

家常面点

中关村学院 主编

轻松做



化学工业出版社

家常面点

轻松做

中关村学院 主编



化学工业出版社

·北京·

本书包含60余例家常面点小吃的制作图解。在简单介绍原料、工具基础知识后,分蒸类、煮类、炒类、煎炸类、烤烙类五部分详细介绍原料配方和制作过程。本书所选品种适合家庭制作,在家就能做出好吃面点,不论是蒸、煮还是煎炸、烤烙,超详细图解,轻松上手零失败。

图书在版编目(CIP)数据

家常面点轻松做 / 中关村学院主编. —北京: 化学工业出版社, 2011.6

ISBN 978-7-122-11489-1

I. 家… II. 中… III. 面食—食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第102552号

责任编辑: 温建斌

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 顾淑云

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张4½ 字数140千字 2011年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 19.90元

版权所有 违者必究



前言

FOREWORD

有人说：“世界的美食在中国”。中国的饮食文化美誉全球。作为一名致力于传播中国餐饮文化的教育工作者，多年来着实想为身边喜欢美食的朋友做些什么。想法执着了起来就变成了信念，我们尝试着编写了这第一本书，就是您现在看到的这本有情有意的《家常面点轻松做》。

信手翻阅，细细品来，您定会有无比的亲切感，就如同邻家阿姨娓娓道来她的一道道美味珍馐……这就是社区居民自己的书，寻常百姓自己的美食小记。

孩子爱吃烧饼，老人爱吃火烧，自己做，既省钱，吃着对口，还能享受制作过程中的融融乐趣，营造和谐的家庭氛围。

从南方的虾饺、烧卖，到北方的拉面、汆面；从四川的红油抄手，到陕西的油泼扯面；从上海的生煎包，到北京的褡裢肉饼……中国人的面点，说不尽道不完。寻常人家平静的生活中，积累了丰富的面点做法，显示着百姓的聪明智慧。

诗人李季有云：“要吃还是家常饭”。自己做，家人吃，或招待宾朋，不亦乐乎？家常美味，何不自己轻松做上一做？

本书作为我区教委《北京市海淀区社区教育系列教材》之一，在编写过程中得到了各界朋友的帮助，尤其是北京唐人美食学校李光校长的鼎力支持。真诚希望本书对您的生活有所帮助。不当之处敬请指正！

中关村学院 潘四发





目录 Contents

一 蒸类品种

- 黄米面枣糕.....4
- 樱花包.....5
- 桃夹子.....6
- 荷叶卷.....7
- 蝴蝶卷.....8
- 寿桃包子.....9
- 金鱼蒸饺.....10
- 翡翠烧卖.....11
- 拨拉子.....12
- 鲜奶棉花杯.....13
- 鲜虾鱼翅饺.....14
- 水晶鲜虾饺.....15
- 玲珑南瓜仔.....16
- 奶皇橙汁角.....17

二 煮类品种

- 牛肉拉面.....19
- 刀削面.....20
- 窝窝面.....21
- 担担面.....22
- 牛肉面.....23
- 油泼扯面.....24
- 翡翠面.....25
- 纸皮馄饨.....26
- 荞麦鱼鱼余面.....27
- 羊肉丸子胡辣汤.....28
- 红油抄手.....29
- 香菇滑鸡米线.....30
- 酸辣河粉.....31
- 黑洋沙汤圆.....32
- 银耳莲子羹.....33

三 炒类品种

- 炒凉粉.....35
- 扬州炒饭.....36
- 番茄猫耳朵.....37
- 肉丝炒面.....38
- 腊肉炒米线.....39
- 香肠炒河粉.....40
- 鱼香肉丝盖饭.....41
- 宫保鸡丁盖饭.....42

- 吉利香芋球.....48
- 雀巢蛋黄角.....49
- 香芋卷.....50
- 三丝春卷.....51
- 酒心葫芦酥.....52
- 香酥排叉.....53
- 烫面炸糕.....54
- 油饼.....55

- 蟹壳黄.....63
- 荷叶饼.....64
- 肉夹馍.....65
- 家常饼.....66
- 褡裢肉饼.....67
- 油酥肉饼.....68

四 煎炸类品种

- 生煎包.....44
- 韭菜盒子.....45
- 香煎南瓜饼.....46
- 上海锅贴.....47

五 烤焙类品种

- 芝麻烧饼.....57
- 香烤萝卜酥.....58
- 迷你老婆饼.....59
- 巧克力鲜奶挞.....60
- 豆馅烧饼.....61
- 龙虾酥.....62



常用原料和工具介绍

常用原料

MATERIALS

富强粉（中筋粉） 含麦麸量多于特制粉，其色泽洁白，面筋质超过25%，适宜制作各种包子、点心等。

标准粉 麦麸含量多于富强粉，色泽稍黄，面筋质超过24%，稍粗糙，适于制作大众点心，如烧饼、烙饼等。

澄面（澄粉） 又称小麦澄面，是将洗过面筋的水粉经过沉淀后晒干、研细的粉料。色洁白、面细滑，蒸制品入口爽滑，炸制品脆。适宜制作虾饺皮等。

绵白糖 味甜，颜色洁白有光泽，质地绵软、细腻，结晶颗粒细小。它不仅是一种甜味原料，同时也具有改善面团品质的功效。

色拉油 多种植物油精炼而成，呈淡黄色，澄清、透明、无气味、口感好，加热后不起沫、不冒烟，常用于油炸食品。

猪油（大油） 从猪肥膘提炼出来，液体时透明清澈，固体时是白色的软膏状，有光泽无杂质，有良好的滋味，含脂肪量99%，适合做各种点心和明酥类糕点。

吉士粉 淡黄色粉末，有浓郁的奶香味和果香味，由疏松剂、稳定剂、食用香精、奶粉、淀粉等组合而成，用于增香、增色、增松脆。

麻酱 即芝麻酱，黄褐色，质地细腻，味美，具有芝麻固有的浓郁香气，一般用做调味品，也是部分面点的馅料配料。

豆沙馅 以红小豆和白砂糖为原料制成。甜糯细软，适合做部分面点（豆沙包等）的馅料配料。

膨松剂 面点加工中的主要添加剂。受热分解产生气体，使面坯起发，从而使制品膨松、柔软或酥脆。常用的有酵母、老肥、小苏打、泡打粉等。

常用工具

TOOLS



小擀面棍 (直径约2.5厘米)



中擀面棍 (直径约4厘米)



大擀面棍 (直径约6厘米)



菜刀



枣核面棍



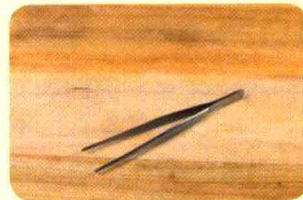
刮板



馅尺



刻模



镊子



剪刀



小笊 (钢笊)



滚花钳



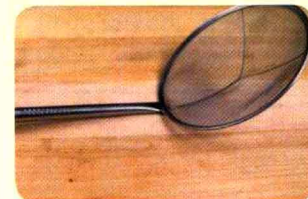
铁铲



手勺



长筷子



油笊子



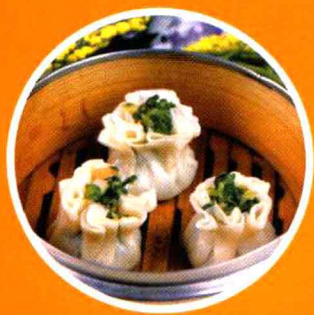
空心走锤



漏勺

蒸

类品种





黄米面枣糕

配方

黄米面500克、红枣200克、食油和水适量

INGREDIENTS



- 1 黄米面用温水拌湿，红枣洗净后在沸水中稍煮捞出备用
- 2 锅置火上，屉上放屉布，放上一层黄米面，再放一层枣
- 3 重复一层面一层枣，直至三层面两层枣
- 4 包上屉布，加盖上汽蒸40分钟
- 5 案板上刷油，枣糕切块（也可切片入油锅炸）



小贴士

黄米面用温水拌湿至面发散，手捏不成团。

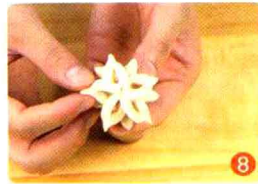


樱花包

配方

INGREDIENTS

富强粉500克、酵母3~5克、泡打粉2~4克、绵白糖10克、温水260克左右
 馅料：奶黄馅或豆沙馅



- 富强粉中加入酵母、泡打粉、绵白糖和温水
- 和成面团，揉至光滑
- 搓条下剂，揪成25克的小剂
- 擀成圆形，包入5克馅料
- 把包入馅心的生坯捏出五个角
- 在每个角上剪二刀
- 然后角与角之间上与下交叉合并
- 捏出花瓣即为樱花包
- 码放在笼屉上醒制好后蒸10分钟

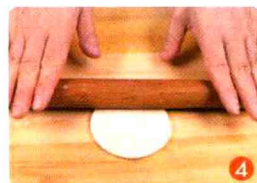


桃夹子

配方

INGREDIENTS

富强粉500克、酵母3~5克、泡打粉2~4克、绵白糖10克、温水260克、色拉油适量



- 1 富强粉中加入酵母、泡打粉、绵白糖和温水
- 2 和成面团，揉至光滑
- 3 搓条下剂，约35克
- 4 擀成薄片（直径约8厘米）
- 5 面片上刷色拉油
- 6 将面片对折
- 7 用刮板划出纹线
- 8 从两侧各切一刀为桃叶
- 9 向中心对捏成桃形，码放在笼屉上醒制
- 10 待水烧开后上锅，蒸制10分钟即可



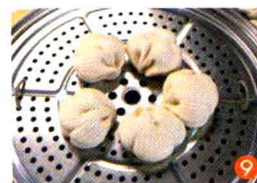


荷叶卷

配方

INGREDIENTS

富强粉500克、酵母3~5克、泡打粉2~4克、绵白糖10克、色拉油适量、温水260克左右



- 富强粉中加入酵母、泡打粉、绵白糖和温水
- 和成面团，揉至光滑，叠成四层
- 搓条下剂，每个剂约35克
- 将每个剂擀成直径8厘米左右的圆片
- 圆片上刷色拉油
- 圆片对折成半圆
- 用刀切出花纹
- 一手将半圆两直边捏住，一手用刮板推成荷叶形
- 码放在笼屉上醒制好后蒸20分钟

蝴蝶卷

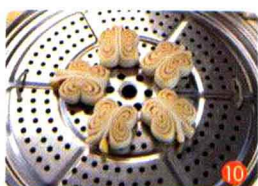
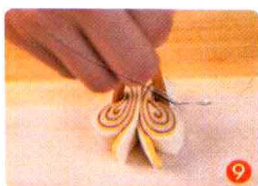
配方

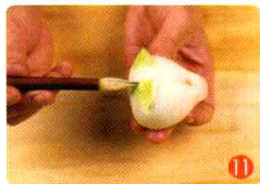
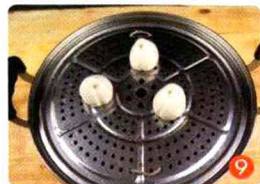
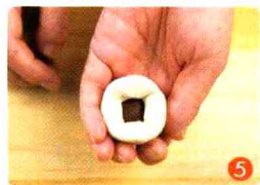
INGREDIENTS

富强粉500克、酵母3~5克、
泡打粉2~4克、绵白糖10
克、温水260克左右、可可粉
10克、吉士粉10克



- 1 富强粉中加入泡打粉、酵母、绵白糖和温水
- 2 和成面团，揉至光滑
- 3 取一小块面团加可可粉揉成可可色面团
- 4 另取一小块面团加吉士粉揉成黄色面团
- 5 将剩余的面团擀薄，放上吉士粉面团、可可粉面团擀成的面片
- 6 均匀卷成卷
- 7 切成均匀的小段
- 8 两小段平放在案板上，使两小段卷的长边紧贴在一起
- 9 用筷子从两端中间一夹形成蝴蝶形
- 10 码放在笼屉上醒制好后蒸20分钟





- 1 富强粉中加入酵母、泡打粉、绵白糖、温水
- 2 和成面团，揉至光滑
- 3 搓条下剂，约35克
- 4 按扁，包入10克豆沙馅
- 5 包严，收口朝下
- 6 上端捏出一个桃尖，略向一侧倾斜

- 7 用尺板在桃身上至桃尖压出一道凹槽
- 8 在桃身剪出二片桃叶形，码放在笼屉上醒制
- 9 待水烧开后上锅蒸制15分钟
- 10 蒸熟后在桃尖上喷上红色色素
- 11 桃叶上画上绿色色素



寿桃包子

配方

INGREDIENTS

富强粉500克、酵母3~5克、
泡打粉2~4克、绵白糖10
克、豆沙馅300克、温水260
克左右、红绿食用色素适量

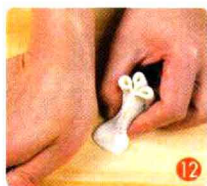
金鱼蒸饺

配方

INGREDIENTS

富强粉250克、澄面25克、沸水150克、红樱桃适量

馅心：梅干菜100克、猪油50克、猪肋条肉100克、酱油和绵白糖适量、虾子2.5克、葱姜适量、料酒适量



1 富强粉、澄面倒在案板上做粉墙，加入沸水

2 和成面团，揉至光滑

3 梅干菜放在水中泡2小时捞出，洗净后剁成细末

4 再用开水烫一下后挤干水分

5 猪肋条肉洗净入汤锅，放入葱、姜、料酒煨至七成熟，捞出切成丁

6 锅置火上，放入酱油、绵白糖、虾子、肉丁和清水烧沸后将梅干菜放入，改用中火收汤，待汤汁收干后拌入猪油，出锅冷却即成馅心备用

7 搓条下剂，约8克，擀成直径约8厘米的圆皮

8 包入10克馅心

9 将面皮按四等份向上捏起呈十字形

10 用镊子将十字形捏紧

11 用镊子夹出3个小孔做鱼嘴和眼睛

12 后面的1/4按扁呈扇形

13 剪成4片做鱼尾

14 鱼眼睛处放入红樱桃，鱼尾切出纹即可

15 待水烧开后上锅蒸制8~10分钟



- 1 油菜（或小白菜）洗净下锅焯熟，剁碎备用
- 2 将冬笋、香菇、猪五花肉切丁，葱姜洗净切末备用
- 3 锅上火放入少量猪油，放入葱姜末煸炒，加入肉丁翻炒
- 4 待肉炒散时放入冬笋丁、香菇丁、酱油、绵白糖、清汤煮沸，加入盐、香油、味精出锅晾凉
- 5 加入切好的油菜（或小白菜）拌成馅心备用
- 6 富强粉倒在案板上做粉墙，加入沸水
- 7 和成面团，揉至光滑
- 8 下剂，约12克
- 9 将面剂擀成直径8厘米左右菊花瓣形状面皮
- 10 一手托皮一手上馅，约20克
- 11 倒收口，将四周向中间合拢，包成石榴形状
- 12 待水烧开后上锅蒸制8分钟即可



翡翠烧卖

配方

INGREDIENTS

富强粉250克、沸水125克、油菜（或小白菜）500克、猪五花肉150克、冬笋50克、香菇50克、猪油150克、酱油50克、绵白糖30克、葱姜适量、盐和味精适量、清汤适量、香油适量



拨拉子

配方

INGREDIENTS

富强粉200克、茄子（或扁豆）500克、水100克

调料：酱油10克、醋20克、盐2克、味精5克、香油10克、韭菜末10克、蒜泥5克



- 1 将茄子洗净后切条切段，拌入富强粉，再放入水搅拌使其互相粘在一起
- 2 将拌好的茄子和面上屉蒸15分钟即成（垫上屉布）
- 3 将调料放在碗里混合成调味汁备用
- 4 将蒸好的拨拉子放在盘中，蘸汁即可食用

小贴士



本品为地方民间小吃，操作简便，蔬菜可选用时令菜，如扁豆、马铃薯、青椒、南瓜、西葫芦等。