

孟老师的

中式面食



随书附赠DVD
介绍面食制作基本流程，
并有13项成品示范。

孟兆庆★著

包子馒头轻松做，真简单！
自己动手玩面团，真有趣！
全家一起吃面食，真幸福！

知名电视、广播节目主持人

于美人

中广“吴恩文的快乐厨房”节目主持人

吴恩文


知名美食节目制作人、主持人

焦志方 热情推荐

辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

© 2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由  中国台湾叶子出版股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆地区（不含中国香港地区和中国澳门地区）独家出版简体中文版本。

本书繁体版本由中国台湾叶子出版股份有限公司出版，作者为孟兆庆。

著作权合同登记号：06-2009第208号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目（CIP）数据

孟老师的中式面食/孟兆庆著.—沈阳：辽宁科学技术出版社，2010.1

ISBN 978-7-5381-6190-8

I. 孟… II. 孟… III. 面食-食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第208104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29号 邮编：110003）

印刷者：沈阳新华印刷厂

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：168mm × 236mm

印 张：11.5

字 数：110千字

印 数：1~5000

出版时间：2010年1月第1版

印刷时间：2010年1月第1次印刷

责任编辑：康 倩

封面设计：屈 铭

版式设计：屈 铭

责任校对：李 雪

书 号：ISBN 978-7-5381-6190-8

定 价：55.00 元

联系电话：024-23284367 联系人：康 倩 编辑

地址：沈阳市和平区十一纬路29号 辽宁科学技术出版社

邮编：110003

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

http://www.lnkj.com.cn

孟老师的

中式面食

孟兆庆★著



辽宁科学技术出版社
沈阳

串起记忆中散落的珍珠

从小我们家也爱吃面食，但很多朋友都很好奇，我明明是广东人，怎么会也爱吃面食呢？这要从眷村的生活说起。

从小眷村里的油、盐、米、面皆采取配给制，但那个年代没有那么多的白米供养一家大小，因此，面粉往往占了一家主食的大部分。为了度日，眷村妈妈们无不练就一身功夫，把一袋袋面粉变成美味佳肴。因此，不分东南西北，家家户户都有一本属于自己的“面食经”。

印象中的父亲特别爱吃面，早餐都是把前日家中的剩菜拿来做成干拌面，有什么就拌什么，只要在碗里加一点儿葱花、辣油，或是芝麻酱，或辣豆瓣酱，就可以变成各式各样的干拌面。如果想换换口味儿，来点儿稀饭或吐司，父亲永远都会再送上一碗面，早餐吃面成了我家几十年来的传统。母亲有时也会自己做面皮、包水饺或是烙饼，但毕竟不是北方人，变化出的面食总是有限。

最近几年，我很喜欢向孟老师询问有关面食的问题，我们有聊不完的话题，我甚至跑去她的烘焙教室“凑热闹”，尝试了几堂西式烘焙点心课；孟老师是我遇过极少对点心和面食如此坚持的人，她的食谱绝不添加人工和化学药剂，她对市场上那些哗众取宠、虚有其表的点心，和我一样深恶痛绝。我们两人最大的感慨就是许多朋友都已忘记了那些简简单单，来自面粉、鸡蛋、奶油、糖等天然食材组合而成的醇香和口感，只一味追求“浓妆艳抹，味俗质差”的面食点心。每每想起那些在面包店门口排长龙的消费者，我们总是摇头叹息。

这本《孟老师的中式面食》我已期待许久，她真是不厌其烦，把她山东人的本领一一展示出来，从面食的种、制作，到保存及多种应用都做了详细介绍，连过程步骤也一一分解阐述，如果没有对面食的热情是无法克服这些琐事情的。

也许读者未必会自己制作面条、水饺皮或是烙饼、包子、馒头，但这本书却给了读者一个系统的基础介绍，也让我们了解到这些中式面食点心的天地竟是如此宽广而丰富。

对我来说，每一个章节都像儿时记忆中散落一地的珍珠，每一道料理都是浑圆透明的珍珠，孟老师拿起针线，穿越了记忆的辗转流离，串起每一粒珍珠，把中式面食的精华再次呈现。

想到每次孟老师在我节目中的殷殷期许，要我大力发扬那些日渐消逝的面食文化，我总感觉双肩沉重。但我相信，有孟老师在，我会更加理直气壮，读者也能在书中体会到孟老师的良苦用心。

孟文

从“三光”到“三香”

我承认我是一个百分百的面食族！

工作得再辛苦、再累，如果能够吃一碗面，哇——那有多幸福呀！

肚子饿到不行时，如果能够吃一顿饺子，哇——光想着就够美了！

正因为自己对面食的喜爱，所以对于市场出售的各种面食，我可是挑剔得很。像那种靠添加剂的帮助才能发起来的包子和馒头，一吃就觉得泄气，吃在嘴里一点咬劲儿都没有，用手一压，斗大的馒头顿时变成了一颗“鱼丸”。还有那些早就已经煮好的面条，等顾客点了之后，厨师再回锅加热，每当我发现这种情况时，我真想把整碗面扣在厨师头上。还有最明显的就是水饺皮，手工做出的皮，吃进嘴里咬劲十足，和超市冰柜里卖的机器饺子皮大不一样。

孟老师能够在经济不景气的 2009 年勇敢地推出这本面食食谱，真是一个鼓励大家“自力救济”的最佳良方，与其拿着白花花的钱去外面买——让自己痛心！为什么不自己在家拿着白花花的面粉动手做——让自己开心呢？而且，那种亲自动手做的乐趣，绝对不是花钱能够买得到的！

孟老师的个性大家都知道，她的食谱绝对把内容交待得清清楚楚，只要是她知道的步骤和她认为重要的细节，她通通都会写在食谱里面，让所有人都能一目了然，就算您买了之后还有地方看不懂、看不明白的，嘿嘿嘿！她还能够通过网站和其他的方式，为您提供“售后服务”！

相信如果您有了这么一本“秘籍”之后，所有的面食将再也难不倒您了，或许经过这次的金融风暴，刚好孟老师及时推出她的大作，未来市场又多了好多家好吃的面食店呢！

我们在美食节目里经常告诉大家，不管做哪种面食，当面粉揉到“面光、盆光、手光”的“三光”境界时，就表示这团面已经揉好了，在此，我要借这样一句话，向大家推荐孟老师的这本新书，希望未来大家都能以“三光”的境界亲自动手做面食，这样，很快您就会有“制作过程时手上的面粉香、加热烹煮时空气里的面食香、吃进嘴里后的口颊留香”的“三香”境界了！



从此，您的馒头不再皱巴巴了！

中式“面食”对我的意义，不仅是“面粉做的食物”，更是“回味无穷的食物”。

以前住在南部眷村“山东村”，街坊邻居几乎都是北方人，所以“吃面食、做面食”对大多数人来说是一件平常的事。童年记忆里，无论何时走进邻居家中，厨房内总会见到一个大蒸笼，它永远是厨房中的必备道具。

家父是山东人，理所当然，家里的餐桌上，面食出现的几率远远超过米食，其中又以馒头最为常见。特别是馒头都出自父亲之手，从和面到馒头出炉，全部过程都不假他人之手，因为父亲对制作的“要求”很高，似乎只有他自己才能办到。别的不说，光是揉面的功夫，就不是三两下能完成的。每次见到父亲做馒头时，很有耐心地将一份一份的面团反复不停地边撒粉、边搓揉，在当时还以为那是做馒头的必然过程，长大后才知道，原来这就是所谓的“呛粉”动作，正因如此，才能造就正宗山东馒头那既夯实又富嚼劲儿的特色，还有淡淡的面香与自然的甜味。有时候父亲没空自己做馒头，就派我去买馒头“应急”，而我就得遵照“指示”，想办法买到合格的“货色”，否则准会听到几句“软趴趴的！”“还带甜味？”等诸如此类的评语。因此，每当我回忆起父亲手拿大葱啃馒头的满足表情，才深深体会到何谓“地道的滋味儿”。

很自然，长期耳濡目染之下，自己也练就一番做面食的“基本功夫”。最令人回味的，是以前每逢假日跟着父母亲一起包水饺的情景，大家“各司其职”，父亲负责和面、调馅，母亲则以擀皮为主，而年幼的我只能负责将每个“剂子”（分割后的小面团）捏圆、压平，非常简单的动作，却因频繁地接触，久而久之竟能体会面团的“手感”差异。因此，偶尔也会自告奋勇地担当起“和面”的工作，即便

每次做出的面团软硬度未必理想，但无形中也累积了不少经验，同时，也让我对面食产生了极大兴趣。在那个缺乏食谱的年代，凭感觉玩面团、做面食，成了当时最有成就感的“绝活”。有时候父母不在，也不会让自己饿肚子，就算只有面粉和水，也能兴致勃勃地大展身手，不管是一碗面疙瘩，还是烙个大饼，对我而言，能够独立作业是求之不得的乐事。

后来随着年龄的增长，没想到会做面食竟然可以作为交谊之用。记得几十年前的一次年轻人聚会上，喜欢分工合作一起“包水饺”，这种现象俨然是当时最兴的活动，因此，我自然成了活动的重要组织者；之后，只要有人提到有关面食的事情，许多朋友会不由自主地想到我，甚至在早年，很多人对我的印象竟是“那个会做面食的山东大妞”！

确实，会做面食的我，往往给家人或朋友带来不少吃的惊喜。对于面食有股难以形容的迷恋，因为其中有亲情、有美味，还有回忆。这本书中分享了很多关于面食的点点滴滴，也介绍了很多大家熟悉的家常面食；因此不用怀疑，书中的每道面食都是我亲手制作，或许不甚完美，但这就是家庭DIY的乐趣。

为何这次我会出一本面食的食谱书？理由很简单，一是因为经常有人苦恼“为何刚蒸好的馒头会皱巴巴的？”；二是因为“我会做”，于是这本书就诞生了。当然，我更希望通过阅读这本书，从此您的馒头就不再皱巴巴了！

孟兆震

目录

推荐序一

串起记忆中散落的珍珠 2

推荐序二

从“三光”到“三香” 3

自序

从此，您的馒头不再皱巴巴了！ 4

中式面食的世界 10

中式面食的基本分类 10

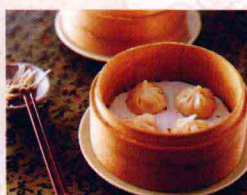
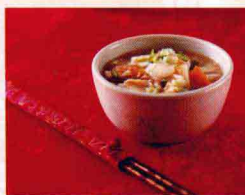
制作中式面食的要点 10

中式面食的品尝与再加热 11

中式面食的保存 12

中式面食的用料 12

制作中式面食的用具 15



水调面食



手工面条类 21

鸡蛋面 25

胡萝卜面条 26

菠菜面条 28

甜菜根面条 30

面疙瘩 32

猫耳朵 34

面片 36



水饺类 38

大白菜猪肉水饺 46

三鲜水饺	48
韭菜鲜虾水饺	49
牛肉萝卜水饺	50
双色蔬菜水饺	52



蒸饺、汤包类 54

鲜虾蒸饺	55
花素蒸饺	56
小笼汤包	58
丝瓜虾仁汤包	60



锅贴、馅饼类 62

冰花煎饺	64
韭黄鲜肉锅贴	66
瓠瓜鲜肉锅贴	68
牛肉馅饼	70
猪肉馅饼	71
韭菜盒	72



薄饼类 74

荷叶饼	76
单饼	78
全麦单饼	80
蔬菜淋饼	81
葱花淋饼	82
蛋饼	83
豆沙锅饼	84
葱油饼	86
白芝麻酥饼	88
手抓饼	90
胡椒葱饼	92





发酵面食



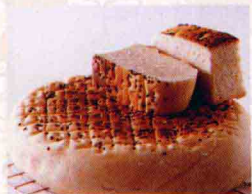
馒头类 104

白馒头	108
全麦胚芽馒头	110
山东大馒头	112
黑芝麻馒头之一	114
黑芝麻馒头之二	116
芋头鲜奶馒头	118
双色馒头	120
南瓜小馒头	122
红糖馒头	123
刈包	124



花卷、银丝卷类 126

香葱花卷	128
培根花卷	130
长条银丝卷	132
螺旋银丝卷	134
金丝卷	136



包子类 138

菜肉包子	142
香菇竹笋包	144
鲜脆菜包	146
咖喱肉包	148
五香鲜肉包子	150
水煎包	152
麦穗素包	154
海苔芸豆包	156
双色酸菜包	158
小笼包	160
开阳大白菜包子	162
芋泥三角包	164
抹茶豆沙包	166
兔子芝麻包	168



老面烙饼类 170

葱花烙饼	172
红豆烙饼	174
杠头	176
泡馍	178
肉夹馍	180
厚锅饼	182

中式面食的世界

中式面食具有悠久的历史，在漫长的发展过程中，却能衍生丰富的面食种类，特别是反映在不同的饮食文化上，不但有可当做主食的包子、馒头、烙饼、葱油饼、大锅饼等，也有餐馆的面点小吃，如蒸饺、汤包、锅贴、馅饼等。长久以来，中式面食与我们的日常三餐有着密不可分的关系，除了米饭之外，面食是我们经常接触的食物，从早餐的蛋饼到街边小吃、北方面馆，甚至餐厅的宴席，处处可见中式面食的踪迹。中式面食有股难以抵挡的亲合力，不胜枚举的面食种类，既经济又实惠，给人一种平民化的美食享受。

以面粉为主料的中式面食，能够做出不同种类、不同风味的产品，所谓“一种面千种变”，唯有亲身体验才能领略其中的奥妙。事实上，中式面食用料简单，制作过程也不复杂，以家庭 DIY 而言，能够轻易上手，很多人能轻松做出水饺、葱油饼，甚至手擀面等“基本面食”。不过更难得的是自己动手做的趣味与独家美味。

中式面食的基本分类

面粉加水即会形成面团，而水量的多少或水温的高低，则会影响面团的性质，利用此特性即能调出不同口感的面食，即称“水调面食”；除面粉和水外，若再添加酵母或其他面种，混合后所制成的面食，即称“发酵面食”，分别简述如下。

水调面食

面粉在正常的吸水范围内，水分越多，面团越软，反之，水分越少，面团越硬。随着水温的升高，面粉的吸水量也会增加，主要是因为面粉中的淀粉受热所产生的糊化作用；因此，“水温”的高低会影响面粉的吸水性，不同的面食类别需要软硬度不同的面团。为了方便理解，将不同水温所调制的面团分为冷水面、烫面和全烫面（见P.18~P.19）。

发酵面食

凡利用水、酵母（或面种）、面粉等主要材料制成的面食，均称为“发酵面食”。酵母菌在面团内的发酵过程中，因吸收糖类和各种养分，会产生大量二氧化碳气体，促使面团膨胀；经过加热后，成品体积变大并出现孔洞组织，触感富弹性，口感松软，且具有特殊的发酵香味。调制适当的发酵面团并掌握面团的发酵程度，是制作发酵面食不可忽视的工作。

制作中式面食的要点

就家庭 DIY 而言，“美味”是首要的，其次才是“外观”，因此，掌握用料品质和制作技巧就能做出完美的面食。以下是制作面食的几个要点：

1. **材料品质**：材料的存放时间各不相同，过期的材料新鲜度会降低，有可能影响成品品质，因此，主料中面粉品质的好坏十分重要。
2. **体会揉面的手感**：以书中的材料制作时，使用不同等级的面粉会出现面团吸水性不同的状况。因此，制作相同产品时，揉面时多体会一下面团的干湿程度是否不同，以此增减水分的用量。
3. **制作大小与加热的时间**：书中根据面食大小，列出的熟制时间是依据当时情况而定，数据仅供参考，细节请看各个单元说明。
4. **力求称料准确**：将材料准备齐全并力求准确，绝对是成功制作的首要条件，虽不必百分之百准确，但不可误差过大；通常量少的干料（如即溶酵母、盐、白胡椒粉等）或湿性材料（如色拉油、酱油、白麻油等），可利用标准量匙计量，但需注意干性材料要与量匙平齐。



标准量匙有四个不同的尺寸：

1 大匙 (1 Table spoon 即 1T)

1 小匙 (1 tea spoon 即 1t) 或称1茶匙

1/2 小匙 (1/2 tea spoon 即 1/2t) 或称1/2茶匙

1/4 小匙 (1/4 tea spoon 即 1/4t) 或称1/4茶匙

(书中材料有些仅需1/8小匙，即取1/4小匙的一半用量即可)

材料中的即溶酵母用量不多，使用标准量匙取用较方便，即溶酵母的重量与量匙换算如下：

1克=1/4小匙

2克=1/2小匙

3克=1/2小匙+1/4小匙

4克=1小匙

5克=1小匙+1/4小匙

说明：

1/2小匙+1/4小匙=3/4小匙，但标准量匙中并无3/4小匙，为避免误差，最好分别使用1/2小匙和1/4小匙（注意：其他材料因比重不同，不能根据以上的换算用量）。



中式面食的品尝与再加热

中式面食应讲究“热食”，趁热食用可尝出最佳风味，尤其是包馅类食物，一旦冷却后，风味大打折扣，因此需依食用的分量来制作。剩余面食凉后需再加热时，以“蒸”或“煎”为主，面食再加热的原则如下：

蒸

- ◎ 包馅或未包馅的发酵面食，需以“蒸”的方式再加热，较能保证成品应有的味道，例如：馒头、花卷、包子、泡馍、葱花烙饼等。
- ◎ 干烙的水调面，需以“蒸”的方式再加热，较能恢复成品的软度，例如：原味单饼、荷叶饼。

煎

- ◎ 以油煎制成的面食，仍应以“煎”的方式再加热，例如：葱油饼、手抓饼、锅贴、馅饼、水煎包等。

◎ 包馅类的水调面食，应以“煎”的方式再加热，较能避免风味的流失，例如：水饺、蒸饺、汤包等。

中式面食的保存

多数中式面食都适合一次多做一点儿，经冷冻保存后慢慢食用，但不同类别的面食，因其属性不同，需分别以“生”或“熟”的不同方法冷冻保存，才能保证原来的美味，以下是各式面食的保存方式。

水调面食

水调面食制作完成尚未熟制时，经过适当包装，做好防粘处理后，即能放入冷冻室保存。

面条类

如手工面条、猫耳朵、面片等，放入保鲜袋内（或保鲜盒内），事先必须撒些面粉，以避免粘黏。



包馅类

包馅类面食包含水饺、蒸饺、汤包、锅贴、馅饼等，可直接放入撒过面粉的保鲜盒内冷冻保存或先放在撒过面粉的餐盘上，冷冻凝固后再放入保鲜袋内，包好后再放回冷冻室保存。



薄饼类

薄饼类的面食制作完成后，分别以保鲜膜隔开，即可放入冷冻室保存。



发酵面食

由于发酵面团在低温下仍有可能处在发酵状态，因此，最好将成品熟制完成后，再密封冷冻保存，例如：馒头、花卷、各式烙饼等。

中式面食的用料

本书中的面食，用一般家庭方便取得的材料来制作，并完全避免使用化学添加剂、人工香料、色素等，以下是制作中式面食时使用的基本材料：

面团的用料

中筋面粉

中筋面粉又称粉心面粉，是制作面条、水饺皮、馒头、包子皮、各式烙饼的材料。面粉中

的面筋蛋白是促成面团形成最主要的蛋白质，依其含量的高低可分为高筋、中筋和低筋，而面粉的吸水量，也与面粉内含蛋白质的多少成正比，因此，筋性越高的面粉吸水量越高。

酵母

目前市面上常见的酵母，分别为即溶酵母、干酵母和新鲜酵母等。本书中的面食，均以即溶酵母制作，而面种的培养则以新鲜酵母制作，不同的酵母使用方式如下：



酵母种类	酵母用量	使用方式	储存方式与时间
即溶酵母 (Instant Dry Yeast)	1	直接与其他材料混合，用量省，发酵快。	密封后放入冰箱冷藏，可保存约1年。
干酵母 (Dry Yeast)	1.5 (即溶酵母的1.5倍)	加入5倍于酵母的水(使用材料中的水量)，待溶解后恢复活性再使用。	密封后放入冰箱冷藏，可保存约1年。
新鲜酵母 (Fresh Yeast)	3 (即溶酵母的3倍)	取材料中的水调匀溶化，再与其他材料混合搅拌。	密封后放入冷藏室可保存约1个月；冷冻可保存约半年，应尽量用完。

细砂糖

糖的种类很多，各有不同的特性，但用于面团或一般调味时，较常使用细砂糖；在发酵面中添加细砂糖，主要功用是供给酵母菌养分、增加甜味、调节产品的柔软度等。



油脂

油脂属于柔性材料，在面团中加入油脂有助于软化产品组织，减低面筋的韧性，使产品具有柔软度。依来源不同，一般可分为动物性、植物性与动植物混合三种，为健康安全，本书中的用料舍弃了传统使用的白油、酥油等人工油脂，以极易取得的任何液体油(书中统称为“色拉油”)代替。

内馅的用料

调制包馅类的面食，用料的好坏直接影响成品的品质和风味，因此，好的材料足以让成品加分。主料中的猪肉馅是馅料的基本材料，与其搭配的常用蔬菜有大白菜、青江菜、甘蓝、韭菜等；根茎类的有胡萝卜、白萝卜；腌渍类的有酸菜、雪菜等；海鲜类的有虾、海参等。不论使用何种食材，都要保证新鲜。

除主料之外，调味料的品质与风味，往往影响成品的美味程度，因此在选用时也必须慎重，以下是书中所用的基本调味料。

酱油

酱油是中式料理中不可或缺的调味品，以黄豆或黑豆为主酿造而成。制作好的酱油需要至少自然发酵120天以上，有些甚至长达180天以上。原酱汁含量越高，酿造时间越久，气味越浓厚甘醇。优质酱油有助于提升馅料的味道，增添自然甘甜滋味。



白麻油

白麻油由白芝麻制成，是制作中式料理不可或缺的调味品，而常用的香油是由白麻油和其他植物油调和而成，多用于凉拌菜、调馅或其他需要增香的料理上。为了凸显香气与浓醇风味，调配馅料时，最好选用纯的白麻油（书中的包馅类面食，均以纯的白麻油调配）。



盐

盐的主要功能可使成品具有适度的咸味，用于面团内则可增加面筋的强度。

五香粉

可用于肉类的调味辛香料，能去除肉类的腥味、提升香气，经常用于中式的猪肉料理。



白胡椒粉

可用于肉类的调味辛香料，能去除肉类的腥味、提升香气，经常用于中、西式的各式料理。



米酒

经常用于中式的各种料理，具有提味增香的效果，在肉馅中加入少量米酒，可去除腥味并增加香气。



葱、姜

葱、姜除了经常用于中式料理外，也是调馅时的基本辛香料，可去除肉类、海鲜类的腥味。较细的葱更易切碎，而姜尽量选嫩姜，老姜的味道会过于辛辣厚重。



制作中式面的用具

平底锅

油煎或干烙时的锅具，以厚重的不锈钢或生铁材质为佳，受热均匀，可使成品均匀上色。



擀面杖

当面团需要延展、摊平或变薄时，使用擀面杖可轻易完成。



蒸笼

蒸制面食不可少的道具，以竹笼为佳，用完后，需清洗干净再盖上盖子，用小火蒸干后，放在室温下风干，切忌日晒，以免变形。铝制蒸笼虽易清洗，不易发霉，但蒸制时，蒸笼盖内的水滴会滴到面团上，从而影响成品外观；使用时可在蒸笼与蒸笼盖间盖上棉布或多层纱布，有助于水蒸气的吸收。一般选用直径约30厘米的蒸笼即可，适合小笼汤包或蒸饺类等小型面食。



大刮板

用来分割面团或将面团塑成工整的形状。



橡皮刮刀

用来拌和湿性与干性材料，并可刮除附着在料理盆上的材料，可选用硬质且耐高温的产品为宜。



电子秤

电子秤是以数字显示重量，并以1克为单位，放上容器后可将数字归零，此磅秤更方便、精确。



防粘蜡纸

可垫在面团底部，防止蒸好的成品粘黏，有不同的尺寸，非常方便。



网筛

粗孔的网筛用来过筛面粉或糖粉。



滤布袋

蔬菜榨汁时，可将搅碎的蔬菜装入袋内，再挤出水分。

