

COOKING
巧厨娘

蝶儿·编著

主食·面点

一本全

重现精彩与美味
分享快乐与幸福！



蝶儿
作品精选集

超值回馈
¥39.80



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



主食·面点 一本全

蝶儿★编著

图书在版编目(CIP)数据

巧厨娘主食·面点一本全/蝶儿编著. —青岛:青岛出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5552-0986-7

I. ①巧… II. ①蝶… III. ①面食—制作 IV. ①TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第195989号

书 名 巧厨娘主食·面点一本全

QIAOCHUNIANG ZHUSHI MIANDIAN YIBENQUAN

编 著 蝶 儿

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 周鸿媛 徐 巍 王 宁 杨子涵 贺 林

设计制作 毕晓郁 宋修仪

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 25

书 号 ISBN 978-7-5552-0986-7

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068638)

建议陈列类别:美食类 生活类



主食·面点 一本全

蝶儿★编著

图书在版编目(CIP)数据

巧厨娘主食·面点一本全/蝶儿编著.——青岛:青岛出版社,2014.9

ISBN 978-7-5552-0986-7

I. ①巧… II. ①蝶… III. ①面食—制作 IV. ①TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第195989号

书 名 巧厨娘主食·面点一本全

QIAOCHUNIANG ZHUSHI MIANDIAN YIBENQUAN

编 著 蝶 儿

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 周鸿媛 徐 巍 王 宁 杨子涵 贺 林

设计制作 毕晓郁 宋修仪

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 25

书 号 ISBN 978-7-5552-0986-7

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068638)

建议陈列类别:美食类 生活类



preface

分享美味 收获幸福

很高兴我的新书《巧厨娘主食·面点一本全》出版，值此机会，蝶儿有很多话想和读者说。蝶儿的《家常主食分步详解》和《巧厨娘花样主食》自出版以来，得到很多读者的支持和厚爱，一直在全国美食类图书销售排行榜中名列前茅，且有很多读者就书中的菜谱或美食心得和蝶儿交流。常有读者按照书中菜谱做出了满意作品，得到家人和朋友的一致称赞，通过网络与我分享其幸福和成就感。美食不仅是舌尖的快感，而且是分享幸福与快乐的重要载体。

还有很多读者给我留言，如：“回国买了你的书，做出了多年未尝到的家乡味道”；“按照你的书做的点心，聚会时带着得到夸奖，倍儿有面子”；“孩子现在按照你的书点菜让我做”；“老妈对你的书爱不释手，已经试制了很多品种了”；“一直在南方的我开了面食店，做的包子皮硬，顾客不喜欢，但是你的书给我指点迷津，做出了满意的成品，谢谢”。这些留言让我感到很幸福温暖，充满了正能量。读者的认可与鼓励是我不断努力探索美食的动力。

最幸福的画面莫过于一家人其乐融融围坐在餐桌前共享美食。可是怎样使家人吃得健康、美味、精彩是个需要用心研究的课题。最近爆出的“福喜肉”事件让我们又一次对食品安全充满了焦虑。肯氏、麦氏等多家快餐牵涉其中，这些出问题的企业无一不是“享誉全球”的美国餐饮品牌，这让我们这些“吃货”情何以堪。

如果你有时间，蝶儿建议尽可能自己亲手来做一日三餐，无论从选料、制作、还是卫生状况，都可以自己把关。亲爱的朋友，为了自身和家人的健康，还是亲自下

厨烹制美食吧。如果不会做也不要紧，蝶儿这本《巧厨娘主食·面点一本全》中介绍了多种面点制作方法，集蝶儿多年面点制作经验而成，步骤详细易懂，很容易学会。书中给出了每道面点的制作关键，使各位在制作过程中提高成功率、少走弯路、少浪费食材。这本书除了节选了《家常主食分步详解》和《巧厨娘花样主食》的部分精华内容，还补充了20多道特色面食点心，这些面食点心很多在纪录片《舌尖上的中国2》中出现过，且很受美食爱好者的追捧，相信您看了这本书，一定会找到并做出自己心仪的美食。



2014年8月

蝶儿

目录 contents



走近面点国度

- 从认识面粉开始 10
- 制作面点常用的工具 14
- 本书中涉及的称量工具 16



本书所选作品按照难易程度用★表示，★越多，表明该作品制作难度越大。

第一篇 PART 1 巧厨娘米类主食 QIAOCHUNANG MILEIZHUSHI

认识缤纷米世界

米类知识 18

chapter

01 米饭



新疆羊肉手抓饭	20	香煎鸡腿盖饭	27	三文鱼菠萝蛋炒饭	34
玉米糙米杂粮饭	22	土豆咖喱鸡盖饭	28	鸡蛋培根炒饭	36
菜心腊肠焖饭	23	香煎鸡腿盖饭	29	火腿蔬菜蛋包饭	38
泉州萝卜饭	24	卤肉饭	30	蛋包饭	40
香肠煲仔饭	26	豇豆酱油炒饭	32	黑芝麻玉米肠饭团	42





chapter

02 粥

海红蟹粥	44	香甜幼滑南瓜粥	50	冰糖红芸豆薏米粥	54
蟹黄北极虾咸味八宝粥	46	杂粮南瓜粥	51	菱角莲子糯米粥	55
香菇滑鸡粥	48	红莲子大麦粥	52	甜甜蜜蜜腊八粥	56
莲藕大米粥	49	大米燕麦花生粥	53		

chapter

03 粽子

花生粽子	57	果脯花生粽子	60	麻辣香肠粽子	63
原味白粽子	58	五香猪肉粽子	62	排骨蛋黄粽子	64

chapter

04 汤圆

苹果花生汤圆	66	擂沙汤圆	70	醪糟黄米小圆子	74
雨花石红豆汤圆	68	花生绿豆沙汤圆	72	桂花双色小圆子	76

chapter

05 米糕类

豆香玉米面发糕	77	三角团	86
椰蓉蛋奶玉米发糕	78	果料松糕	88
香肠葱花千层蒸糕	80	红糖松糕	89
蔓越莓白米糕	82	榆钱小窝头	90
韩国泡菜炒年糕	83	小葱腊肠小米面窝头	92
腊味萝卜糕	84		



目录 contents

第二篇 PART 2

巧厨娘传统面点

QIAOCHUNANG CHUANTONGMIANDIAN

玩转传统面点

认识面团	94	教你制熟面点	100	馒头成功的关键	103
教你整形面团	97	制作馒头的窍门	102	部分网友提问及留言	103

chapter

01 馒头

松松软软白馒头	104	豆渣馒头	114	水煎福祿寿喜馒头	122
黑豆面酸奶馒头	106	菠菜螺旋卷	115	枣荷叶	124
炼乳金银小馒头	108	菠菜蝴蝶卷	116	元宝馒头	126
黑米豆浆辫子馒头	110	双色梅花馒头	118	蒸烤麦穗花馍	128
椰蓉南瓜馒头	112	老面豆渣白莲花馒头	120	桂花鲜奶开花馒头	130

chapter

02 花卷

葱香花卷	131	南瓜玉蝴蝶	137	鲜奶卷帘花卷	143
火腿肠香葱花卷	132	南瓜双色花卷	138	蜂蜜红豆卷	144
花生椒盐花卷	134	南瓜金丝卷	140		
南瓜虎头卷	136	金色菊花卷	142		

chapter

03 包子

酱香笋瓜包	145	腊肠糯米南瓜花包子	160	鱼形豆沙包	179
松软的鲜肉蒸包	146	胡萝卜羊肉包子	162	豆沙枣泥寿桃	180
玉米面雪里蕻猪肉蒸包	148	胡萝卜香菇包菜水煎包	164	可爱的豆沙小猪	182
猪肉茴香水煎包	149	榨菜叶玉米面菜团子	166	咸甜双味石榴烧卖	184
南瓜虾皮鲜肉包	150	腐乳绿豆芽粉条素包	168	猪肉糯米烧卖	186
菠菜贝壳包	152	双色豆沙馅冠顶包子	170	玉米鲜虾烧卖	188
菠菜秋叶包	154	南瓜果仁花糖包	172	三文鱼猕猴桃水晶石榴包	190
猪肉茴香包子	156	酸奶桂花豆沙包	174		
年年有余之金鱼包子	158	樱花绣球包子	176		



chapter

04 饺子

香芹豆腐干猪肉水饺	192	四喜蒸饺	198	豆腐油条海米萝卜馅饺子	202
荠菜豆干猪肉水饺	194	虾皮黄瓜鸡蛋锅贴	200	水晶鲜虾饺	204
水晶象形白菜蒸饺	196				

chapter

05 馄饨

油炸小白菜猪肉馄饨	205	葱油小白菜猪肉馄饨	208
红油荠菜猪肉蒸馄饨	206	葱油荠菜蒸馄饨	210

chapter

06 面条

香菇胡萝卜炆锅面	212	五香酱牛肉汤面	222	四季豆麻辣手擀面	236
番茄鸡蛋打卤面	213	牛肉豆干炸酱面	224	黄瓜麻酱凉拌鸡蛋面	238
炆锅芹菜叶揪疙瘩	214	炸酱拌面	226	蛤蜊韭菜拌面	240
片儿川（杭州明面）	216	蒜香豆干肉丁炸酱面	228	北极虾油醋拌意面	242
鲜虾酱汤面	218	酸酸辣辣荞麦凉面	230	羊肉胡萝卜炒面	244
茄汁金针菇肉丝米线	219	手擀绿豆凉面	232	青红椒鱿鱼炒意面	246
牛肉酸辣粉	220	黄瓜蛋皮手擀凉面	234		

chapter

07 饼

原味发面小饼	248	胡椒饼	266	春饼卷菜	280
核桃仁锅盔	250	黑胡椒牛肉馅饼	268	香酥鸡蛋灌饼	282
金钱饼	252	红烧肉口袋饼	269	双色艾叶鸡蛋煎饼卷	284
孜然发面饼	254	南瓜葱香红肠发面饼	270	家常烙饼	286
香甜芝麻小火烧	256	芹菜叶干层饼	272	牛肉干层饼	288
乳山喜饼	258	蛤蟆吐蜜	274	紫苏鸡蛋煎饼	290
烤馕	260	褡裢火烧	276	烙玉米饼	291
多功能空心发面饼	262	香椿芽蛋饼	278		
圆梦烧饼	264	鸭蛋荠菜煎饼卷	279		



chapter

08 中式小点心

鲜枣泥山药月饼	292	椒盐葱香酥	310	猕猴桃雪媚娘	328
花生黑芝麻艾叶饼	294	葵花酥	312	开口笑	330
双色绿豆沙冰皮月饼	296	奶酪火腿羊角酥	314	蜂蜜芝麻鸡蛋沙琪玛	332
栗子奶香月饼	298	菊花酥	316	蛋面菊花	334
酥皮鲜肉月饼	300	榴莲酥	318	蛋奶椰子球	336
萝卜丝白皮酥饼	302	绿豆糕	320	驴打滚	337
奶香糖酥烧饼	304	黄金小南瓜	322	小兔子松糕	338
蛋黄酥	306	流沙包	324	奶香黑芝麻排叉	339
葡萄干肉桂苹果酥盒	308	芒果班戟	326	黑芝麻香酥蛋卷	340

第三篇
PART 3

巧厨娘西式面点

QIAOCHUNANG XISHIMIANDIAN

{ 了解诱人西点 }

西点分类	342	制作西点常用油脂	343	蛋糕烤制关键	345
制作西点常用工具	343	烘焙基础操作中的常用名词解释	344		

chapter

01 面包

火腿肠梅花面包	346
酥皮菠萝面包	348
红豆沙面包卷	349
蜜豆酸奶面包	350

chapter

03 饼干

咖啡饼干	360
蓝莓小饼干	361
小老虎冰花饼干	362

chapter

02 蛋糕

香格里拉蛋糕	352
葱香火腿肠蛋糕卷	354
草莓酱橙味蛋糕卷	356
葡萄干海绵蛋糕	358
杏仁麦芬蛋糕	359

chapter

04 披萨

披萨饼坯	363
会跳舞的柴鱼花披萨	364
巧克力核桃仁甜品披萨	366
香肠鱿鱼披萨	368



第四篇
PART 4
巧厨娘私房秘籍
QIAOCHUNANG SIFANGMII

chapter

01 饮料

燕麦薏米仁豆浆	370	香浓南瓜汁	373	炒米茶	376
紫米花生红枣浆	371	猕猴桃奶昔	374	油面茶	377
大米小米花生浆	372	摩卡咖啡	375		

chapter

02 调料

自制虾酱	378	自制甜栗子馅	381
果味剁椒酱	379	自制醪糟	382
自制草莓酱	380		

chapter

03 零食

凉拌海草凉粉	383	鱼籽帆船寿司	390	鲜肉肠粉	396
黑胡椒猪肉脯	384	三文鱼寿司	391	枣泥拉糕	398
香肠咸蛋黄寿司手卷	386	蚝烙	392		
三文鱼鳄梨手卷	388	丝娃娃	394		





我国的面点发展具有悠久的历史，相传面食的起源在春秋战国时期，民间传说大约在2000年前，淮南王发明了豆腐，距今1800多年前，诸葛亮发明了馒头，唐代又发明了面条、点心等，这些都是了不起的发明，直到现在它们还在影响着我们的生活。本书是专门针对家庭如何制作主食面点而写的，为您提供尽可能详细、清晰明了、易操作的制作方法和制作关键与窍门。如果您能通过此书学会几道拿手的主食面点，我就会感到很开心，我为此所做的许多努力就没有白费。

在开始之前，我们先来认识一下制作这些面点所需的常用用料。

从认识面粉开始

粉类原料

① 面粉

面粉即用小麦磨出来的粉，分为高筋面粉、中筋面粉和低筋面粉，它们是在厨房中比较常用的三种面粉。

面粉的筋度，指的就是面粉中所含蛋白质的比例，具体为：



高筋面粉 蛋白质含量为12.5%~13.5%，常用来做面包、面条、烙饼等。高筋面粉的筋度较高。



低筋面粉 蛋白质含量在8.5%以下，常用来做蛋糕或各类小点心（酥皮点心要用到高筋面粉和低筋面粉）。



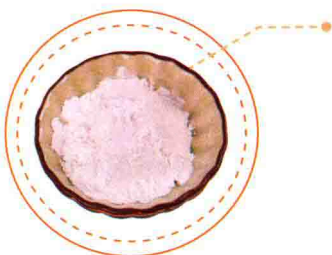
中筋面粉 蛋白质含量为8.5%~12.5%，是市场上最常见的面粉，适合用来做各种家常面食，如馒头、包子、面条、饼等。

蝶儿小叮咛

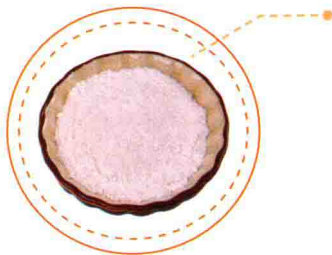
为了迎合读者的阅读和使用习惯，在本书中，如果没有特别说明，凡是使用“面粉”处均指“中筋面粉”，用到高筋面粉和低筋面粉时会特别标明。

② 米粉

米粉是指用米磨成的粉。根据米的种类的不同，常用的米粉有：



糯米粉 分为普通糯米粉和水磨糯米粉。普通糯米粉是将糯米用机器研磨成粉末，类似面粉，粉质较粗；水磨糯米粉是将糯米浸泡一夜，水磨打成浆水，用一个布袋装着吊一个晚上，待水滴干了，把湿的糯米粉团掰碎晾干后即成，水磨糯米粉粉质细腻润滑。糯米粉在北方也叫江米粉或黏米粉，适合用来做汤圆、年糕、驴打滚和油煎类中式点心等。



粘米粉 用普通大米磨成的粉，黏性不如糯米粉，适合做蒸类的中式点心，如松糕、发糕、米糕等。

紫米粉 用紫米磨成的粉。面粉中可以适当添加紫米粉做馒头、花卷、米糕等。

黑米粉 用黑米磨成的粉。面粉中可以适当添加黑米粉做馒头或者花卷等。

③ 生粉

生粉是各种淀粉的总称，在北方被称作团粉，在上海被称作菱粉。做菜肴时主要用来勾芡、上浆，做小点心有时也会用到生粉。生粉在做面食时可以用来做薄面，比如擀面条时撒薄面可以防粘；生粉还可以作为面粉筋性的调节剂，比如在面粉中加入适量生粉就可以配制成低筋面粉，低筋面粉可以用于制作蛋糕、饼干等点心。

淀粉的主要种类有：



玉米淀粉 供应量最多的淀粉，但不如土豆淀粉性能好。面食中主要用来做薄面或者调配面粉的筋性使用。



小麦淀粉 也叫澄粉、澄面。它是将面粉加工洗去面筋成水粉，再经过沉淀，滤干水分，把沉淀的粉晒干后研细的粉料。澄粉的特点是色洁白、面细滑，做出的面点半透明而脆。一般做水晶透明的中式点心时用，如水晶冰皮月饼、水晶虾饺、粤式肠粉等。



红薯淀粉 也叫地瓜淀粉、山芋淀粉，特点是吸水能力强，但黏性较差，无光泽，色暗红带黑，由鲜薯经磨碎、揉洗、沉淀等工序加工而成。

绿豆淀粉 最佳的勾芡淀粉。它的特点是黏性足，吸水性小，色洁白而有光泽。

土豆淀粉 家庭用得最多、质量最稳定的勾芡淀粉，在有些地方也叫太白粉。特点是黏性足，质地细腻，色洁白，光泽优于绿豆淀粉，但吸水性差。

发酵剂和膨松剂

① 发酵剂

普通家庭一般使用鲜酵母、活性干酵母、老面作为发酵剂来发面。



鲜酵母 用鲜酵母发面做出的面点香味浓郁。鲜酵母可以切成小块，用保鲜袋封好放在冰箱中冷冻保存。

使用方法：鲜酵母在使用前要用水化开，不能直接使用。

鲜酵母与面粉的配制比例：发面面团一般是每1000克面粉加入12克左右鲜酵母。鲜酵母的量要根据季节的不同适当调整，夏天可以少放些，冬天可以多放些。



活性干酵母 用酿酒酵母生产的含水分8%左右、呈颗粒状、具有发面能力的干酵母，是采用具有耐干燥能力、发酵力稳定的酵母经培养得到新酵母，再经干燥和挤压成形而制成的。

使用方法：酵母先用水化开，再倒入面粉中。

活性干酵母与面粉的比例：一般每1000克面粉加8克左右活性干酵母。



老面 就是把上一次做发面制品的面团留一块，用作下一次面团发酵的媒介。老面发面法做出的面点成品香味浓郁，生坯不用二次醒发即可直接上锅，但是因为发酵过程中面团会产生酸味，需要对入碱水来中和，而碱水的用量要根据面团的发酵程度而定，这个主要凭经验，难以量化，比较难掌握，不建议初学者采用此方法来发酵面团。

老面与面粉的配比：根据所做面食的不同而不同，例如做馒头和包子时，一般为1000克左右的面粉用100克老面。老面放得多，发酵时间相对就短，老面放得少，发酵时间则相对延长。

蝶儿小叮咛

根据我的个人经验，用老面发酵好的面团对好碱以后，可取一小块黄豆粒大小的面团放在口中嚼一下，如果有微甜的感觉，说明碱量正好；如果感到有酸的味道，说明碱水放少了，可以在面团中再放些碱水来调节；如果有很重的碱味，说明碱水放多了，就要再醒发一段时间，让酵母菌再重新生长。

也可以取一块花生粒大小的面团插在筷子尖上，放在火上烧熟，再尝一下是否合适。香甜可口说明碱量正好，发酸说明碱少了，发黄且吃起来有很大的碱味，说明碱多了。

常见市售的酵母有干酵母、鲜酵母两种，选用不同的发酵剂，用量上会有差别，通常以鲜酵母：干酵母=10:7或10:8为佳。

② 膨松剂

制作面点常用的化学膨松剂有泡打粉、小苏打、明矾、臭粉等，下面一一说明。



泡打粉 泡打粉又称速发粉、泡大粉、蛋糕发粉、发酵粉，是由苏打粉配合其他酸性材料，并以玉米粉为填充剂的白色粉末。英文名 BAKING POWDER，简称 B.P.，是西点膨大剂的一种，经常用于蛋糕及西饼的制作。

泡打粉的分类：根据反应速度的不同，可分为慢速反应泡打粉、快速反应泡打粉、双重反应泡打粉。快速反应的泡打粉在溶于水时即开始起作用，而慢速反应的泡打粉则要在烘焙加热过程开始时才起作用，双重反应泡打粉兼有快速及慢速两种泡打粉的反应特性。市面上所采购的泡打粉多为双重反应泡打粉。

泡打粉和苏打粉不能互相替代：泡打粉虽然有苏打粉的成分，但是是经过精密检测后加入酸性粉（如塔塔粉）来平衡它的酸碱度的，所以，苏打粉是碱性粉，但市售的泡打粉是中性粉。因此，苏打粉和泡打粉是不能任意替换的，泡打粉在保存时也应尽量避免受潮而失效。



小苏打 小苏打就是碳酸氢钠，俗称小苏打、苏打粉，呈白色粉末状。碳酸氢钠固体在 50℃ 以上开始逐渐分解生成碳酸钠、水和二氧化碳气体，常利用此特性作为制作饼干、糕点、馒头、面包的膨松剂。碳酸氢钠在作用后会残留碳酸钠，使用过多会使成品有碱味。

明矾 钾明矾学名十二水合硫酸铝钾，又称明矾、白矾、钾矾、钾铝矾。炸油条（饼）或膨化食品时，在面粉里加入小苏打后，再加入明矾，会使等量的小苏打释放出比单放小苏打多一倍的二氧化碳，从而达到膨松的效果。常用来做油条、粉丝、米粉等食品生产的添加剂。

健康使用明矾：近年来发现，明矾中含有的铝对人体有害，现已被医学证明，长期摄入会导致骨质疏松、贫血，影响神经细胞的发育，甚至引起老年性痴呆症，所以不宜经常食用。



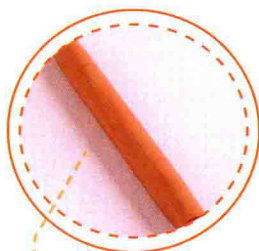
臭粉 学名碳酸氢氨。臭粉在加热或酸性条件下会分解成水、氨气和二氧化碳气体。由于快速释放，氨气在成品里残留很少，通常不会在成品里尝出氨味。臭粉一般用在油炸或烘焙食品（例如用在桃酥、油条等制品）中，这样氨气在高温下易于挥发。在正常情况下，这种添加剂对人体不会有不利影响，但含量不宜过高。



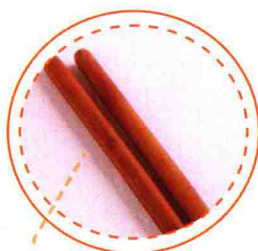
制作面点常用的工具



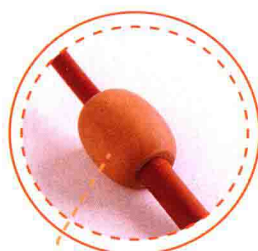
案板 通常是指面板，用于面点的擀皮成形等。一般用木头、竹子或塑料来制作案板。



单擀面杖 以枣木或檀木制成的擀面杖较好。用于擀制饼、包子皮、饺子皮、面条等。



双擀面杖 两个擀面棍一起配合使用，用于擀制饺子或包子皮。



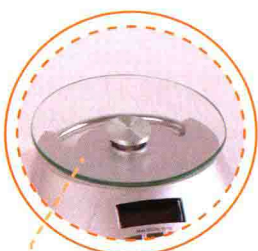
通心锤 外面的圆锤是可以旋转的，主要用于擀制烧卖皮。



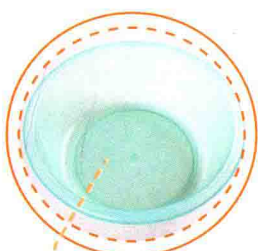
月饼模、馒头模、米糕模具 用于月饼、馒头、米糕的成形。



面条机 用于压制面条、馄饨皮等，也可以用于发酵面团排气。面条机有电动的也有手摇的。



克秤 用于精确称量材料的用量。



面盆 用于和面、发面、调馅等。



双用花镊子 用于夹出花边或者将面片切出花边。



漏勺 用于捞出、过滤锅内水中或油中的食物。