

辽宁科学技术出版社

家常面点

家常面点

《北京晚报》“家”专刊编辑组编

辽宁科学技术出版社

1986年·沈阳·

家 常 面 点

Jiachang Mlandian

《北方周末》“家”专刊编辑组编

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行 朝阳新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 37/8 字数: 63,000

1983年12月第1版 1986年2月第3次印刷

责任编辑: 陈慈良

责任校对: 马玉德

封面设计: 耿志远

印数: 152,001—182,300

统一书号: 15288·69 定价: 0.61 元

编 者 的 话

《北京晚报》自复刊以来，在周末专刊“家”中连续刊登过一些有关生活方面的文章，引起了许多读者的兴趣，纷纷要求将这些文章汇编成册。我们在辽宁科学技术出版社的协助下，现把这些文章按栏目编选成册，有《家常菜》、《房间布置》、《宝宝健康成长》、《教子艺术》、《巧裁缝》、《星期天木匠》、《家常面点》等。

本书共介绍各地风味面点制作方法约 200 例，绝大多数品种家庭都能自行制作。

本书主要由郭希廉、刘德洪同志做整理编写工作。

《北京晚报》“家”专刊

一九八三年六月

目 录

饺 子

煸馅蒸饺 (辽宁风味)	肉丁虾仁蒸饺····· (8)
····· (2)	韭菜虾仁蒸饺 (辽宁风味)
五色蒸饺 (北京风味)	····· (9)
····· (3)	花边蒸饺····· (9)
蔡记蒸饺 (河南风味)	三鲜蒸饺····· (10)
····· (3)	四喜蒸饺····· (10)
玉米面蒸饺····· (4)	菜肉蒸饺····· (11)
金山蒸饺 (北京风味)	高汤小饺 (山东风味)
····· (4)	····· (11)
三鲜棉花蒸饺 (北京风味)	海肠水饺 (辽宁风味)
····· (5)	····· (12)
牟平蒸饺 (山东风味)	猪肉蛎蝗水饺 (辽宁风味)
····· (5)	····· (12)
荞面驴肉蒸饺 (东北风味)	牛肉蛎蝗水饺 (辽宁风味)
····· (6)	····· (13)
花素蒸饺····· (6)	羊肉水饺····· (13)
清素蒸饺····· (7)	牛肉水饺····· (14)
牛肉蒸饺····· (7)	茴香水饺····· (14)
猪肉蛎蝗蒸饺 (辽宁风味)	清素水饺····· (15)
····· (8)	花素水饺····· (15)

鲛鱼水饺 (辽宁风味)		(16)
.....	(16)	三鲜高汤水饺.....
虾仁韭菜水饺 (辽宁风味)		(17)

包 子

天津包子 (天津风味)		(22)
.....	(19)	四川包子 (四川风味)
道士帽 (山东风味)		(23)
.....	(19)	江苏素包 (江苏风味)
松毛汤包 (苏州风味)		(23)
.....	(20)	水晶包子.....
牟平包 (山东风味)		(24)
.....	(21)	水馅包子 (辽宁风味)
生煎包子 (上海风味)		(24)
.....	(21)	水煎包.....
蟹黄汤包 (无锡风味)		(25)
		肉丁包子.....
		(25)
		蒙古包子.....
		(26)

馅 饼 回 头

海城馅饼 (辽宁风味)		(30)
.....	(27)	菜肉馅饼.....
猪肉馅饼.....	(28)	羊肉饼 (北京风味)
.....		
搅面馅饼.....	(28)	(30)
.....		发面素馅饼.....
扎面馅饼.....	(29)	(31)
.....		大肉饼 (陕西风味)
肉 饼 (内蒙风味)		(31)
.....	(29)	三鲜回头 (天津风味)

..... (32)

..... (32)

炸回头 (北京风味)

锅烙 锅贴

锅 烙..... (33)

花素锅烙..... (36)

三鲜锅烙..... (34)

什锦锅烙..... (37)

刹馅锅烙..... (34)

韭菜锅烙..... (37)

虾仁韭菜锅烙..... (35)

锅 贴..... (38)

清素锅烙..... (35)

盒 子

肉丁盒子..... (39)

菱角盒..... (41)

烙盒子..... (40)

炸糖盒..... (42)

三鲜烙盒..... (40)

柳叶盒..... (42)

韭菜酥盒..... (41)

三鲜炸盒..... (43)

烧 麦

马家烧麦 (辽宁风味)

八宝素烧麦 (河南风味)

..... (44)

..... (48)

蛋黄烧麦 (北京风味)

灌汤烧麦 (河南风味)

..... (45)

..... (48)

虾肉烧麦 (上海风味)

糯米烧麦..... (49)

..... (46)

四喜烧麦..... (49)

什锦烧麦..... (46)

翡翠烧麦..... (50)

三鲜烧麦..... (47)

牛肉烧麦..... (50)

虾仁烧麦..... (47)

馄

- 灯笼馄饨 (河南风味)
..... (52)
- 翡翠馄饨..... (53)
- 虾肉蒸馄饨 (上海风味)
..... (54)
- 三鲜馄饨..... (54)

饨

- 煎馄饨 (上海风味)
..... (54)
- 过桥抄手 (四川风味)
..... (55)
- 鸡丝馄饨..... (56)

面

- 担担面 (四川风味)
..... (58)
- 臊子面 (甘肃风味)
..... (58)
- 拌汤面 (北京风味)
..... (59)
- 翡翠面 (内蒙风味)
..... (59)
- 何秃子家常面 (北京风味)
..... (60)
- 肉丝焖面 (内蒙风味)
..... (60)
- 凉面皮 (陕西风味)
..... (60)
- 糊 面 (湖北风味)

条

- (61)
- 蛋黄面 (陕西风味)
..... (61)
- 肉丝炆锅面..... (62)
- 炒拨鱼 (陕西风味)
..... (62)
- 韭菜肉丝炒面..... (63)
- 油泼面 (陕西风味)
..... (63)
- 宽心面..... (64)
- 蛋酥汤面..... (64)
- 板 面 (河南风味)
..... (65)
- 煊炒面..... (65)
- 肉丝炒面..... (66)

蛋酥炒面·····	(66)	麻酱面·····	(73)
鸡蛋面·····	(67)	鸡丝拌面·····	(73)
拨鱼子 (山西风味)		烩勺面·····	(74)
·····	(67)	鲍鱼面 (辽宁风味)	
刀削面 (山西风味)		·····	(74)
·····	(67)	鸡丝面·····	(75)
花帽凉面·····	(68)	虾仁面·····	(75)
猫耳朵 (山西风味)		清汤面·····	(75)
·····	(68)	打卤面·····	(76)
三鲜面叶汤·····	(69)	炒肉帽面·····	(76)
珍珠汤·····	(69)	豆腐干炸酱面·····	(77)
三鲜疙瘩汤·····	(70)	肉末干炸酱面·····	(77)
椒油拌面·····	(70)	鸡蛋炸酱面·····	(77)
鸡丝炒面·····	(71)	虾仁炸酱面·····	(78)
三鲜伊府面·····	(71)	三鲜家常面·····	(78)
鸡丝蛋面·····	(72)	虾油清汤面·····	(79)
阳春面 (上海风味)		炸酱面·····	(79)
·····	(72)	鸡丝家常面·····	(79)
三鲜汤面·····	(73)		

饼 类

芝麻锅饼·····	(81)	家常饼·····	(83)
葱花油脂饼·····	(82)	合页饼·····	(84)
筋 饼·····	(82)	白皮饼·····	(84)
菊花饼·····	(83)	通州饼·····	(85)

千层饼·····	(85)	蛋酥饼·····	(86)
肉丁饼·····	(85)	糖油煎饼·····	(87)
什锦糖饼·····	(86)		

馒头 花卷

开花馒头·····	(89)	莲花卷·····	(92)
呛面馒头·····	(90)	荷叶卷·····	(93)
片饽饽·····	(90)	重样卷·····	(93)
桂花馒头·····	(91)	葱花脂油卷·····	(93)
花 卷·····	(91)	水晶桃·····	(94)
蝴蝶卷·····	(92)		

麻 花

芙蓉麻花 (北京风味)		镶馅麻花·····	(97)
·····	(95)	套环麻花·····	(97)
挂霜麻花·····	(96)	芝麻麻花·····	(98)
小麻花 (北京风味)		发面麻花·····	(98)
·····	(96)	咸麻花·····	(99)

其 他

枣糖糕 (北京风味)		红果烧梅·····	(102)
·····	(100)	五仁烧梅·····	(102)
两色糕·····	(100)	桔香烧梅·····	(103)
山楂云片糕·····	(101)	白糖烧梅·····	(103)
打糕 (朝鲜风味) ·····	(101)	枣泥烧梅·····	(104)
什锦烧梅·····	(102)	豆沙烧梅·····	(104)

水晶烧梅·····	(104)	八宝饭·····	(109)
油 条·····	(105)	什锦焖饭·····	(109)
油炸糕·····	(106)	拔丝蜜果·····	(110)
什锦元宵·····	(106)	蜜 篋子 (北京风味)	
肉馅汤团 (上海风味)		·····	(110)
·····	(107)	挂霜蜜果·····	(111)
纯米粽子·····	(108)	炸蜜果·····	(111)
夹馅粽子·····	(108)	炸蜜球·····	(112)
夹果粽子·····	(108)	家制面包·····	(112)

饺子

饺子，是我国传统食品之一，在国内外享有美誉，为我国北方年节佳品美饌。饺子，款式之美，味道之好，是其他面点品种所不及的。一个家庭包饺子食用，它象征着团圆美满，吉祥如意，和睦美好。

饺子分荤、素两类。成熟方法有：蒸饺、煮饺、炸饺、烤饺、煎饺等。和面方法一般分：开水烫面、半烫半凉水面、温水面、凉水面等。蒸饺用烫面，需放少许猪油，使面皮柔软筋道；煮饺用水面，冬适温水，夏宜凉水。水面需放少许精盐，这样，面团更富有筋力。制皮原料一般有：面粉、米粉、淀粉、玉米粉、高粱米粉等。调制馅心时，稠度要适当，水少过干，馅发死，不水灵；水多太稀，不好包，易破皮。馅心的种类有：煸馅、水（汤、水搅匀）馅、鸳鸯馅、熟肉馅、三鲜馅、菜肉馅、素馅等。制馅原料一般有：猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉、虾肉、蛋类、蔬菜、山珍海味等。饺子形状一般有：饺形、三角形、四角形等。

饺子在成熟过程中，要注意掌握好火候。蒸饺要水开后上屉，特别是韭菜之类的馅料，火候要准，不然，火小生绿，火大暗老。煮饺要开水下锅，加盖煮皮，敞盖煮馅，烧开后酌情点一两次凉水，断生即可捞出。

食用饺子，若选用调味品蘸食，风味更加独特。调味品一般有：酱油、米醋、腐乳、虾油、芝麻油、蒜泥、辣椒油、芥末糊等。

煊馅蒸饺（辽宁风味）

1. 开水烫面（加少许猪油），晾凉，揉匀成面团。

2. 将猪肉（肥3瘦7）剁小丁。锅加少许猪油烧热，依次下肥肉、瘦肉煊炒，放少许面酱、花椒大料水、酱油、姜末、精盐、绍酒、骨头汤，煊煨15分钟，加味精出锅。冷却后，可选时令菜剁末，加葱末、芝麻油拌匀成馅。

3. 面团搓条，1斤面揪60个剂，擀呈边薄中间稍厚碟状的面皮，放馅，包成饺子，上屉用旺火蒸约6、7分钟即可。

五色蒸饺（北京风味）

1. 开水烫面，摊开晾凉，揉匀成面团。
2. 猪肉剁末，海参、大虾切丁，掺和一起，加入精盐、酱油、味精、芝麻油，调拌成馅。
3. 面团搓条，1斤面揪30个剂，擀皮，放馅，将面皮提起成五道褶，包成顶部有五个圆槽的圆包子形，把火腿末、黄蛋皮末、菠菜（烫过投凉）末、蛋白末、发菜末，分别放在五个圆槽内，上屉用旺火蒸约8分钟即可。

蔡记蒸饺（河南风味）

1. 开水烫面，摊开晾凉，揉匀成面团。
2. 猪后腿肉剁碎，加酱油腌喂片刻。然后徐徐加水，顺向搅动，放精盐、味精、芝麻油，直搅到馅发粘不存水为好。
3. 面团搓条，1斤面揪50个剂，擀皮，放馅，捏8至10个褶，呈水饺形，放入底垫松枝的小笼屉内，上旺火蒸约10分钟即可。

玉米面蒸饺

1. 开水烫面，摊开晾凉，揉匀成面团。
2. 猪肉剁碎，加酱油腌喂片刻。淋入少许水顺向搅开，放精盐、花椒粉、姜末、味精拌合。包制前，加入挤过的菜末、葱末、芝麻油，拌匀成馅。
3. 面团搓条，1斤面揪40个剂，擀皮，放馅，包成饺子，上屉用旺火蒸约15分钟即可。

金山蒸饺（北京风味）

1. 面粉，4成开水烫面，6成凉水拌和，二者合一，揉匀成面团。
2. 猪腿肉、虾肉分别剁碎，合在一起，加酱油、精盐、味精、黄酒、猪油、笋末、芝麻油、鲜汤，用力顺向搅和成馅。
3. 面团搓条，1斤面揪30个剂，擀皮，放馅，皮子卷边呈三角形，尖角捏拢，皮边翻上，推捏成裙边，上屉用旺火蒸约10分钟即可。

三鲜棉花蒸饺 (北京风味)

1. 开水烫面，摊开晾凉，揉匀成面团。
2. 猪肉剁末，海参、虾肉切小丁，合在一起，加入酱油、姜末、精盐、味精、葱末、芝麻油，调匀成馅。
3. 面团搓条，1斤面揪30个剂，擀皮，放馅，皮向上折起成锥形，用双手叠成五道褶(似棉桃状)，捏成花边，上屉用旺火蒸约10分钟即可。

牟平蒸饺 (山东风味)

1. 开水烫面，晾凉，揉匀成面团。
2. 猪肉切小丁。锅内加少许猪油烧热，放肉丁、葱末、姜末、酱油煸炒，添适量汤，加精盐、花椒水、香料汁(砂仁、豆叩熬制)，汤开时，加入味精，淋入适量粉芡，晾凉，待第二天凝固后再包制。包制前，放入挤干的白菜末、葱花、芝麻油拌匀成馅。
3. 面团搓条，1斤面揪40个剂，擀皮，放馅，包成饺子，捏上花边，上屉用旺火蒸约10分钟即可。

荞面驴肉蒸饺（东北风味）

1. 荞麦面用开水烫透，软硬度适宜，晾凉，揉匀成面团。

2. 驴肉除去筋膜剁碎，加酱油腌喂片刻。然后，顺向徐徐加水搅匀，呈糊状时，加入猪油、姜末、精盐、花椒粉、味精拌匀。包制前，放入葱花、芝麻油调匀成馅。

3. 面团搓条，1斤面揪40个剂，擀皮，放馅，包成饺子，上屉用旺火蒸约18分钟即可。

花素蒸饺

1. 面粉，4成开水烫面，6成凉水和成，二者合一，揉匀成面团。

2. 将剁碎的兰片、冬菇、白菜上锅加植物油、姜末、酱油、精盐、味精，炒至8成熟，勾少许粉芡。凉后，加入炒好的鸡蛋花、海米丁、葱末、芝麻油拌匀成馅。

3. 面团搓条，1斤面揪60个剂，擀皮，放馅，包成饺子，上屉用旺火蒸约8分钟即可。