



贺师傅

天天美食

厨房男女下厨最佳宝典

全世界99%吃货都想将

全国首创

傻瓜式

菜谱书

赵立广◎著

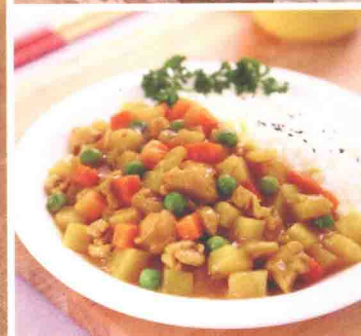
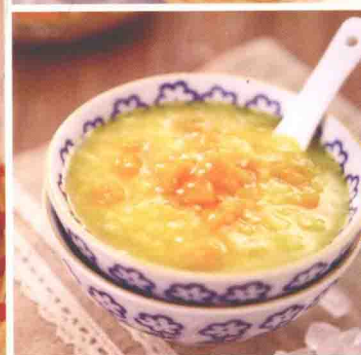
百变面点主食



不用换算克数
大勺小勺调味做菜



- ★ 包子
- ★ 馒头·花卷
- ★ 面·饼·粥·炒饭



译林出版社



贺师傅天天美食 百变面点主食

赵立广 ◎ 著



图书在版编目(CIP)数据

百变面点主食 / 赵立广著. — 南京: 译林出版社, 2014.11
(贺师傅天天美食)

ISBN 978-7-5447-5107-0

I. ①百… II. ①赵… III. ①面食—食谱—中国
IV. ①TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 261858 号

书 名 百变面点主食
作 者 赵立广
责任编辑 陆元昶
特约编辑 梁永雪
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 8
字 数 36千字
版 次 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-5107-0
定 价 25.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



contents 目录

面点厨房

松软的馒头和包子

- 03 面点制作常用工具
- 04 蒸馒头的技巧
- 05 发面面团的做法
- 06 老面面团的做法
- 07 高庄馒头
- 09 南瓜馒头
- 11 黑米桂圆馒头
- 13 燕麦馒头
- 15 葱油花卷
- 17 五彩鸡丝卷
- 19 葱姜水
- 19 花椒水
- 20 皮冻
- 21 白菜豆腐香菇包
- 22 素三鲜包
- 23 黑芝麻包

- 24 糖桂花豆沙包
- 25 紫薯香芋包
- 27 洋葱牛肉包
- 28 梅干菜肉包
- 29 猪肉韭菜包
- 30 酱肉大包
- 31 灌汤小笼包
- 33 水煎包
- 34 鲜肉烧麦
- 35 广式叉烧包

走进饼铺

油酥的面饼

- 39 烙饼的技巧
- 40 烫面面团的做法
- 41 葱油饼
- 42 炸糖油饼
- 43 手抓饼
- 45 荷叶饼
- 46 鲜肉馅饼
- 47 鸡蛋灌饼
- 49 土家酱香饼
- 50 韭菜合子
- 51 千层肉饼
- 53 煎饼馃子
- 54 松软蛋香饼
- 55 葱香椒麻烙饼
- 57 黄桥烧饼
- 58 麻酱烧饼
- 59 腊汁肉夹馍
- 61 酥脆油条



面条教室

爽滑的面条

- 65 冷水面团的做法
- 66 手擀面的做法
- 67 手拉面的做法
- 69 刀削面的做法
- 71 老坛酸菜牛肉面
- 73 山西炖肉刀削面
- 74 小鸡炖蘑菇面
- 75 葱烧排骨面
- 77 私家麻酱鸡蛋面
- 78 西红柿鸡蛋打卤面
- 79 老北京炸酱面
- 81 茄子肉丁面
- 82 油泼面
- 83 凉拌菠菜面
- 85 飘香葱油拌面
- 87 蔬菜火腿炒面
- 88 台式咖喱炒面
- 89 上海黄鱼煨面
- 91 上海香葱煨面
- 92 雪菜肉丝烩面

米饭学堂

软糯的米饭

- 95 扬州炒饭
- 97 咸蛋黄炒饭
- 98 腊肉鲜蔬炒饭
- 99 西红柿蛋炒饭
- 101 酱油蛋香炒饭
- 102 新疆羊肉手抓饭
- 103 腊味煲仔饭
- 105 西红柿牛腩烩饭
- 106 时蔬糙米烩饭
- 107 海南嫩鸡饭
- 109 照烧鸡腿饭
- 110 台湾卤肉饭
- 111 日本咖喱饭
- 113 八宝饭
- 114 红豆饭

走进粥铺

清口的好粥

- 117 南瓜粥
- 118 百合银耳粥
- 119 腊八粥
- 120 黑芝麻核桃粥
- 121 百合莲子绿豆粥
- 122 皮蛋瘦肉粥
- 123 虾仁荸荠粥
- 124 生滚鱼片粥

照烧汁倒入后
转小火煎鸡肉，要用
铲子不停搅拌



面点厨房

——松软的面头和包子

素三鲜包



猪肉
韭菜包



黑芝麻包



热腾腾的包子总能温暖你不安的胃，
 花样馒头、花卷、包子……
 各种样式，让你一次学个够！

梅干菜
肉包



紫薯香芋包



• 书中计量单位换算



1小勺盐≈3g
 1小勺糖≈2g
 1小勺淀粉≈1g
 1小勺香油≈2g
 1小勺酵母粉≈2g

1大勺淀粉≈5g
 1大勺酱油≈8g
 1大勺醋≈6g
 1大勺蚝油≈14g
 1大勺料酒≈6g



1大勺标准 (平均)



1碗标准

1碗水≈250ml
 1碗面粉≈150g



面点制作常用工具



1 蒸锅 现代家庭中大多使用铝制或不锈钢蒸锅，建议使用锅盖弧度大的蒸锅，这样可以避免蒸制过程中产生的水珠，滴落到面食表面，影响美观。

2 笼布 蒸面点前，将拧干的湿笼布铺在蒸锅中，如此再放入生的面点蒸制，面点蒸熟后，底部也不会粘黏笼布。

3 平底锅 平底锅是家中烙饼的常用工具，具有替代电饼铛的作用，善用平底锅可以做出你爱吃的各种饼类美食。

4 厨房秤 制作面点时需要准确的食材用量，因此精确称量的厨房电子秤必不可少。用厨房秤来称量酵母、面粉、小苏打等面点常用料非常方便。

5 擀面杖 家中常备两种擀面杖，一种粗长型；一种短小型。粗长的擀面杖适合制作手擀面或者擀制各种面皮；短小的适合用来擀包子皮。

6 油刷 厨房中应常备一款小油刷，制作葱油饼等面点时，可以用它将葱油均匀地刷在面皮上，避免用手涂抹，保证食品卫生。



蒸馒头的技巧

怎样蒸出筋道的好馒头？

NO.1

不同季节和面的水温要求也不同。夏季气温高，要用冷水和面，饧发的时间略短；冬季气温低，要用温水和面，饧发的时间要比夏季长。

NO.2

和好面后，一定要多揉几遍，使面团充分吸收水分，增加面的筋性。和好的面团要放在 30℃ 左右的室温下进行发酵。

NO.3

在面团的发酵过程中，如果发现面团中已出现蜂窝状孔洞，则说明已经完成发酵。但若发现蜂窝眼太大，则说明发酵过度。

NO.4

蒸馒头时，锅内须用冷水加热，逐渐升温，使生馒头均匀受热。切忌直接用热水或开水蒸馒头，这样蒸出的馒头容易夹生。

怎么判断发酵的程度？

GOOD

按压面团时有弹性，有一定筋力，用力拍打时，面团“嘭嘭”作响，面团内部孔洞较多，呈蜂窝状，且有一股酒味，此时面团发酵得正好。

BAD

用手按压面团，面团的弹性好，说明发酵得好。若切开面团后，发现面团的孔洞又小又少，没有出现蜂窝状孔洞，则说明发酵不足，还要继续发酵。

BAD

用手摸面团立即下陷，筋力差，面团内部呈棉絮状，孔洞又大又密，酸味重，此时的面团发酵过头，要加碱或面粉重新和面。

大厨有话

一般来说，发酵的时间至少需要1~1.5小时，冬天气温低，发酵时间可以延长，夏季气温高，发酵时间在1小时左右即可。



发面面团的做法

材料

中筋面粉 2 碗（约 300g）、
干酵母 2 小勺、30℃清水 2/3 碗

辅料

油 2 大勺、糖 2 大勺、盐 1/4 小勺



制作方法



1 将所有材料混合放入盆中，再缓缓倒入清水搅拌均匀，直至形成絮状面。



2 将面粉揉成一个完整的面团，使其不黏手、不沾盆。



3 在案板上撒少许面粉，将面团放在案板上反复折叠，搓揉 10 分钟，使其光滑、富有弹性。



4 将面团放入盆中，覆盖纱布，放置到温暖处进行发酵即可。

大厨有话说

老面也称面肥，即过度发酵的面团，它可以添加到任何面团中，使做出的面点主食更有弹性和香气，具有独特的风味。



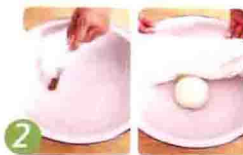
老面面团的做法

材料 中筋面粉 1 碗（约 150g）、干酵母 1 小勺、清水 1/3 碗、盐 1/10 小勺

制作方法



1 混合所有材料，缓缓倒入清水搅拌；揉成絮状面后，再反复揉搓 8 分钟，揉成一个光滑面团。



2 盆中抹少许油，将面团放入盆中，盖上纱布，室温下放置 6~8 小时。



3 发酵完成后，面团内部充满大气孔，将面团中的气体压出，并分成若干小块。



4 每块小面团裹上保鲜膜，放入冰箱冷冻保存，可以继续加入任何面团中使用。

高庄馒头





Q&A

高庄馒头怎么做口感才筋道？

在发酵好的面团中加入少许面粉，使其吸收面团中的部分水分，这样蒸出的馒头口感更加筋道；面团充分发酵后，切勿将生馒头放入沸腾的蒸锅中蒸制，避免生面遇到热气而表面黏结，导致馒头内部夹生。



材料 高筋面粉 3 碗（约 500g）、干酵母 2 小勺、30℃ 温水 1 碗

制作方法

做法参考 P05



1

将所有材料混合，缓缓倒入清水，使其形成无粉粒的絮状面。



2

然后反复揉搓，做成一个光滑的面团。



3

再将面团搓成长条，均匀地揪成小剂。



4

再揉成圆球状的馒头，摆放在盆中，用笼布盖好，放在温暖处发酵 40 分钟。



5

发酵过程中，用力搓揉馒头三次，搓揉时加少许干面粉，使蒸出的馒头更有层次，馒头膨胀后，准备蒸制。



6

将笼布浸泡清水，拧干后铺在蒸锅中，间隔摆上生馒头，大火蒸 20 多分钟即可。

提供能量 + 补充营养

小麦面粉中的淀粉含量丰富，经身体吸收后转化为糖类，为人体提供能量。平时应使用全麦面粉制作面食，相比于精制面粉，全麦粉保留了麦皮和胚芽，含有丰富的维生素、矿物质和纤维素，更有利于身体健康。



• 营养小贴士 •



南瓜馒头

健脾养胃 + 补中益气

南瓜富含胡萝卜素、维生素 A、维生素 C、维生素 D 等营养物质，具有健脾、护肝、醒目等功效，食用南瓜后能促进胆汁分泌，使胃肠加速蠕动，帮助消化。传统中医认为，南瓜还有补中益气的作用。



·营养小贴士·



Q&A

南瓜馒头怎么做才鲜甜细腻？

用小金瓜做南瓜馒头最合适，小金瓜纤维较细，易与面粉融合。若选用粗纤维南瓜，南瓜的纤维不能与面团充分融合，既不美观，也影响口感；馒头蒸好后，不宜立即打开锅盖，以免馒头表皮受凉发皱。



材料

小金瓜 1 块（约 180g）、干酵母 0.5 小勺、30℃ 温水 2/3 碗（约 160g）、中筋面粉 2 碗（约 300g）、老面 1 块（约 100g）（参考 P09）

辅料

奶粉 2 大勺、糖 2 大勺、盐 1/4 小勺



制作方法



1

南瓜去皮，裹上保鲜膜蒸熟，并压成泥状。



2

将南瓜泥与老面面团、300g 中筋面粉、酵母和所有辅料混合，倒入温水，搅拌成絮状面。



3

再反复揉 10 分钟，揉成不黏手的光滑面团。



4

面团放入盆中，表面撒少许水，盖上锅盖，在室温下发酵至 2 倍大。



5

将面团拿到案板上，在面团中新添加 30g 中筋面粉，揉成无气泡的面团。



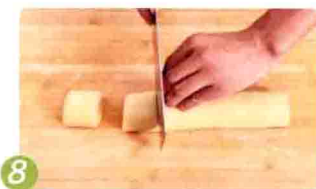
6

然后将面团擀成长方形面片，擀面团时要撒少许干面粉。



7

将面片卷成一个长条，卷好后切下长条面的头尾两端。



8

其余面团切成若干南瓜馒头。



9

蒸锅中铺好笼布，放入南瓜馒头，大火蒸 15 分钟后关火，静置 10 分钟，取出即可。



黑米桂圆馒头

抵抗氧化 + 补血活血

黑米含有维生素 E 和钙、铁等矿物元素，具有抗氧化、改善缺铁性贫血、强化免疫的作用。黑米与同样补气补血的桂圆同吃，加强了补血活血的作用，对于贫血、血虚的人来说，更有益于身体健康。



• 营养小贴士 •



Q&A

黑米桂圆馒头怎么做才松软香甜？

黑米属于粗粮，在蒸黑米饭前，要将其浸泡 4~5 小时，充分泡软后再蒸成米饭，不然做出的黑米桂圆馒头的口感不好；蒸馒头前，可先将蒸锅烧至微温，然后放入馒头，加盖再发酵 30 分钟。



A 料 中筋面粉 2 碗（约 300g）、清水 2/3 碗（约 160g）、干酵母 2 小勺

B 料 黑米半碗、中筋面粉 3/4 碗（约 120g）、油 3 大勺、盐 1/8 小勺、奶粉 2 大勺、糖 4 大勺，清水、桂圆肉各适量

制作方法



1 将 A 料混合，揉成一个不黏手的面团（参照 P08）。



2 在面团上盖一块纱布，室温下发酵 2 小时，备用。



3 B 料中的黑米加水煮成黑米饭，后放凉，备用。



4 将饧发的面团与黑米饭以及 B 料中的其余材料混合，拌匀后揉搓 10 分钟，做成有弹性、不黏手的面团。



5 然后加入桂圆肉，并揉搓均匀，使桂圆肉混合入面团。



6 接着把面团移至案板，擀成一张厚 0.3cm 的长方形大面饼。



7 从一端卷起，慢慢将面饼卷成柱状，用刀切成若干小面团。



8 再将每一个面团从边缘往中间揉，并捏紧底部，滚成圆团型的馒头。



9 蒸锅中铺上湿笼布，间隔放入揉好的馒头，大火蒸 15 分钟后关火，静置 10 分钟，取出即可。