

大众面食



大 众 面 食

沈锡海 李文斋 赵国华 编

天津科学技术出版社

责任编辑：王绍荣

大 众 面 食

沈锡海 李文斋 赵国华 编

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津市宝坻县马家店印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 787×1092毫米 1/32 印张 7.25 字数 144,000

一九八四年十一月第一版

一九八六年十一月第二次印刷

印数：120,001—143,200

书号：15212·134 定价：1.10元

前 言

面点制作技术在我国有悠久历史，精湛的面点制作工艺，是祖国宝贵的文化遗产之一，同时也是一门技术性、艺术性很强的科学。经过人们长期实践、创新，积累了丰富的经验。面点制品不但品种繁多、丰姿多彩、口味鲜美，而且营养价值较高。已成为我国人民一日三餐不可缺少的主要食品。

随着我国四化建设的进展，色、香、味、形、质具佳的面点制品，对丰富人民饮食内容、改善人们生活和促进生产将会起到更加积极的作用。为此编写了这本《大众面食》。

本书本着中低档品种为主、高档品种为辅的原则，共编写面点制品近300种。可供城乡家庭以及机关、学校、企业、事业单位食堂炊事人员参考。

为了便于读者学习操作，还简要介绍了面点制作的基本知识。

由于水平有限，缺点错误在所难免，希望读者批评指正。本书承蒙“狗不理包子铺”和“耳朵眼炸糕铺”同志们的大力协助，在此表示谢意。

作 者

一九八四年五月



HAN 1/02





摄影 曹知非



目 录

蒸食类

天津包子(狗不理包子)	(3)
天津素包(石头门坎素包)	(4)
松毛汤包	(5)
淮阳汤包	(6)
江苏素包	(7)
四川包子	(8)
澄沙包	(8)
枣泥包	(9)
羊肉包	(10)
五仁包	(10)
莲茸包	(11)
豆茸包	(12)
水晶包	(12)
蟹黄小笼汤包	(13)
玫瑰花包	(14)
油丁沙包	(15)
肉菜馅道士帽包	(15)
三鲜馅道士帽包	(16)
脂油韭菜馅道士帽包	(16)
素馅道士帽包	(17)

山东麦穗包·····	(17)
牟平包·····	(18)
苏州蟹黄圆笼蒸饺·····	(19)
韭菜蒸饺·····	(20)
鸭油蒸饺·····	(20)
海参圆笼蒸饺·····	(21)
糯米烧麦·····	(22)
蛋皮烧麦·····	(22)
翡翠烧麦·····	(23)
羊肉烧麦(回民)·····	(24)
菊花烧麦·····	(24)
山药凉糕·····	(25)
水磨年糕·····	(25)
白糖蜂糕·····	(26)
糯米凉糕·····	(26)
百果油糕·····	(27)
混糖蜂糕·····	(27)
江米切糕·····	(28)
藕丝凉糕·····	(29)
白糖丝糕·····	(29)
蜜果碗糕·····	(30)
五毒糕·····	(30)
龙须糕·····	(31)
绿豆糕·····	(31)
豆渣糕·····	(32)
麻茸糕·····	(32)

状元糕	(33)
阴阳糕	(34)
两色糕	(34)
豌豆糕	(35)
豆面糕	(35)
扒糕	(36)
糖糕 (又名开花馒头)	(36)
蛋糕	(37)
糕干	(37)
花糕	(38)
糯米小枣切糕	(39)
糯米面小枣切糕	(39)
糯米面馅条切糕	(40)
茉莉糖油糕	(40)
小米面蜂糕	(41)
玉米面丝糕	(41)
山楂云卷糕	(42)
桂花小年糕	(42)
鸳鸯卷	(43)
金银花卷	(44)
鸡火油丝卷	(44)
脑子卷	(45)
套环卷	(45)
佛手卷	(46)
蝴蝶卷	(47)
荷叶卷	(47)

玫瑰枣卷·····	(48)
虎头卷·····	(49)
麻花卷·····	(49)
桂花饼·····	(50)
枣泥蒸饼·····	(50)
芸豆饼·····	(51)
葱油千层饼·····	(51)
荷叶鸭饼·····	(52)
千层饼·····	(53)
云片桂花饼·····	(53)
五香盘香饼·····	(54)
团圆饼·····	(54)
丁香饼·····	(55)
母子丁香饼·····	(56)
秣米面小窝头·····	(56)
白芸豆窝头·····	(57)
肉丁馒头·····	(57)
馓面馒头·····	(58)
山东硬面馒头·····	(58)
面鲜苹果·····	(59)
面鲜桃·····	(59)
酿苹果·····	(60)
珍珠圆子·····	(60)
白糖玲珑巧果·····	(61)
澄沙馅条子·····	(62)
门丁·····	(62)

桂花小枣蒸笼·····	(63)
叶而把·····	(63)
糖三角·····	(64)
脂油合子·····	(64)
八宝饭·····	(65)

煮食类

鲜荷叶粥·····	(69)
小枣秫米粥·····	(69)
八宝粥·····	(70)
莲子大麦粥·····	(71)
腊八粥·····	(71)
小枣红豆粥·····	(72)
小豆粥·····	(73)
油茶面·····	(73)
鸡火汤面·····	(74)
鳝丝过浇面·····	(74)
冬菇凉拌面·····	(75)
家庭小刀抻面·····	(75)
酸辣面·····	(76)
抻条面·····	(77)
猫耳面·····	(78)
刀削面·····	(78)
鸡丝汤面·····	(79)
肉丝汤面·····	(79)
三丝汤面·····	(80)
三鲜汤面·····	(80)

大肉汤面	(81)
小肉汤面	(81)
雪菜肉丝汤面	(82)
家常面汤	(82)
柳叶面汤	(83)
猫耳面汤	(83)
珍珠汤	(84)
金珠疙瘩汤	(85)
对虾蛋黄疙瘩汤	(85)
鸳鸯面汤	(86)
萝卜丝虾干面汤	(87)
阳春面汤(清汤面)	(87)
猪肉水饺(常行馅)	(87)
丁香素馅水饺	(88)
水饺(牛肉、胡萝卜)	(88)
面茶	(89)
杏仁茶	(90)
过浇抄手	(90)
江米藕	(91)
母子鸳鸯盒	(92)
馄饨	(92)
围锅转	(93)

炸食类

炸糕(耳朵眼炸糕)	(97)
天津夹馅麻花	(98)
菊花酥	(99)

燕窝酥·····	(100)
马蹄酥·····	(101)
佛手酥·····	(102)
眉目酥·····	(103)
凤尾酥·····	(103)
绣球酥·····	(104)
苹果酥·····	(105)
莲花酥·····	(106)
到口酥·····	(106)
茶酥·····	(107)
炸山药卷·····	(108)
季菜春卷·····	(109)
炸蛋皮春卷·····	(110)
蜜麻花·····	(111)
芝麻麻花·····	(112)
脆麻花·····	(112)
酥麻花·····	(113)
炸芝麻球·····	(114)
江米麻团·····	(114)
酥盒子·····	(115)
琥珀桃仁·····	(116)
萨其马·····	(116)
冰糖果饼·····	(117)
蒸炸合·····	(117)
三角炸焦·····	(118)
香菜托·····	(119)

炸糯米团·····	(119)
炸果仁·····	(120)
炸老虎豆(又名兰花豆)·····	(121)
炸卷圈·····	(121)
炸山芋干·····	(122)
烫面炸糕·····	(123)
炸糕·····	(123)
炸臭豆腐干·····	(124)
棒槌饅子·····	(125)
油炸三角·····	(126)
萝卜丝饼·····	(126)
白塘锅炸·····	(127)
小饅子饼·····	(128)
炸糖皮·····	(128)
炸鸡蛋饺·····	(129)
开口笑·····	(129)

煎食类

西葫羊肉馅饼·····	(133)
肉丝木樨炒饼·····	(133)
素炒饼·····	(134)
煎馅饼·····	(134)
韭菜馅饼·····	(135)
肉丝炒饼·····	(136)
三鲜炒饼·····	(136)
肉丝焦炒面·····	(137)
三鲜炒面·····	(138)

虾仁炒面·····	(138)
三丝炒面·····	(139)
鸡丝炒面·····	(139)
伊府炒面·····	(140)
素炒面·····	(141)
软炒面·····	(141)
焦炒面·····	(142)
什锦炒饭·····	(142)
肉丝炒饭·····	(143)
虾仁炒饭·····	(143)
煎焖子·····	(143)
生煎包子·····	(144)
回头(回民)·····	(145)
煎饼馃子·····	(145)
锅贴·····	(146)
三鲜锅贴·····	(147)
锅烙·····	(147)
素馅水煎包·····	(148)

烙食类

炉饼·····	(151)
水晶饼·····	(151)
发面糖饼·····	(152)
芙蓉饼·····	(152)
脂油玫瑰饼·····	(153)
京饼·····	(154)
软皮糖饼·····	(154)

大荷叶饼 (春饼)	(155)
红糖麻酱烧饼	(155)
梅干菜肉末烧饼	(156)
小荷叶饼	(157)
家常饼	(157)
锅饼	(158)
清油饼	(159)
盘丝饼	(159)
青丝糖饼	(160)
豆沙青丝酥饼	(160)
葱花脂油饼	(161)
玫瑰锅盔	(161)
全馅锅盔	(162)
烙合子	(163)
锅巴菜 (大福来锅巴菜)	(163)

烤食类

方酥饼	(169)
白面烧饼	(169)
罗丝转烧饼	(170)
椒盐气鼓烧饼	(171)
佛手酥皮烧饼	(171)
芝麻烧饼	(172)
油酥芝麻烧饼	(173)
起酥芝麻烧饼	(173)
硬皮烧饼	(174)
缸炉烧饼	(174)

炉粽子·····	(175)
混合糖酥·····	(176)
三层烤糕·····	(176)
油酥肉火烧·····	(177)
蛤蟆吞蜜·····	(177)
玫瑰酥·····	(178)
上海蟹壳黄·····	(179)
快三刀·····	(180)
白糖酥卷·····	(180)

其他类食面

长寿糕·····	(183)
百果凉糕·····	(183)
鸳鸯凉糕·····	(184)
青梅凉糕·····	(184)
栗子凉糕·····	(187)
杏仁凉糕·····	(187)
豌豆茸糕·····	(186)
杨梅水晶糕·····	(186)
鲜桃水晶糕·····	(187)
南荠水晶糕·····	(187)
鲜樱桃水晶糕·····	(188)
菠萝水晶糕·····	(188)
西瓜糕·····	(189)
蜜饯李子·····	(189)
蜜饯红果·····	(189)
蜜饯海棠果·····	(190)