

家常

JIACHANGZHUSHI

分步详解

主食

¥29.8

更精彩 更实用

蝶儿◎编著

面·点·高·手·撰·写·的

中式面点
入门宝典

使百万网友

受益匪浅

超级新手也能

成功100%

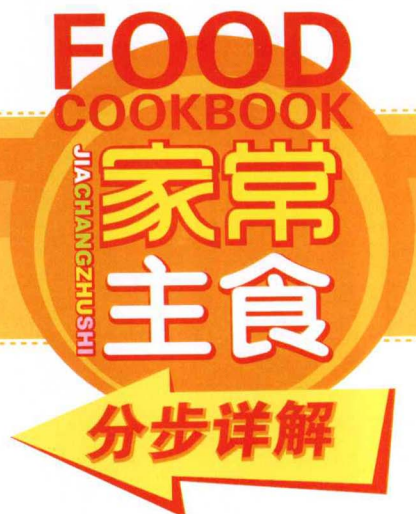
图书在版编目 (CIP) 数据

家常主食分步详解/蝶儿编.-青岛:青岛出版社,2010.11

ISBN 978-7-5436-6647-4

I.家… II.蝶… III.主食-食谱 IV.TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第188476号



家常主食分步详解

组织编写  工作室

编 著 蝶 儿

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071) 邮购电话 0532-80998664

策划编辑 张化新

责任编辑 周鸿媛

特约编辑 徐 巍

装帧设计 周雅榕 赵艳新

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2010年12月第1版 2010年12月第1次印刷

开 本 16开(720毫米×1020毫米)

印 张 19

书 号 ISBN 978-7-5436-6647-4

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别:美食类 生活类

家常

JIACHANGZHUSHI

分步详解

主食

¥29.8

更精彩 更实用

蝶儿◎编著

面·点·高·手·撰·写·的

中式面点
入门宝典

使百万网友

受益匪浅

超级新手也能

成功100%

FOOD COOKBOOK 家常 主食 分步详解



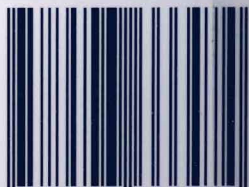
昵称：蝶儿
 爱好：美食、旅游、逛菜市场 and 餐具店
 搜狐博客：蝶儿之家 <http://butterfly-home.blog.sohu.com/>
 个人宣言：终生做一个善良有道德的人，努力做一个孝顺的女儿和儿媳、
 温柔贤惠的妻子、慈爱的母亲、潇洒的职业女性。
 擅长：中式面点制作、家常菜制作、菜品拍摄、撰写菜谱文章

蝶儿，2007年、2008年被评为搜狐吃喝社区十大美食家，2009年被评为搜狐时尚盛典美食达人、搜狐吃喝频道美食达人。蝶儿的美食作品曾经在《饮食科学》《贝太厨房》《中国烹饪》《中日交流》《川菜》《服装经销商》《健康博览》等杂志发表。近两年与他人合作出版了《好吃家常菜》《可口家常主食》《新编家常菜谱2》《百姓餐桌2888》等美食书籍和美食类电子光盘。搜狐博客“蝶儿之家-瞬间也精彩”访问量突破350万，发表美食博文800多篇。

上架建议 生活类 美食类

ISBN 978-7-5436-6647-4 定价：29.80元

ISBN 978-7-5436-6647-4



9 787543 666474 >

FOOD COOKBOOK

JIA
CHANG
ZHUSHI

家常 主食

分步详解

蝶儿 编著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

前言

Preface

“分步详解”系列图书是由“美食生活工作室”全新打造的一套精品图书。本书《家常主食分步详解》是该系列中特点尤其分明的一本。书中精美的面点、主食由来自山东东营的蝶儿亲手制作。她既是引领时尚的白领女性，又是温柔贤惠的家庭主妇，她热爱生活，上得厅堂、下得厨房。不仅如此，时尚的她又紧跟网络时代的潮流，亲手把自己的作品拍成照片，并将自己的制作心得与这些美图放在网上与千万网友分享。蝶儿擅长中式面点的制作，她已成为网络中小有名气的美丽厨娘。她的不少教做面点的帖子被千万网友追捧、收藏，目前博客点击率已超过300万。

本书精挑细选200余款家常主食，包括馒头、花卷、包子、烧卖、饼、面条、饺子、馄饨、中式点心、粽子、米饭、粥、发糕、汤圆、年糕、粗粮等10多个品种，囊括了几乎所有最常见、老百姓最喜欢的主食品种，用超级详细的制作过程和文字说明图文并茂地为您一一讲解它们的做法，即使是像80后、90后这样对厨房完全陌生的超级新手，也能看得明明白白，学得轻轻松松，保证成功百分百。

每道主食做完后都有一个“制作心得”小版块，它们是蝶儿在自己的实际操作中总结出来的经验教训和心得体会，是这道主食制作过程中应该注意的关键点和制胜点，读者务必仔细阅读，可以避免操作失误，少走弯路。

揉好面团是制作各种主食面点的基础，本书的分类方法可谓别具一格，是按照各种面点所用的不同面团来分类的。例如馒头、花卷、包子等最常见的主食主要用的面团就是膨松面团（也叫发面面团，加发酵剂的面团）；而烧卖、饼、面条、饺子、馄饨多用水调面团（只加水调和、不用发酵剂的面团，有一些饼的制作也需要用到发面面团）；多数中式点心揉面时需要起酥，这就要用到油酥面团；像粽子、米饭、粥、发糕、汤圆、年糕等主食都属于米类制品。因此，只要我们弄明白了几种面团的制作要点，就可以轻而易举地掌握大部分主食面点的制作方法，真可谓举一反三、触类旁通。这也是本书的最大特点！希望能将各位读者轻轻松松地领进制作中式面点的大门。

最后，如果您有任何意见或建议，真诚欢迎您不吝赐教，以帮助我们做到更好！



美食生活 工作室
www.msls.com
2010年9月于青岛

编者注: 本书分为2个篇章, 包括主食面点的基础知识及200余款家常主食的详细做法。现将家常主食部分的使用要点详解如下:

作者蝶儿关于
主食的介绍

面点名称

主食的制作步骤图片及文字说明

炆锅芹菜叶揪疙瘩

这道面食做起来很简单, 用时令蔬菜炆锅加水烧开, 煮好的面团揪成大疙瘩下入锅内, 煮熟以后加酱油、醋、盐来调味。一吃锅热乎乎, 汤乎乎的, 面条就做好了, 也不用煮别的配菜, 是解一大肚子饥饿的, 不少家庭也有煮时吃煮不吃的, 这样就不浪费, 因为芹菜叶中含营养成分比高于芹菜, 口感更香而不腻。

蝶儿食谱

面粉150克, 海米10克, 芹菜叶20克, 胡萝卜10克, 鸡蛋1个
盐1茶匙, 味精1/2茶匙, 胡椒粉1/4茶匙, 葱姜适量



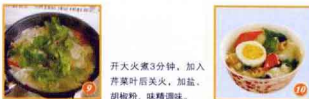
制作过程 How to do



面粉中逐渐加入100克清水和成面团, 揉匀, 盖湿布醒发15分钟。
鸡蛋放入清水锅中煮熟。葱姜切末, 胡萝卜切片。海米洗净, 用清水浸泡30分钟。



起油锅, 爆香葱姜末和胡萝卜片。
放入海米和浸泡海米的水, 再加足量的清水大火烧开。
醒好的面团再次揉匀, 用手蘸清水, 把少量面团捏薄。
将捏薄的面团揪下来放入锅内, 如此反复直到把面团揪完。



开大火煮3分钟, 加入芹菜叶后关火, 加盐、胡椒粉、味精调味。
面疙瘩盛入碗中, 把煮好的鸡蛋去皮, 切成2瓣放入即可。

制作心得 Tip

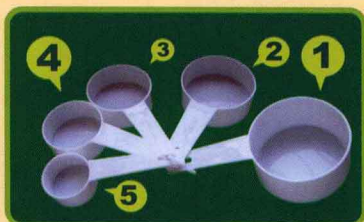
- 揪疙瘩的面团要揉得软一些, 这样吃起来才不会太硬而不好消化。
- 揪疙瘩的时候, 手上蘸些水会比较容易操作。
- 喜欢吃辣的人可以再加些辣椒油或者辣椒酱, 味道更好。

可口家常主食 169

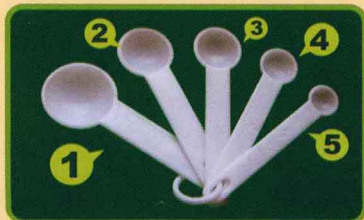
制作面点所需的
原料、调料

精美的面点图片

制作过程中的关键步骤
提示及注意事项



- ① 1cup(1杯): 250 毫升
- ② 1/2cup(1/2杯): 125 毫升
- ③ 1/3cup(1/3杯): 80 毫升
- ④ 1/4cup(1/4杯): 60 毫升
- ⑤ 1/8cup(1/8杯): 30 毫升



- ① 1 大匙, 15 毫升
- ② 1/2 大匙, 7.5 毫升
- ③ 1 茶匙, 5 毫升
- ④ 1/2 茶匙, 2.5 毫升
- ⑤ 1/4 茶匙, 1.25 毫升

备注: 此量具为本书中所用调料的称量工具, 在大型超市及网店中可以买到, 能准确量取所用调料。

量杯、
量匙



五大知名美食媒体编辑鼎力推荐

做美食时间长了，难免对菜肴比较挑剔。在“搜狐吃喝”成立的4年中，开美食博客的网友数量庞大，然而有几个人的博客，每逢向人推荐时，一下就会提起他们的名字，蝶儿的博客就是其中之一。阅读她的博客你会发现，每一个主题都是精心策划过的，内容通俗易懂，图片靓丽清晰，一步步的分解制作过程用心细致，她对菜肴的讲解使你没有挑剔的理由——这是她的博客浏览量很高的原因之一。

蝶儿的书和她的博客一样，内容通俗易懂，普通读者也极易上手。

面点是全世界人民都喜爱的一个美食大门类。中国的面点尤其花样繁多。我曾在一家知名餐企现场观摩大厨操作面食，大师傅双手并用，揉捏掐擀，将没有固定形状的面团瞬间变为一个艺术品。遗憾的是大师傅只能肢体创作，无法用语言描述每一步是如何操作的，虽然你近距离观看，结果还是一头雾水。

现在，这本书能够我们将平时最常吃的面点通过蝶儿的细致作风由浅入深，步步分解，以图文并茂的形式呈现出来。相信这本书会像她的博客一样精彩。

——搜狐吃喝频道编辑 袁龙



蝶儿是贝太厨房网站的资深网友，同时也是论坛里“面面俱到”子板块的资优版主。一直以来，蝶儿坚定地做着家常的面食，花卷、面条、包子、大饼……不吵不闹不炫耀，每一样都那么亲切自然。她在论坛里无私分享给大家的馒头做法，字里行间都体现了一种负责任的态度，《贝太厨房》用了整整4页的篇幅隆重之地将其介绍在“厨房技巧”栏目中，这是一本专业的美食杂志对中华面食文化的致敬，也是为一位不断努力以期做得更好者的喝彩。正是从蝶儿的这些制作家常面食的帖子，我深切地感受到蝶儿特有的“面食气质”：虔诚的态度加深厚的功力。不自觉中，蝶儿用自己的心意、厨艺，已经成为传承博大精深的中华面食文化的一份子。美食在民间，面食看蝶儿。

——贝太厨房网站编辑 汪芸

欣闻蝶儿的大作《家常主食分步详解》即将出版，感到十分高兴，也替她高兴。

认识蝶儿是在我们的老窝——Sohu美食厨房，她可是论坛里的烹饪高手，连续荣获2007、2008两年的“十大美食家”称号。蝶儿的手艺绝非浪得虚名，她发布的琳琅满目的经典菜品总是让我们垂涎，在屏幕的这一端食指大动，吃不到干着急。

蝶儿的热心肠更是让我印象深刻。我们的线上活动，她总是鼎力支持，创意百出，每次都有让食友们不禁叫绝的好帖。很多时候还甘当幕后英雄，为斑竹们出谋划策，活动的成功也有她的一份功劳。

蝶儿编写《家常主食分步详解》，套用一句东北话：“那实力是杠杠的”。想当初，蝶儿的“轻轻松松蒸馒头及问题解答”这个帖子仅仅在“美食厨房”的点击量就超过13万，回复多达30多页，后来还被食友推荐入选《老麦美食厨房》的“美食课堂”呢，可见多么受追捧。其实，这样的好帖子还有很多，烧卖、面条、盖饭、炒饭、馅饼、烙饼、月饼、鲜肉包、素菜包、生煎包……数都数不过来了，口水直滴答。

蝶儿不仅中式面点做得好，她做的菜肴、西点也是顶呱呱的。所以，我们先学习这本《家常主食分步详解》，继续期待她的《中式菜肴》和《西式面点》等系列哈：)

——搜狐美食厨房版主 美食Mike



认识蝶儿纯属偶然，但交上这个作者朋友却是每个认识她的美食栏目编辑必然的结果——因为她的心灵手巧，因为她的勤奋守信，以及她与编辑的心有灵犀。

做妈妈不容易，做让孩子的同学都羡慕的会做美食的妈妈更不容易，做一个既下得厨房又出得厅堂还乐此不疲的妈妈那非常不容易，但这些都做到了，祝贺她！

——杭州日报报业集团《每日商报》社《她他周刊》食课版编辑 徐军

蝶儿是小厨美食网深受欢迎的网友。她的博客中有句话很醒目：瞬间也精彩。是的，烹饪美食的瞬间，是一个女人最令入动容的瞬间；品尝美食的瞬间，溢满的是对家人永远的爱。在蝶儿的美食小天地里，我能感受到的除了视觉的盛宴，美味的诱惑，还有蝶儿对于生活的热情、诚恳和那份从容。

——小厨美食网站编辑 刘春霞



献给

所有热爱中式面点的朋友



因为我是北方人，从小就是吃面食长大的，所以对面食的喜爱是深入到骨子里面去的。记得第一次做面食是疙瘩汤，那时候也就是八九岁的样子，父母亲在千里之外的地方上班，我在老家和姥爷、姥姥生活。冬天，北方的农村会在房间里面生一个煤炉子，既可以取暖也可以做饭。我经常看着姥姥做疙瘩汤，小时候也很好玩，那天心血来潮就在姥姥的指导下做了一次疙瘩汤，据姥姥说还做得有模有样。得到了老人的表扬我心里很高兴，想到我也能为大家做顿饭了，那种成就感对于还是小孩子的我来说别提多美妙了。从此以后，我对做饭的兴趣大增，从简单的和面开始到揪疙瘩、擀面条、烙饼、包饺子……慢慢地居然都学会了。现在想来，或许那时农村生活太贫乏，没有电视，更没有电脑，我的童年和少年时期从学习做面食中获得了很多的乐趣。

大概在我10岁的时候来到了父母工作的地方，父母平时工作很忙，我放学也会帮着做家务，做饭是其中之一。在父母的鼓励和表扬中，我逐渐学会了更多的食物制作方法和技巧，结婚有了孩子以后，我更是悉心研究如何给孩子做营养餐、小点心，看到儿子在我的照料下茁壮成长，也很有成就感。



开美食博客是出于偶然的，几年前是看别人的美食博客，当时惊讶于竟然有这样的一片天地，博主无私地把自己的美食作品发到博客中与大家分享，而且又有详细的制作步骤图，学起来既方便又直观。于是，我自己也试着把做好的美食发到博客上，没想到受到很多朋友的鼓励和赞扬，一步一步几年下来，我撰写了800余篇美食文章，博客访问量突破320万。这些美食作品中，我制作的面食尤为大家所喜爱，后来就有了和青岛出版社的合作来出版这本面点书籍。

这本书中所有的面点菜谱，我都是本着制作简单、好学易懂的思路而精心设计和制作的，品种和花样都很丰富。不管你是厨房高手还是新新厨娘，都会找到你曾经熟悉和怀念的那几款面点。我曾经写过一篇被网友戏称为“馒头圣经”的“轻轻松松蒸馒头”的帖子，点击量达几十万，很多网友读过后都留言说受益匪浅。只是我的点滴心得，但是能对大家有所帮助，我心里是很高兴的。其中一个旅居国外的朋友留言说：“看了这个帖子以后，经过实践做出了十几年来最成功的馒头”，当她看到自己能够亲手做出地道的家乡白馒头，双眼湿润了……，我能够体会一个在国外生活多年的游子的感受，这馒头不仅仅是一种食物，也饱含一缕缕思乡的情感。

当一道道亲手制作的面点捧到你挚爱的家人和亲友面前，迎来一声声的赞扬和夸奖，那种成就是非常令人愉悦和振奋的。从健康角度来说，我们自己制作的面点不会添加色素、香精、防腐剂等不健康的物质，当然，在卫生方面也更有保证。



制作面点的过程也是享受的过程，简单的几种原料，经过你灵巧的双手，一步一步魔术般地变成漂亮又美味的食物，这是多么神奇的事情啊！所有热爱中式面点的朋友们，下面就请跟着蝶儿一起，来享受这次美食之旅吧，希望它能给你的生活带来快乐和信心！

蝶儿
2010年9月

目录

Contents

第一章 · 主食面点基础知识

从认识面粉开始

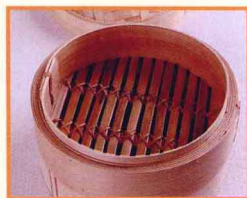
粉类原料	14
面粉	14
米粉	15
生粉	15
发酵剂和膨松剂	16
发酵剂	16
膨松剂	17

认识面团

和面的讲究	20
和面讲究“三光”	18
面团的软硬度	18
和面用水所需的温度	18
面团的醒发时间	18
面团的种类和用途	19
麦类制品	19

米类制品	21
杂粮和其他原料制品	21

制作面点常用的工具



第二章 · 可口家常主食

麦类制品

【馒头】

松松软软白馒头	28
炼乳金银小馒头	32
南瓜莲花馒头	34
双色梅花馒头	36
小葫芦	38
粉红玫瑰馒头	40
元宝馒头	42
蒸烤麦穗花馍	44
老面豆渣白莲花馒头	46
桂花鲜奶开花馒头	48

【花卷】

葱香花卷	50
油爆剁椒花卷	51

香米腊肠卷	52
菠菜螺纹卷	53
双色猪爪卷	54



南瓜虎头卷	56
南瓜玉蝴蝶	57
南瓜双色花卷	58
双色蝴蝶卷	60
菠菜蝴蝶卷	62
南瓜金丝卷	64

双色螺纹卷	66
金色菊花卷	67
蜂蜜红豆卷	68

【包子】

松软的鲜肉蒸包	72
萝卜干腊肉蒸包	74
酱香笋瓜包	75
猪肉茴香蒸包	76
玉米面雪里蕻猪肉蒸包	77
南瓜虾皮鲜肉包	78
金鱼嘴包子	80
猪肉茴香水煎包	81
樱花绣球包子	82
双色豆沙馅冠顶包子	84
猪肉萝卜馅冠顶包子	86
菠菜贝壳包	88

菠菜秋叶包	90
年年有余之金鱼包子	92

【烧卖】

咸甜双味石榴烧卖	94
猪肉糯米烧卖	96
萝卜缨油条猪肉烧卖	98
三文鱼猕猴桃水晶石榴包	100
玉米鲜虾烧卖	102
玉米芹菜水晶烧卖	104

【饼】

原味芝麻小火烧	107
白吉馍夹鸡蛋	108
三合面发面饼	109
原味发面小饼	110
烙玉米饼	111



蛋奶五香发面饼	112
孜然发面饼	114
香甜芝麻小火烧	116
乳山喜饼	118
南瓜鸡蛋软煎饼	120
小米黄豆面煎饼	121
芹菜叶千层饼	122
香椿芽蛋饼	124
香椿鸡蛋小煎饼	125

春饼卷菜	126
香酥鸡蛋灌饼	128
河北烙饼	130
鸭蛋荠菜煎饼卷	132
香煎葡萄干糯米饼	133
笋瓜鲜肉馅饼	134
黑胡椒牛肉馅饼	135
芝麻牛肉馅饼	136
杏鲍菇猪肉馅饼	137
小米面猪肉茴香馅饼	138
红烧肉口袋饼	140
猪肉白菜合子饼	141
小虾米白菜猪肉馅饼	142

【面条】

鲜虾酱油面	147
空心菜虾油汤面	148
香菇胡萝卜炆锅面	149
白菜香肠炆锅面	150
番茄鸡蛋打卤面	151
芸豆肉丁拌面	152
香芹肉丁拌面	153
蛤蜊韭菜拌面	154
炸酱拌面	156
绿豆芽肉丝炒面	158
黄豆茴香炒面	159
木耳香肠炒猫耳朵	160
羊肉胡萝卜炒面	162
手擀绿豆凉面	164
酸酸辣辣荞麦凉面	166
炆锅芹菜叶揪疙瘩	168
番茄鸡蛋面疙瘩	170
茄汁金针菇肉丝米线	171

【饺子、馄饨】

海米豆皮黄瓜水饺	174
香芹豆腐干猪肉水饺	176
荠菜豆干猪肉水饺	178
豆豉猪肉白菜水饺	180
黄瓜鸡蛋烫面蒸饺	181
虾皮黄瓜鸡蛋锅贴	182
玉米芹菜猪肉水晶饺	184
水晶鲜虾饺	185
苹果肉桂橙汁水晶饺	186
葱油小白菜猪肉馄饨	188
葱油荠菜蒸馄饨	190

【香甜点心】

孜然芝麻脆饼	194
腰果酥饼	195
椒盐葱香酥	196
花生酱饼干	198
巧克力曲奇饼干	199
栗子奶香酥皮月饼	200
蛋奶椰子球	202
鲜枣泥山药月饼	203
肉桂苹果派	204
奶香糖酥烧饼	206
酥皮鲜肉饼	208
奶酪火腿羊角酥	210
蛋黄酥	212



葡萄干肉桂苹果酥盒214

草莓酱橙味蛋糕卷216

蛋皮蔬菜羊角卷219

黄金小南瓜220

米类制品

【米饭、粥】

黑米花生米饭224

豇豆酱油炒饭225

三文鱼菠萝蛋炒饭226

新疆羊肉手抓饭228

南瓜咖喱鸡腿盖饭230

香肠煲仔饭231

香煎鸡腿盖饭232

杏鲍菇炒毛豆饭团233

火腿蔬菜蛋包饭234



三文鱼鳄梨手卷236

鱼籽舰艇寿司238

三文鱼寿司239

莲藕大米粥240

咸蛋白菠菜粥241

海红蟹粥242

香菇滑鸡粥244

玉米楂绿豆粥245

红莲子大麦粥246

南瓜糯米糊247

腊八粥248

【粽子】

原味白粽子250

花生粽子252

红豆粽子253

新疆杏干粽子254

葡萄干粽子255

小枣粽子256

麻辣香肠粽子257

五香猪肉粽子258

香菇鸡腿粽子259

咖喱牛肉粽子260

【发糕】

香肠葱花千层蒸糕262

葡萄干红枣玉米发糕264

豆香玉米面发糕265

椰蓉蛋奶玉米发糕266

糯米红糖糕268

红糖松糕269

桃脯大米蒸糕270

【汤圆、年糕】

擂沙汤圆272

茄汁糯米豆沙圆子274

苹果花生汤圆276

翡翠豆沙汤圆278

桂花双色小圆子279

菠菜鸡蛋咸汤圆280

韩国泡菜炒年糕281

海米荠菜炒年糕282

粗粮制品及其他

【粗粮及其他】

燕麦薏米仁豆浆284

紫米花生红枣浆285

大米小米花生浆286

香浓南瓜汁287

番茄牛肉粉条288

香甜果味黏玉米290

油面茶291

凉拌剁椒凉粉292

凉拌海草凉粉293

香菇油菜炒焖子294

油煎焖子295

自制虾酱296

糖蒸酥酪297

果味剁椒酱298

自制醪糟299

轻轻松松剥栗子300

自制甜栗子馅301

自制草莓酱302



第一章

- ◎ 从认识面粉开始
- ◎ 认识面团
- ◎ 制作面点常用的工具



ZHUSHIMIANDIAN JICHUZHISHI

主食面点

基 ◇ 础 ◇ 知 ◇ 识





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中式面点而写的，为您提供尽可能详细、清晰明了、易操作的面点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中式面点，我就会感到很开心，我为此所做的许多努力就没有白费。

从认识面粉开始

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。

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。

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

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）。

高筋面粉



中筋面粉



低筋面粉



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：

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。

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。



玉米淀粉



小麦淀粉



红薯淀粉



木薯淀粉

