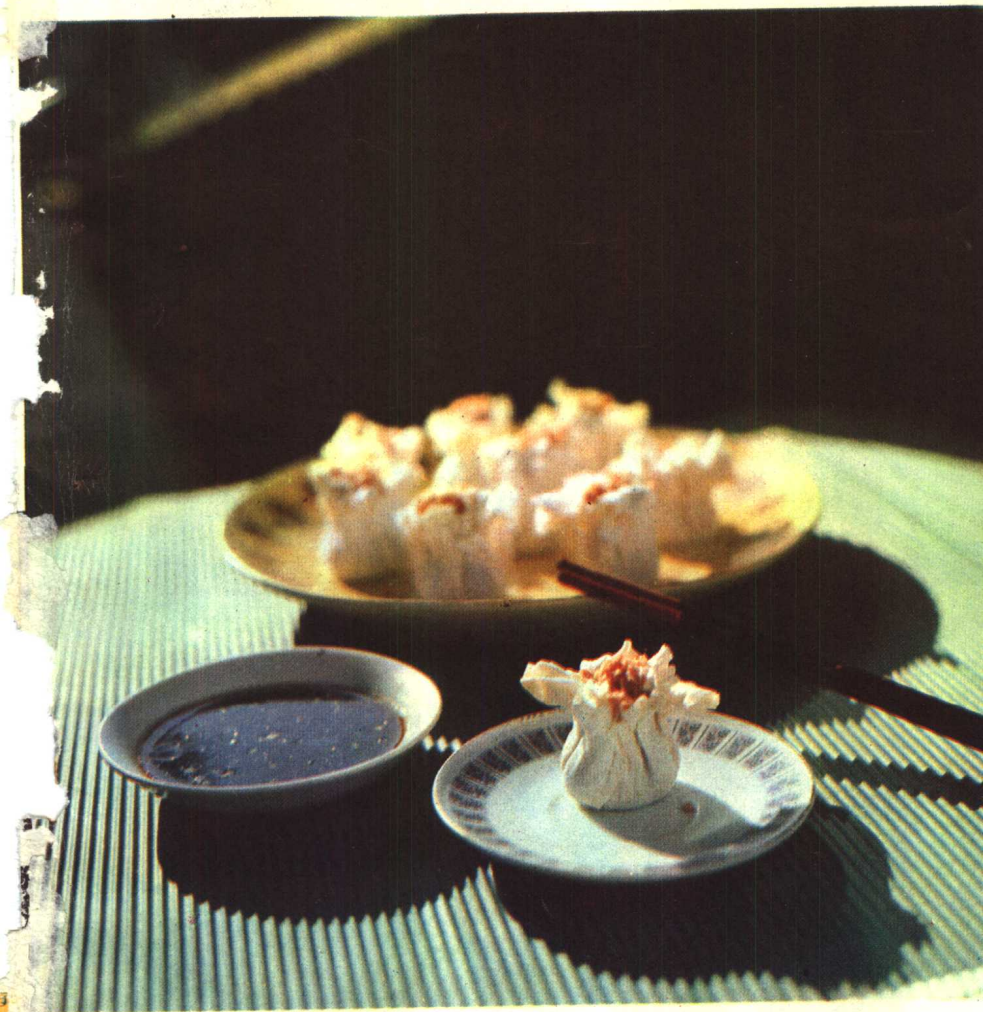
孙润书 王福昌 编
武传成 孙桂清

山东科学技术出版社出版
山东省新华书店发行
山东人民印刷厂印刷

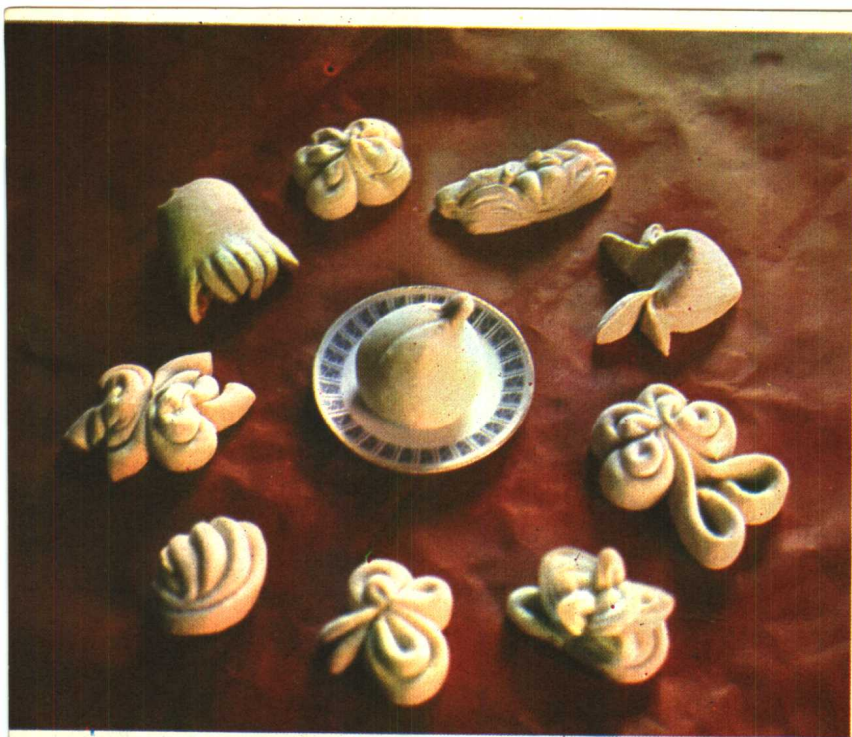
787×1092毫米32开本 4.875印张 2 插页 94千字
1981年5月第1版 1981年5月第1次印刷

印数：1—150,500

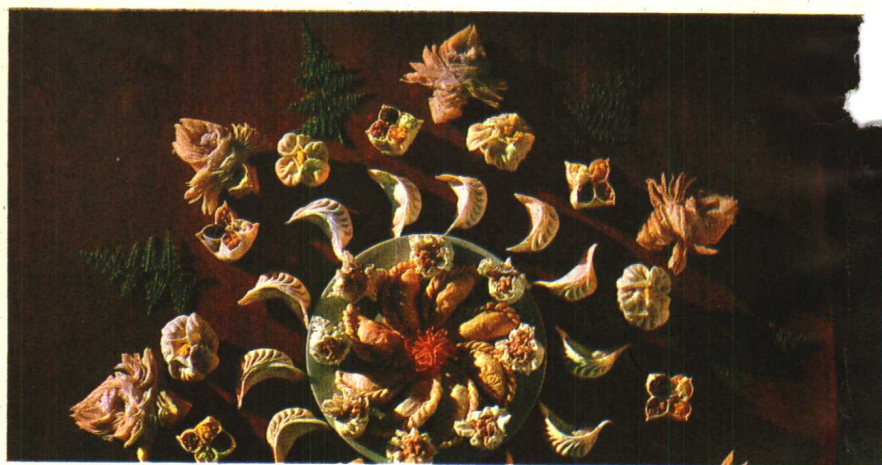
书号 15195·85 定价 0.50 元



大虾烧麦



花卷拼摆





兰花酥

四喜蒸餃



白菜蒸餃



前 言

主食是广大群众日常生活中每餐必备的一项食品，如米饭、馒头、面条、包子、油条、火烧、花卷等。

主食品种与菜肴品种是紧密配合的，某种主食配合某种菜肴着食，早已成为广大群众的生活习惯。多种酒席形式的出现，对主食的制作起到了很大的促进作用。随着广大群众生活的日益提高，对主食的品种、形色、口味有了越来越高的要求。为了便于广大群众学习和掌握主食品的制作技术，我们编写了《主食谱》一书。

本书主要讲述主食原料、和面、发酵与使碱、制馅、成型及成熟方法等基础知识和基本操作技能，对二百余种蒸制品、煮制品、烤烙制品、炸制品及其他制品的制作方法也作了介绍，可供工矿企业、饮食行业、部队学校、城乡家庭等广大群众参考。在汇编过程中，山东省饮食服务学校领导和同志们给予很大支持，在此表示感谢。

编 者

一九八一年一月

目 录

一、原料	(1)	
(一)原料的分类	(1)	
(二)几种常用的原料	(2)	
二、和面	(6)	
(一)水和面	(6)	
(二)油和面	(7)	
(三)蛋液和面	(10)	
(四)矾碱面团	(10)	
(五)米粉面团的调制	(12)	
三、发酵与使碱	(15)	
(一)发酵的方法	(15)	
(二)使碱	(16)	
四、制馅	(19)	
(一)制馅的特点及重要性	(19)	
(二)馅的分类及制馅方法	(20)	
五、成型及成熟方法	(24)	
(一)成型的操作方法	(24)	
(二)成熟方法	(25)	
六、主食品的制作方法	(28)	
蒸 制 品	(28)	
高桩馒头 (28)	开花馒头 (28)	水晶开
花馒头 (28)	大枣馒头 (29)	结子

卷(29) 葡萄卷(30) 凤尾卷(30)
牛蹄卷(31) 带子卷(31) 西瓜
卷(31) 桃形卷(32) 荷芭卷(33)
荷叶卷(33) 石榴卷(33) 蝴蝶
卷(34) 莲花卷(35) 元宝卷(36) 油
盐卷(37) 金银卷(37) 银丝卷(37)
椒盐卷(38) 葱油卷(38) 火腿卷(39)
鸡肉火腿卷(39) 芝麻拉皮卷(40) 水
晶包(40) 芝麻包(41) 豆沙包(41)
五仁包(42) 叉烧包(42) 红糖包(43)
大鸡包(43) 笋肉包(44) 菜肉
包(45) 鲜肉包(45) 三鲜小笼包(46)
脂油夹沙包(47) 鲜肉小笼包(47) 虾
仁小笼包(48) 笋肉小笼包(48) 蟹黄
小笼包(49) 大虾小笼包(50) 蜂糖
糕(50) 友谊糕(51) 八宝油糕(51)
江米芝麻糕(52) 江米脂油糕(52) 江
米夹沙糕(53) 江米什锦糕(53) 江米
桂花糕(54) 江米白糖糕(54) 玫瑰夹
沙糕(54) 果酱花糕(55) 江米三
色糕(55) 玫瑰九层糕(56) 生磨荸荠
糕(56) 大虾烧麦(57) 江米烧
麦(57) 荠菜烧麦(58) 笋肉烧
麦(59) 鲜肉烧麦(59) 翡翠烧麦(60)
三鲜烧麦(60) 蟹黄烧麦(61) 火腿烧
麦(61) 鲜肉烫面饺(62) 白菜蒸

饺(62)	金山蒸饺(63)	花素蒸
饺(64)	青素蒸饺(65)	五角花边蒸
饺(65)	鸡冠蒸饺(66)	梅花蒸
饺(66)	鸡肉蒸饺(67)	虾仁蒸
饺(67)	大虾蒸饺(68)	四喜蒸
饺(68)	鸳鸯蒸饺(69)	凤凰蒸
饺(70)	金鱼蒸饺(70)	蟹黄蒸
饺(71)	三鲜蒸饺(72)	蝙蝠蒸
饺(72)		

煮 制 品..... (74)

片儿汤(74)	疙瘩汤(74)	珍珠
汤(75)	刀削面(75)	炸酱面(76)
麻酱面(76)	拼锅面(77)	大卤
面(77)	鸡蛋面(78)	清汤面(78)
馄饨面(78)	硝肉面(79)	家常
汤面(79)	排骨汤面(80)	冬菇汤
面(80)	肉丝汤面(81)	鸡丝汤
面(81)	嫩鸡煨面(82)	三鲜汤
面(82)	雪菜肉丝面(83)	肉丝白菜煨
面(83)	三鲜拼锅面(84)	拉面(84)
馄饨(85)	鸡丝馄饨(86)	猪肉水
饺(86)	虾仁水饺(87)	状元水饺(87)
花素水饺(88)	三鲜水饺(88)	鱼肉水
饺(89)	江米粽子(90)	咸肉粽
子(90)	火腿粽子(91)	红豆江米粽
子(91)	鲜肉江米粽子(92)	豆沙江米

粽子(92) 芝麻水磨元宵(93) 什锦元宵(93) 桂花元宵(94)

烤 烙 制 品 (95)

家常饼(95) 春饼(95) 盘丝饼(96)
面糊饼(96) 蛋白饼(97) 蛋糊饼(97) 礼花饼(97) 豆沙月饼(98)
豆茸月饼(98) 豆沙酥饼(99) 白糖酥饼(99) 枣泥酥饼(100) 八宝酥饼(100) 桂花酥(101) 杏仁酥(102)
黄油酥(102) 茶酥(102) 蛋酥(103) 玫瑰酥(104) 柿桃酥(104) 凤尾酥(105) 小鸭酥(105) 金钱酥(106)
马蹄酥(107) 肉松酥(107) 岭南酥(108) 枣花酥(108) 佛手酥(109) 鱼松酥(109) 到口酥(110) 菊花酥(110) 松花酥(110) 鲜桃酥(111) 核桃松酥(111) 冰花豆沙酥(112) 可可蛋酥(113) 凤冠鸡酥(113) 咖喱鸡蛋酥饺(114) 大虾蛋酥饺(114) 蛋酥饺(115) 咖哩酥饺(115) 三色酥饺(116) 生煎包(117) 猪肉火烧(117) 豆沙火烧(118) 杠子头火烧(118) 砍边火烧(119) 油酥火烧(119) 麻酱火烧(119) 白糖烧饼(120) 麻酱烧饼(121) 葱油烧饼(121) 萝卜丝烧饼(122) 椒盐烧饼(123) 豆沙烧

饼(123) 果酱烧饼(124) 夹樱蛋糕
卷(125) 鸡蛋糕(125) 青八件(126)
蜜汁果钱(126) 挂霜无花果(127)

炸制品..... (128)

韭黄春卷(128) 鸡丝春卷(128) 荠菜
春卷(129) 肉丝春卷(130) 油炸
糕(130) 馅饼(131) 油条(131)
萨其马(132) 虎皮糕(132) 芙蓉
糕(133) 油酥饺(133) 麻花酥(134)
酥盒子(135) 兰花酥(135) 开花
酥(136) 百合酥(136) 鸳鸯酥(137)
芝麻蛋散(138)

其他制品..... (139)

大虾炒面(139) 虾仁炒面(139) 肉丝
软炒面(140) 鸡丝炒面(140) 什锦
炒面(141) 三鲜依附面(142) 冬菇
依附面(142) 虾仁依附面(143) 鸡丝
依附面(144) 豆茸江米团(144) 香蕉
江米团(145) 江米叉烧团(145) 火腿
江米团(146) 江米芝麻团(146)

一、原 料

主食品种的制作，因各地物产、气候、风俗、饮食习惯不同，主食原料常为南米北面。

（一）原料的分类

主食常用原料的品种虽多，但按原料的用途和性质不同，可分为主要原料、馅心原料、调味原料和其他辅助原料等。

1. 主要原料

主要原料是用来调制面团用的原料。主食品种的特点是包馅种类较多。包馅要用外皮，外皮原料必须符合以下条件：

- （1）有一定的韧性，这样包馅后不易破裂。
- （2）有一定的延伸性和可塑性，这样才能制成较薄的皮子，便于包馅，做出各式品种。
- （3）食用后有饱腹感，可以充饥。

农产品除水果、蔬菜外，制作主食所用的主要原料，一般分为麦类、米类、杂粮类、块茎类等。

（1）麦类：主要指面粉。因小麦加工不同，一般可生产出富强粉、标准粉、全麦粉三种规格。

（2）米类：主要指大米。米类品种很多，常用的有江米（糯米）、粳米、籼类等。

（3）杂粮类：常用的有玉米、小米、高粱、豆类、栗子等。

(4) 块茎类：主要指土豆、地瓜、芋头、山药、藕等。

2. 馅心原料

主食馅心的种类很多，因各地风味不同，所以调制馅心所用的原料更是多种多样，一般可分荤、素两大类。荤、素馅从口味上可分为咸馅、甜馅、甜咸馅等。荤馅用料有肉类、禽蛋、水产品、干货等；素馅用料有蔬菜、豆类、豆制品等；甜馅用料有各种蜜饯、水果、干果等。

3. 调味原料

调味原料主要用于馅心中，常用的有糖、盐、酱油、醋、味精、葱、姜、小茴香、花椒、桂皮、辣椒、大茴香等。

4. 其他辅助原料

凡在主食制作中有改善面团物理性质、使成品增加色、香、味等所用的原料，均属于辅助原料。常用的有油脂、酵母、化学膨松剂、食用色素、香精、奶油、冻粉等。

(二) 几种常用的原料

1. 油脂

在室温下，呈液体的叫油；呈固体的叫脂（即动物油）。油和脂在制作主食中是常用的原料，如油和面、调制馅心，以及主食煎、炸等，都需要用油脂。面团中掺入一定量的油脂，能起到以下的作用：

- (1) 能使制成品柔软、油润、丰满、香气浓厚。
- (2) 能改进面团质量，减小面团的粘着性，便于操作。
- (3) 能使制成品形成层次，吃口酥松，增进成品风味特点。

(4) 能使成品在营养价值上有显著的提高。油脂为高热食品，食用后饱腹作用大。

油脂分为荤油、素油两类。荤油以猪油、奶油为主。猪油色洁白，杂质少，有它特有的香味，品质软好；奶油具有独特的奶香味，面团中加入奶油后，成品柔润，富有弹性，不易硬化，容易消化，营养价值高。素油即植物油，种类很多，以麻油、花生油质量最好；豆油和菜籽油次之。

2. 糖

糖是制作主食品常用的原料，它不仅是一种甜味原料，同时还有改善面团品质的功效。调制面团时掺入适量的糖，能起到以下的作用：

(1) 能增加成品的甜美滋味，并提高成品的营养价值。

(2) 能使成品表面光滑，烘烤后呈金黄色或棕色，从而使成品色泽美观。

(3) 能酥松面团组织，并使成品松脆。

(4) 在发酵面团中，供给酵母繁殖所需要的养分，并起调节发酵速度的作用。

制作主食品常用的糖有砂糖、绵糖、饴糖、蜂蜜等。制作精细的质量较高的主食品时，应用白色的砂糖或绵糖。用糖时应注意以下几点：

(1) 糖除有甜味外，还有脱水性，因此面团中即使有少量的糖存在，也会影响面筋的吸水能力，同时还会影响面团的物理性质。所以，在调制面团用糖量较高时，用水量应酌情减少，如果超量使用，会使面团过软，操作增加不便。

(2) 发酵面团的用糖量不得超过百分之三十，否则对发酵有妨碍或抑制作用，使发酵作用减弱，影响成品质量。

(3) 使用糖时,一般先将糖溶成糖液后再使用,否则成品易起斑点,影响美观。

3. 盐

盐是制作主食品不可缺少的原料,除调制馅心用盐调味外,面团中掺入适量的盐还可起到如下作用:

(1) 能改善面团的物理性质,增强面筋的强度和弹力,使面团紧密,在延伸或膨胀时不易断裂,这就是俗语中所说“盐是骨头,碱是筋”的道理。盐还可改善成品的色泽,使成品表面较白。

(2) 盐有推动酵母发酵的作用,并可制止其他微生物的生长,特别能抑制乳酸菌的繁殖。用盐量必须适当,一般不得超过百分之三,否则会使发酵速度减慢。根据盐的上述作用,可用盐来调节面团的发酵速度。

4. 碱

主食中常用的碱为食碱(碳酸钠)和小苏打(碳酸氢钠)。碳酸钾和磷酸钠也是食品加工用的碱。食碱是发酵面团不可缺少的原料,加碱是来中和发面中的酸。如果发面里不加碱,那么食品吃起来酸不可口,加适量的碱,不但把酸味去掉,而且使成品多孔松软。加碱的数量要根据季节气候和面粉的数量而定。

在水和面团中加入适量的碱,能使制作的面条富有延伸力、弹力、光滑,还可防止面条因放置时间过长而发酸,也可防止“清汤面”里放酱油的微酸味(不加碱的面条,煮熟后加上酱油,吃后余味微酸,如果加碱,面条就能去酸提香味)。

5. 蛋与蛋制品及乳品

蛋与蛋制品(蛋粉、冰蛋)是主食品中常用的原料。面