

烹饪教材

主食部分



吉林省六所财贸学校联合编写

烹 饪 技 术 教 材

主 食 部 份

(内部试用教材)

吉林省六所财贸学校联合编写

一九七五年十一月五日

毛主席语录

路线是个纲，纲举目张。

教育必须为无产阶级政治服务，必须同生产劳动相结合。

千万不要忘记阶级和阶级斗争。

为什么人的问题，是一个根本的问题，原则的问题。

政治和经济的统一，政治和技术的统一，这是毫无疑义的，年年如此，永远如此。

世界观的转变是一个根本的转变。

人类总得不断地总结经验，有所发现，有所发明，有所创造，有所前进。

世上无难事，只要肯登攀。

编写说明

这本教材是在全国人民认真落实毛主席关于学习理论反修防修、安定团结和把国民经济搞上去三项重要指示，抓路线，促大干，各项事业蓬勃发展，教育革命不断深入的大好形势下，为使烹饪技术教育更好地为无产阶级政治服务、为社会主义经济基础服务、为培养无产阶级革命事业接班人服务，而由吉林省六所财贸学校联合编写的。

在编写过程中，我们力求遵循毛主席关于“教育必须为无产阶级政治服务，必须同生产劳动相结合”，“教材要彻底改革，有的首先删繁就简”等一系列教导；并力求贯彻“政治和技术的统一”、“理论联系实际”、“少而精”以及“推陈出新”等根本原则；在内容上我们既考虑了要符合二年制中专烹饪专业培养目标的要求，又要尽量能使其有利于按照辩证唯物主义组织教学，有利于直观教学、实践教学和开门办学，同时也要兼顾饮食服务行业专业学习参考的需要。另外，我们还初步总结了我省各有关财贸学校无产阶级文化大革命以来烹饪技术教育革命的成果和吉林省饮食服务行业的先进经验，并调查整理了吉林省烹饪技术的特点和省内各地区、各民族的独特风味。总之，我们主要的出发点是要力图使这个教材能有显明的革命性、实践性和科学性，同时也能尽量的反映出地方特点。

虽然我们采取了烹饪工人师傅、工农兵学员和专职教师三结合，深入三大革命实际，实行开门编书的方法，并且广泛地征求了修改意见，但是由于我们对毛主席的教育革命路线理解

不深，加之我们的政治、科学、业务水平较低，所以缺点和错误一定不少，恳请同志们给予批评指正！

在这里，谨对曾大力支持我们编写工作的有关单位，烹饪工人师傅和工农兵学员，致以谢意！

吉林省财贸学校
长春市财贸学校
吉林市财贸学校
哲盟财贸学校
辽源财贸学校
通化财贸学校

一九七五年十一月五日

绪 论

面食技术是研究面食原料的性质、用途、和面、发酵、制作方法及形式，馅心的选择、制作及成熟方法，以及面点的色、香、味、形、器和如何保护与提高其营养价值的一门科学。

面食技术涉及的范围较广，它与植物学、化学、物理学、食品商品学、营养卫生学等科学知识，都有着一定的联系，并构成了它的科学基础。

我国面食技术，有着悠久的历史，是我国劳动人民几千年来辛勤劳动和智慧的结晶，是我国珍贵的文化遗产之一。我国面食技术的特点是：技术精湛，用料广泛，方法多样，品种繁多，形象逼真，技艺性强，讲究馅心，色形美观，风格独特，富于营养。因此，不仅在国内深受广大人民群众欢迎，而且在国际上也享有很高的盛名。但是最初，在原始社会时，人类的饮食只是以采集野生植物和猎获动物为主，而过着生食的极其简单的生活。自从“火”的发现，将食物由生变熟，把熟食作为固定不变的生活方式，使人类才开始脱离了一般动物的生活。革命导师恩格斯指出：“熟食是人类发展的前提”。随着人类社会的发展，人们才开始从单纯的熟食，逐渐地注意到了改进主食制作的方法与形式。

早在五千年前的新石器时代，我们的祖先就会种麦子，但小麦磨面制饼相传起源于秦汉之间，是从匈奴和西域传到黄河中游的。不过古代“饼”的概念比较笼统，凡是麦粉制作的食品，都叫做“饼”。蒸的叫“蒸饼”，如馒头；汤煮的叫“汤饼”，如面条；用凉水冲拌的叫“水溲饼”，如凉拌面；饼的

上面加胡麻的叫“胡饼”等等。相传在唐代以前，面食技术就有了相当的发展。到唐代以后，由于社会经济、文化日益发达，面食制作也就日益精巧多样，并出现了名点、名店。

但是，在旧中国，饮食服务行业都操纵在地主资本家等剥削阶级手里，而用劳动人民的智慧和双手创造出来的面食技术，却一直为少数剥削阶级服务，竟然使饮食服务行业变成了他们奢侈腐化、挥霍劳动人民血汗的场所。而饮食业的厨师和广大劳动人民，却惨受压迫、剥削，过着饥寒交迫，牛马不如的生活。因此，面食技术，根本不可能得到充分的发展。

解放后，在毛主席革命路线指引下，烹饪事业蓬勃发展，欣欣向荣，面食技术不断提高，在为工农兵服务，为毛主席革命外交路线服务等方面都发挥了应有的作用。

我省各地区的广大厨师和全国饮食业的革命职工一样，在党和毛主席的英明领导和亲切关怀下，精神面貌发生了很大变化，革命热情越来越高，每个人都以主人翁的姿态，发扬了高度的创造精神，继承和发展了我国的传统面食技术，如四平地区的大饼、白城地区的吊炉饼、长春饭店的带馅麻花、吉林江城的蒸饺等，都是深受广大工农兵欢迎的品种，这说明面食技术一旦回到人民手中，就会不断丰富，不断提高，并变成为广大工农兵服务的一门技术。今后，随着社会主义革命和社会主义建设事业的不断发展，人民生活水平的日益提高，国际交往不断的扩大，我国面食技术也一定会有一个新的、更大的发展。因为，我国社会主义制度的无比优越性，已经给面食技术的发展开辟了广阔的道路。

毛主席教导我们：“为什么人的问题，是一个根本的问题、原则的问题”。我们学习和掌握面食技术的目的，就是为

了巩固无产阶级专政，促进工农业生产的发展，“**完全、彻底**”的为广大工农兵服务；为此，我们就必须不断地改进面食技术，提高服务质量，以满足人民生活水平日益增长的需要，适应社会主义革命和社会主义建设事业发展的需要。这些都要求我们首先必须牢固地树立为革命而学习和全心全意地为人民服务的思想。

遵照伟大领袖毛主席关于“**政治是统帅，是灵魂**”的教导，我们必须坚持无产阶级政治挂帅，认真学习马列主义和毛主席著作，自觉地改造世界观，把“**对工作的极端的负责任、对同志，对人民的极端热忱**”、“**对技术精益求精**”，作为搞好服务工作的标准，以路线斗争为纲，学习好运用好面食技术，永远保持坚定正确的政治方向，做一个又红又专的烹饪技术人员。

伟大领袖毛主席还教导我们：“**实践的观点是辩证唯物论的认识论之第一的和基本的观点**”。面食技术是我国劳动人民在长期生产实践中创造发展和累积起来的，这是劳动人民的智慧和财富，是祖国宝贵的文化遗产。要学好面食技术，就必须刻苦学习，反复实践，深入发掘，“**推陈出新**”；特别要发扬理论联系实际的革命学风，深入三大革命斗争实践，坚持“**实践第一**”的观点，在实践中掌握面食制作的各种规律和各个环节的要领，按照**实践——认识——再实践——再认识**的认识规律，反复学习，不断实践，同时也要破除迷信，解放思想，有所发明，有所创造，在学好基本技术的基础上创造出广大工农兵欢迎的新品种、新工艺、新花样，成为有社会主义觉悟，有文化技术的服务战线革命事业接班人。我们一定要牢记毛主席的伟大教导：“**世上无难事，只要肯登攀**”。

(85)		面 味 · 章四第
(85)		面味水 廿一章
(85)		面味蛋 廿二第
(85)		箱出 面出水 廿三第

目 录

编写说明		面 味 · 章四第
------	-------	-----------

绪 论		面 味 · 章四第
-----	-------	-----------

(88)		面 味 · 章四第
--------	-------	-----------

第一章 主食制做的设备与工具		(1)
----------------	-------	-------

第一节 几种主要设备及其使用		(1)
----------------	-------	-------

第二节 工 具		(2)
---------	-------	-------

第三节 有关主食制做的小工具和其他用具		(4)
---------------------	-------	-------

第四节 有关设备和工具使用上的注意事项		(4)
---------------------	-------	-------

第二章 制做主食的原料		(6)
-------------	-------	-------

第一节 主要原料		(6)
----------	-------	-------

第二节 制馅原料		(10)
----------	-------	--------

第三节 调味和辅助原料		(13)
-------------	-------	--------

第三章 发酵与使碱		(20)
-----------	-------	--------

第一节 面团发酵原理和影响发酵的因素		(20)
--------------------	-------	--------

第二节 发酵方法		(21)
----------	-------	--------

第三节 发酵的种类		(22)
-----------	-------	--------

第四节 发酵面的使碱		(22)
------------	-------	--------

第五节 检验酵面的使碱方法		(23)
---------------	-------	--------

第四章 和 面	(25)
第一节 水和面	(25)
第二节 蛋和面种类	(28)
第三节 水油面与干油酥	(29)
第五章 面食品的馅心制做	(31)
第一节 馅心制做的重要性和特点	(31)
第二节 制馅的种类	(33)
第三节 制馅的操作方法	(35)
第六章 面食制做操作规程	(41)
第一节 加工成形的几种方法	(41)
第二节 面食品的成熟方法	(45)
面食制做实例	(47)
水和面品种	(47)
油酥面品种	(63)
蛋和面品种	(76)
发面品种	(79)
吉林省地方风味	(107)
大众化品种	(108)
民族风味	(111)

第一章 主食制做的设备与工具

面食制做目前主要是手工操做（有些品种现已用机器操做），方法多样，种类繁多，适应各种品种制做所需要的设备与工具也各有不同。

第一节 几种主要设备及其使用

一、一般设备

（一）面案：是制做面食品的重要设备之一，长度和宽度没有一定的规格，而是根据操做范围和生产量的多少来决定，一般所用大约长3米、宽1.2米、厚5公分。面案分为白案、油案两种。制做面案要求光滑、平整，通常采用椴木。

（二）蒸箱：大部份是长方形的，是利用硬气蒸制食品的设备。它的规格是根据生产量的大小而定。蒸箱的特点是：使用方便、卫生、效率高，可用于一切蒸食品。

（三）烤炉：是烤制食品的设备。目前可分为电炉、煤炉两种。其中电炉又分为立式、卧式两种。电炉的特点是：卫生、使用方便、效率高；而煤炉的特点则是：经济实用、使用普遍。

（四）平锅：锅底平坦，是用于烙制锅烙、水煎包和各种饼类食品的一种设备。

（五）大锅：有大小之分，适用于蒸、煮、炸熟制食品。

(六) 缸盆：是和面用的盆。

二、机械 设备

(一) 合面机：是把面粉和成面团的机械设备。

(二) 饺子机：是代替人工包饺子的机器。

(三) 绞肉机：是将肉绞碎的机器。

(四) 绞菜机：是将菜绞碎的机器。

(五) 合馅机：是调和馅的机器。

(六) 馒头机：是将和好的面，放入机器内，通过挤、压、切三个过程制成馒头。

机械设备的共同特点是：效率高、质量好、减轻体力劳动。

第二节 工 具

一、锅灶上一般工具名称、用途

(一) 笼屉：有大有小，大的可蒸馒头、米饭、各种糕点，以及各种扣碗均可使用，小屉可蒸圆笼包子等。

(二) 烤盘：烤炉中用的金属盘，用以做各种烤饼和酥皮点心。

(三) 漏勺：用于淋去食物中的油和水份的一种工具。

(四) 铁丝筐：用铁丝编织成网眼似的半圆形铁筐，是炸油条淋油的工具。

二、面案上一般工具名称、用途

(一) 擀面杖：面杖所需要的木料要沉重、光滑、笔直，所以一般用硬木制杖为宜。面杖种类很多，现将常用的介绍如下：

1. 长面杖：长2尺左右、直径大约3.5公分。用以擀筋饼、兰饼等。

2. 中面杖：长1.5尺左右，直径约1.5公分，用来擀水饺皮子、包子皮等。

3. 短面杖：长1尺左右、直径3公分左右，用以做各种饼类、点心等。

(二) 走锤：是将面团擀成薄片所用的工具。

1. 大走锤：长8寸、粗3寸，通心轴长1.3尺。用以擀花卷、油酥类等。

2. 小走锤：长3寸左右，中间粗、两头细，用来擀大烧饼或烧麦皮子等。

(三) 各种刀

1. 大方刀：长1尺、宽4寸，薄而轻，用于切面团、抢案子等。这种刀不需要磨的太快。

2. 方刀：长7寸、宽3寸，用于切面条、切肉、切菜、剥馅等。

3. 刀片：长1尺、宽1.5寸，薄而轻，用于切点心、面包等。

第三节 有关主食制做的小工具和其他用具

小工具包括甚广，各有各的用途。

油刷是用以向制品上刷油的；馅板是播馅用的；夹子有多种，是制花样品种用的；点心模子种类也很多，如月饼模子，蛋糕模子等等，就是做各种形式糕点用的；木梳、剪刀都是做花色点心用的；牙刷、毛笔是上色用的。

小工具种类繁多，不能一一列举，它与面点形式的变化有极密切关系。虽然我们通常见到的花样品种，手技是主要的方面，使用一些小工具辅助手技的不足，也是一个方面。所以，我们称其为小工具，并不等于其作用小，我们不当错误地加以轻视。

第四节 有关设备和工具使用上的注意事项

制做主食所用的设备与工具，不论是炉灶上的，或面案上的，以及小工具等，在制做主食的过程中，工具和生产操作有着密切的关系，工具的好坏以及使用的得当与否，就能直接影响到产品质量。虽然制做主食所用的设备、工具种类繁多、使用不同，但它是主食品种在加工的工艺当中必不可少的。因此，要求我们除了对设备、工具的性能、用途和怎样使用以外，还必须注意以下几个方面：

(一) 设备与工具的保管及维护

设备与工具必须编号登记，并有专人负责保管，否则保管不善，最易失散和损坏，因此要经常检查，倘有损坏，应及时修理和补充，以免影响工作。

(二) 设备、工具的清洁卫生

在制做主食的操作过程中，不但达到食品的色、香、味、形、营养外，要搞好个人和环境卫生，而且要注意到食品设备、工具的清洁卫生，用具必须保持经常洗刷消毒，盛装生熟器具，必须严格分开使用，严格规定专用制度，因此，清洁卫生工作做的好坏和人民的健康有着直接关系。

(三) 机械设备的安全维护工作

机械是代替人工提高工作效率，减轻劳动强度的有力设备，对于机械设备的维修和保养工作要十分重视。在使用的过程中，要注意对加工原料的选择，确保机械设备的正常工作，在操作时，思想必须集中。必须重视安全设备，如保护罩、防护网等设置。

第二章 制作主食的原料

根据历史考证,我国人民自几千年来即以粮食作物为主要食品,况且我国地大物博农产品丰富,更加以地区间的交流与劳动人民不断地发掘,所以截至目前可供作主食的原料,也是极其广泛,几乎所有农作物中的米、麦、杂粮,以及大部分可供食用的动、植物等,均可用作主食的原料。再者,同一原料施以不同的加工技术,则又可制成各种不同形色的品种。今后伴随着农业生产新高潮的发展和操作技术的不断革新,用以制做主食的原料,必将更有发展,花色品种必将日益增多。

第一节 主要原料

主要原料就是用来制做主食的粮食作物。农作物中除蔬菜、水果等外,米类、麦类、杂粮以及薯类等作物,都属于制做主食的主要原料。

一、米 类

制做主食的米类有粳米、籼米、糯米等。一般既可磨成米粉后使用,又可直接作成干饭或稀饭。现将各种米类的特点与用途分别叙述如下:

(一) 粳米: 粳米的一般特点是硬度高,粘性低于糯米,胀性大于糯米,呈半满短圆形,色泽腊白,半透明。粳米又分为薄稻、上白粳、中白粳等。其中以薄稻粘性较强,富有香味,

磨成水磨粉后可制做各种糕点。

(二) 秈米：秈米的一般特点是硬度中，粘性小，而涨性较大，色泽灰白，呈细长形，大都为半透明。秈米中除红斑秈等品种，因色差无粘性只能制做干饭、稀饭外，一般磨成粉后，可制做水晶糕等各式品种。

(三) 糯米：糯米又称江米，一般的特点是硬度低、粘性大、涨性小、色泽乳白不透明，但成熟后有透明感。各种糯米中以白元、阴元的品质为佳，秈糯米则性硬不易煮烂。糯米中凡粒宽厚、阔扁、呈圆形者，粘性较大，细长形者则粘性较差。糯米除既可直接制做凉糕、卷糕、粽子外，又可磨成粉和其他米粉搀和使用，用途很广。

二、麦 类

麦类是制作主食的主要原料之一，其中主要是面粉和荞麦粉两种。

(一) 面粉：面粉是由小麦加工而成，用以制作主食最为普遍，由于面粉中含有面筋质，这是一种柔软有粘性、延伸性而带灰白色的无味物质，在面团中起有下列主要作用：(1) 使成品在成熟过程中能疏松；(2) 使制成的食品美观软和而有弹性切片不碎；(3) 在面团发酵时能助使面团抵抗二氧化碳的膨胀不使逸散而造成疏松的海绵状结构，面粉中所含面筋质的多少，能直接影响发酵。由于面筋质在面粉中影响很大，评定面粉的质量时，即以面粉中所含之面筋质为标准。例如：一等面粉具有优质的面筋质性质，颜色白净，细腻爽滑，仅含微量麸屑，适于制作面条、挂面、烤面包以及花卷、蛋糕和油酥品等。二等面粉中面筋质较差，颜色亦较次，带有麸皮，粉