

烘焙快乐厨房

138种

中式面食

烘焙大师37年经验之作  
视频教学，一学就会



跟着视频  
同步做面食

黎国雄 主编

# 一看就想吃的 中式面食



Yikan Jiu Xiangchi De  
Zhongshi Mianshi

## 简单的面食 传承家的味道

面条、包子、馒头、花卷、饺子、馄饨、酥、饼，  
花样多多，总有一款滋润您的胃

自己动手做出经典好滋味



黑龙江科学技术出版社  
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

烘焙快乐厨房

# 一看就想吃的 中式面食

黎国雄◎主编

## 图书在版编目(CIP)数据

一看就想吃的中式面食 / 黎国雄主编. — 哈尔滨 :  
黑龙江科学技术出版社, 2018. 1  
(烘焙快乐厨房)  
ISBN 978-7-5388-9404-2

I. ①一… II. ①黎… III. ①面食—食谱 IV.  
①TS972. 132

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第273185号

## 一看就想吃的中式面食

YIKAN JIU XINGCHI DE ZHONGSHI MIANSHI

- 主 编 黎国雄  
责任编辑 徐 洋  
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司  
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司  
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司  
出 版 黑龙江科学技术出版社  
地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007  
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143  
网址: www.lkcsb.cn  
发 行 全国新华书店  
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司  
开 本 685 mm×920 mm 1/16  
印 张 13  
字 数 120千字  
版 次 2018年1月第1版  
印 次 2018年1月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5388-9404-2  
定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# Contents

## 目录

### Chapter 1 轻松学做中式面食

- 002----- 教你煮出一碗好面
- 006----- 发面的 7 大技巧
- 008----- 美味饺子窍门多
- 010----- 酥·饼的制作小窍门



### Chapter 2 百吃不厌的劲道面条

- 014----- 刀削面 ▶
- 016----- 牛肉刀削面
- 017----- 肉末番茄扯面
- 018----- 手擀面 ▶
- 020----- 龙须拉面
- 021----- 牛肉拉面
- 022----- 清汤面
- 024----- 番茄牛肉面 ▶
- 025----- 胡萝卜牛肉面 ▶
- 026----- 枸杞竹荪牛肉面
- 027----- 肥牛麻辣面



- 028----- 葱丝煮挂面  
 030----- 桃花面  
 031----- 刀拨面  
 032----- 三色骨头面 ◀  
 034----- 山西烩面  
 035----- 河南烩面 ▶  
 036----- 砂锅鸭肉面 ▶  
 038----- 肉臊面 ▶  
 039----- 咸安合菜面  
 040----- 翡翠剔尖 ▶  
 042----- 青豆麻酱拌面  
 043----- 豆角拌面 ▶
- 044----- 泡菜肉末拌面 ▶  
 045----- 爽口黄瓜炸酱面  
 046----- 山西炸酱面 ▶  
 047----- 番茄鸡蛋打卤面 ▶  
 048----- 豆角焖面  
 049----- 上党炒卤面  
 050----- 剪刀面 ▶  
 052----- 南炒面  
 053----- 肉丝炒面  
 054----- 长子炒面  
 055----- 炒斜旗面  
 056----- 酒窝面 ▶

### Chapter 3 膨松柔软的包子·馒头·花卷

- 060----- 花生白糖包 ▶  
 062----- 玫瑰包  
 063----- 刺猬包  
 064----- 寿桃包 ▶  
 066----- 豆沙包  
 068----- 玉米包 ▶  
 070----- 香菇油菜包子  
 071----- 地软包子  
 072----- 白菜香菇素包子  
 074----- 腌菜豆干包子
- 075----- 宝鸡豆腐包子  
 076----- 韭菜鸡蛋豆腐粉条包子  
 077----- 水晶包 ▶  
 078----- 豆角包子  
 080----- 猪肉白菜馅大包子  
 081----- 家常菜肉包子  
 082----- 咖喱鸡肉包子  
 083----- 鲜虾小笼包  
 084----- 灌汤包  
 086----- 极品鸡汁生煎包

- 087----- 玉米洋葱煎包 ◀
- 088----- 水煎包子 ▶
- 090----- 南瓜馒头 ▶
- 091----- 刀切馒头 ▶
- 092----- 开花馒头 ▶
- 094----- 麦香馒头 ▶
- 095----- 甘笋馒头
- 096----- 红糖馒头 ▶
- 097----- 花生卷 ▶
- 098----- 花卷
- 100----- 紫薯花卷 ▶
- 102----- 双色卷 ▶
- 104----- 葱花肉卷 ▶
- 106----- 火腿香芋卷 ▶
- 107----- 腊肠卷 ▶
- 108----- 黑豆玉米窝头

## Chapter 4 皮薄馅多的饺子·云吞

- 112----- 紫苏墨鱼饺
- 114----- 素三鲜饺子
- 115----- 肉末香菇水饺
- 116----- 白菜猪肉馅饺子 ▶
- 118----- 青菜水饺
- 119----- 四季豆虾仁饺子
- 120----- 韭菜鲜肉水饺
- 122----- 丝瓜虾仁饺子
- 123----- 鲜汤小饺子
- 124----- 翡翠白菜饺
- 126----- 韭菜鸡蛋饺子
- 128----- 羊肉韭黄水饺
- 129----- 羊肉饺子
- 130----- 三鲜馅饺子 ▶
- 132----- 芹菜猪肉水饺 ▶
- 134----- 酸汤水饺 ▶
- 135----- 清蒸鱼皮饺
- 136----- 鲜虾韭黄饺 ▶
- 137----- 虾饺
- 138----- 玉米面萝卜蒸饺
- 140----- 青瓜蒸饺
- 141----- 白菜香菇饺子 ▶
- 142----- 金银元宝蒸饺
- 144----- 豆角素饺
- 145----- 鲜虾菠菜饺
- 146----- 兔形白菜饺
- 147----- 八珍果饺
- 148----- 鸳鸯饺 ▶

- |     |       |         |     |       |       |
|-----|-------|---------|-----|-------|-------|
| 150 | ----- | 生煎白菜饺   | 158 | ----- | 鸡汤云吞  |
| 151 | ----- | 萝卜丝煎饺   | 159 | ----- | 虾仁云吞  |
| 152 | ----- | 韭菜豆干煎饺  | 160 | ----- | 紫菜云吞  |
| 153 | ----- | 羊肉煎饺    | 161 | ----- | 香菇炸云吞 |
| 154 | ----- | 上海菜肉大云吞 | 162 | ----- | 南瓜锅贴  |
| 155 | ----- | 沙县云吞    | 163 | ----- | 上海锅贴  |
| 156 | ----- | 羊肉云吞    |     |       |       |
| 157 | ----- | 三鲜云吞    |     |       |       |



## Chapter 5 人人都爱的酥·饼

- |     |       |        |     |       |        |
|-----|-------|--------|-----|-------|--------|
| 166 | ----- | 桃酥     | 188 | ----- | 麻酱烧饼   |
| 168 | ----- | 荷花酥    | 189 | ----- | 老婆饼    |
| 170 | ----- | 枣花酥    | 190 | ----- | 牛舌饼    |
| 172 | ----- | 鸳鸯酥    | 192 | ----- | 山药脆饼 ▶ |
| 174 | ----- | 蛋黄酥    | 193 | ----- | 美味葱油饼  |
| 176 | ----- | 芝麻冬瓜酥饼 | 194 | ----- | 银丝煎饼   |
| 178 | ----- | 抹茶相思酥  | 195 | ----- | 韭菜鸡蛋灌饼 |
| 180 | ----- | 月白豆沙饼  | 196 | ----- | 鸡蛋卷饼 ▶ |
| 181 | ----- | 水晶饼    | 197 | ----- | 牛肉饼 ◀  |
| 182 | ----- | 苏式红豆月饼 | 198 | ----- | 茴香羊肉馅饼 |
| 184 | ----- | 龙凤喜饼   | 199 | ----- | 羊肉薄饼   |
| 185 | ----- | 乳山喜饼   | 200 | ----- | 羊肉馅饼   |
| 186 | ----- | 太阳饼    |     |       |        |



## Chapter 1

# 轻松学做中式面食

中式面食的可以说五花八门，使用的材料都很简单，但在一般人的印象中，似乎觉得都不太好做。究竟水和面粉的比例如何拿捏？面团要怎么醒发？怎么包馅料才会饱满多汁？本章将一一为您详解，让您可以轻松上手做面食。



# 教你煮出一碗好面

面条起源于中国，是一种非常古老的食物，历史源远流长，它制作起来并没有想象中那么复杂，而且食用方便，营养丰富，其种类也繁多得让人数不胜数。

## 一碗好面，缺一不可的要素

### 面条

一碗好面，面条是根本。好面要有好面粉，还要有好工艺，面团历经用心的捶揉，筋道十足，才能成就洁白剔透、口感爽滑、面香纯厚、久煮不烂的好面。

### 拌面酱

赋予意面或中式拌面灵魂的是酱料，煮完的面条拌上事先烹饪好的酱料，一道完整的拌面才算全部完成。

### 调料

无论对于什么面来说，调味料都很重要，最常用的调料有酱油、芝麻油、醋、盐、胡椒粉等。

### 配料

对于一碗好面来说，香菜、蒜泥、葱花、辣椒等画龙点睛的配料也是不可或缺的，它们是面的最佳搭档。



### 浇头

对于各类面，四时节令去吃，面本身其实都一样，主要是浇头，许多都是汤就着浇头，配同一种面而已。

### 汤头

汤头是汤面的灵魂，好的高汤能够赋予汤面鲜美的味道。而好汤源于上等食材和独特的配方。一般来说，好汤头由猪骨、牛骨、鱼骨、老母鸡等食材经过长时间文火细细煨制，才炼成了好滋味。

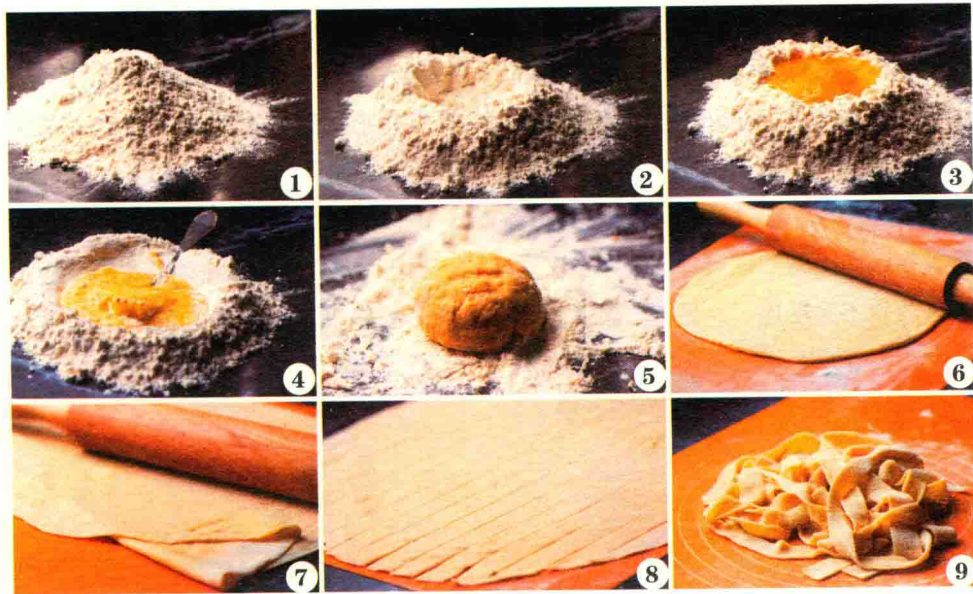


## 自己动手，面条轻松做

### 手工面的做法

#### ▶ 做法

1. 将 250 克高筋面粉、低筋面粉倒在案板上，加 3 克盐。
2. 用刮板将面粉开窝。
3. 窝中打入鸡蛋。
4. 分数次加入适量清水，拌匀。
5. 将面粉揉搓成光滑的面团。
6. 用擀面杖将面团擀成面片。
7. 把面片对折，擀成面片，反复操作 2~3 次。
8. 将面片切成条。
9. 将面条抖散开，撒上适量面粉即可。



## 5 个技巧让面条更美味

下面条最好的时间就是在水被烧开前两三分钟，将面条放进锅中煮。具体的做法就是在看到水面刚刚冒泡的时候，把面下锅。这样煮出来的面条筋道，而且时间非常好掌握，一般将水煮开两次，面也就熟了。



### 怎样使面条不粘连

平时我们在家里煮面条，煮完之后稍微放一会面条就会粘在一起。这里教给您一个让面条不粘连的办法：煮面之前在锅里加一些油，由于油漂浮在水面上，就好像给水加了一层盖子，水里的热气散不出去，水开得就快了，面条煮好以后漂在水面上的油就会挂在面条上，再怎么放也不会粘连了。另外，在煮挂面时，不要等水开了再下面条，可以在水温热时就把面下锅，这样面熟得就快了。



### 如何让面条变得更 Q 弹

如果在面条锅中加少量食盐，煮出来的面条就不会糊烂。水与盐的比例大概为 500 毫升水加 15 克盐，面条煮熟出锅前再放入少量盐拌匀捞出，面条既弹韧又有味。

下面的时候水是滚烫的，稍煮后把面捞起来，立刻放进冷开水中浸泡，再制作成凉面或热干面等，面条有韧性、爽口，更易成型。





### 面条走碱的补救

市场上买来的生面条，如果遇上天气潮湿或闷热，极易走碱，煮熟后会有一股酸馊味，很难吃。如果发现面条已走碱，烹煮的时候可在锅中放入少许食用碱，煮熟后的面条就和未走碱时一样了。



### 如何判断面条是否煮熟

日常煮面，一般有两种方法来判断面条是否煮熟。掌握好了这些方法，可以避免面条煮得太烂或者夹生。首先看颜色，面条没有煮熟的时候灰白，煮熟的时候是亮白的；有些面条煮熟以后颜色还会转为暗色或者偏黄。其次看白芯，夹断面条，断面有白芯则说明面条还没有煮熟。

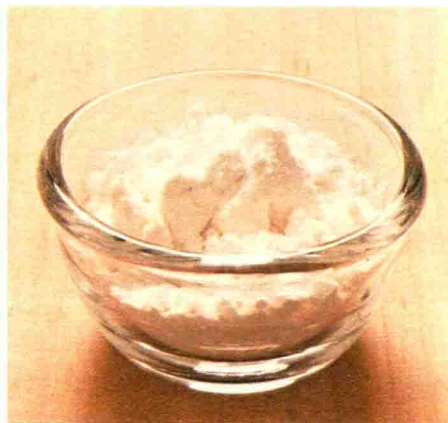


# 发面的 7 大技巧

中式面点制作的一大重点就是发面。发面也是一道很讲究技巧的工序，下面就为您介绍发面的 7 大技巧。

## 选对发酵剂

发面用的发酵剂一般都用干酵母粉。酵母的发酵力是酵母质量的重要指标。在面团发酵时，酵母发酵力的高低对面团发酵的质量有很大影响。如果使用发酵力低的酵母发酵，将会引起面团发酵迟缓，容易造成面团涨润度不足，影响面团发酵的质量。所以要求一般酵母的发酵力在 650 克以上，活性干酵母的发酵力在 600 克以上。



## 面粉和水的比例要适当

面粉、水量的比例对发面很重要。那么什么比例合适呢？大致的比例是：500 克面粉，用水量不能低于 250 毫升。当然，无论是做馒头还是蒸包子，你完全可以根据自己的需要和饮食习惯来调节面团的软硬程度。酵母在繁殖过程中，一定范围内，面团中含水量越高，酵母芽孢增长越快，反之则越慢。

## 调味料对面团发酵的影响

糖的使用量为 5%~7% 时产气能力大，超过这个范围，发酵能力会受影响。适当添加少许盐能缩短发酵时间，还能让成品更松软。添加少许醪糟，能协助发酵并增添成品香气。添加少许蜂蜜，可以加速发酵进程。

## 发酵粉的用量宜多不宜少

在面团发酵过程中，发酵力相等的酵母，用在同品种、同条件下进行面团发酵时，如果增加酵母的用量，可以促进面团发酵速度。反之，如果降低酵母的用量，面团发酵速度就会显著地减慢。对于面食新手来说，发酵粉宜多不宜少，能保证发面的成功率。



## 保证适宜的温湿度

发酵的最佳环境温度在 $30^{\circ}\text{C}\sim 35^{\circ}\text{C}$ ，湿度在 $70\%\sim 75\%$ 。温度太低或过高都会影响发酵速度；湿度低，不但影响发酵，而且影响成品质量。面团发酵应为面粉本身的含水量（14%）加上搅拌时加的水（60%）。面团在发酵后温度会升高 $4^{\circ}\text{C}\sim 6^{\circ}\text{C}$ 。若面团温度略低，可适当增加酵母用量，以提高发酵速度。

## 和面的水温要掌握好

温度是影响酵母发酵的重要因素。酵母在面团发酵过程中一般控制在 $25^{\circ}\text{C}\sim 30^{\circ}\text{C}$ 。温度过低会影响发酵速度；温度过高，虽然可以缩短发酵时间，但会给杂菌生长创造有利条件，而影响产品质量。所以，和面的水温最好控制在 $25^{\circ}\text{C}\sim 28^{\circ}\text{C}$ ，可以用手背来测水温。

## 面团要揉光滑

面粉与酵母、水拌匀后，要充分揉面，尽量让面粉与水充分结合。面团揉好的直观形象就是：面团表面光滑湿润。水量太少揉不动，水量太多会粘手。



## 美味饺子窍门多

饺子营养比较全面，一种饺子馅中可以加入多种原料，轻松实现多种食物原料的搭配，比用多种原料炒菜方便得多。同时，如何擀饺子皮、包饺子也是有许多窍门的。

### 高压锅烹饪饺子的方法

**煮饺子：**在高压锅里加半锅水，置旺火上，水沸后，将饺子倒入（每次煮80个左右），用勺子搅转两圈，扣上锅盖（不扣限压阀），待蒸汽从阀孔喷放约半分钟后关火，直至不再喷汽时，开锅捞出即可。**煎饺子：**把高压锅烧热以后，放入适量的油涂抹均匀，摆好饺子，过半分钟，再向锅内洒点水，然后盖上锅盖，扣上限压阀，再用文火烘烤5分钟左右，饺子就熟了。用此方法煎出来的饺子，比蒸的、煮的或用一般锅煎出来的饺子好吃。



### 和饺子面的窍门

在500克面粉里加入6个蛋清，使面里的蛋白质增加，包的饺子下锅后蛋白质会很快凝固收缩，饺子起锅后收水快，不易粘连。面要和得略硬一点儿，和好后放在盆里盖严密封10~15分钟，等面中的麦胶蛋白吸水膨胀，充分形成面筋后再包饺子。

### 煮饺子不粘连的方法

煮饺子时，如果在锅里放几段大葱，可使煮出的饺子不粘连。水烧开后加入少量食盐，盐溶解后再下饺子，直到煮熟。这样，水开时既不会外溢，饺子也不粘锅或连皮。





## 调饺子馅的窍门

包饺子常用的馅料有很多种，其中动物性来源有猪肉、牛肉、羊肉、鸡蛋和虾等；植物性来源有韭菜、白菜、芹菜、茴香和胡萝卜等。这些原料本身营养价值都很高，互相搭配更有益于营养平衡。在日常生活中为了让馅料香浓味美，人们常常会有一些错误的做法，比如人们总会多放肉、少放蔬菜，避免产生太“柴”的口感；同时，制作蔬菜馅料时，一般要挤去菜汁，这会使其中的可溶性维生素和钾等营养成分损失严重。如何配制饺子馅才能既营养又美味？您可以遵循以下几个原则。

### 如何配制饺子馅才能既营养又美味

#### 合理搭配

从营养角度讲，纯肉饺子不利于消化吸收。肉馅里加些蔬菜，被吸收率提高80%左右，营养更全面。肉属酸性，菜为碱性，有利于酸碱平衡。蔬菜还可促进人体肠胃蠕动，有助于消化。

#### 肉要成蓉状

做馅的肉，应用刀剁碎或用绞肉机绞碎，使其成为蓉状。瘦肉多时可适量加菜汁或水，肥肉多时可少加菜汁或水，先将肉使劲向一个方向搅动，待肉黏糊后，再放入调味料，拌匀，直到呈糊状后，再将蔬菜拌入搅匀即可。

#### 比例适当

饺子馅的肉与菜的比例以1:1或2:1为宜。把菜馅剁好后，先将菜汁挤压出来置盆中，拌肉时和酱油一起陆续加入，使菜汁渗入肉内，然后放上蔬菜搅匀。素饺可拌入食用油，让油把菜包裹起来。



# 酥·饼的制作小窍门

中式面点中的饼是我们经常会吃到的，它香酥可口，但制作起来却不太容易。要想做出风味独特的美食，掌握好下面几点很重要。

## 选择适用的面粉

### 01

面粉是最重要的制饼原料，不同的面粉适合制作不同口味的饼。市面上销售的面粉可分为高筋面粉、中筋面粉、低筋面粉，做不同的饼要选择不同的面粉。

## 揉制面团要注意细节

### 02

面粉要过筛，以使空气进入面粉中，做出来的饼才松软有弹性；搅拌面粉时最好轻轻拌匀，太过用力，会将面粉的筋度越拌越高；将面粉揉成团的过程中，要分数次加入水，揉出来的面团才会有弹性。

## 制作面团时加入油脂

### 03

在揉面团时添加油脂的目的是为了提高饼的柔软度和增加饼的保存时间，并可以防止饼干燥。另外，适量油脂也可帮助面团或面糊在搅拌及发酵时保持良好的延展性，还可使饼吃起来口味香浓。

### 如何选

#### 低筋面粉

低筋面粉筋度与黏度非常低，蛋白质含量很低，可用于制作口感松软的各式锅饼、牛舌饼等。

#### 中筋面粉

中筋面粉筋度及黏度适中，使用范围比较广，可用于制作烧饼、糖饼等软中带韧的饼。

#### 高筋面粉

高筋面粉筋度大，黏性强，蛋白质含量在三种面粉中最高，适合用来做松饼、奶油饼等有嚼劲的饼。