

经典



现代人

现代人经典家常菜

JINGDIAN JIACHANG MIANSHI

家常面食

本书编写组 编



雪白的面粉揉和成面团



柔软的面团做成精美的面食



中国轻工业出版社

经典



现代人经典家常菜

JINGDIAN JIACHANG MIANSHI

家常面食



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典家常面食 / 本书编写组编. —北京: 中国轻工业出版社, 2011. 1

(现代人经典家常菜)

ISBN 978-7-5019-7841-0

I. ①经… II. ①本… III. ①面食-食谱 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 178977 号

责任编辑: 李 梅

策划编辑: 李 梅 装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任终审: 孟寿萱 责任校对: 晋 洁 责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年1月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 3

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7841-0 定价: 10.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100170S1X101ZBW

不求菜式的杂和多，但求菜式的家常与经典。

“现代人经典家常菜”丛书选菜经典、家常、基础，从原料和原料加工说起，将最家常的菜式、最基础的做法一一详解，拿一本精美的小书，轻松调理菜、饭、汤、水，照顾好家人的肠胃和身体。

10元定价，精彩呈现。“现代人经典家常菜”系列由热爱生活、热爱烹饪、热爱美食的人们写作完成。实践出真知，书中款款美味佳肴活色生香，都是我们寻常人爱吃、常吃的菜式，健康、美味，解馋、不贵！

简单阅读，轻松入厨。

动静之间，畅享快乐。

“现代人经典家常菜”丛书现谨推出《经典家常炒时蔬》《经典家常鱼虾鲜》《经典家常面食》《经典家常川味小炒》《经典炒饭烩饭》《经典家常烧肉》《经典家常肉小炒》七册，本本不俗、页页精彩。

让我们徜徉于美食生活，尽享美食。

“现代人经典家常菜”编写组

目录

CONTENTS

PART 1

6 面食基础

- 7 面粉
- 8 和面
- 15 馅料
- 17 面食成形
- 20 面食熟制

文字：赵冬艳 付洁

摄影：王缉东 张旭明

菜品制作：邓渠

场地提供：军乐食府

（北京市海淀区车道沟8号院军乐团内）

餐具提供：红玫瑰骨质瓷

（电话：0315-3282945）

PART 2

22 家常面食

- 23 面条
- 24 家常抻面
- 25 家常刀削面
- 26 家常拨鱼
- 27 家常手擀面
- 28 鸡腿菇菠菜手擀面
- 29 家常打卤面
- 30 番茄牛腩面
- 31 家常炸酱面
- 32 排骨面
- 33 家常凉面
- 34 杂菜拌荞麦面
- 35 秘酱凉面
- 36 家常炒面
- 37 牛柳炒面
- 38 缤纷炒面
- 39 家常烩面
- 40 扁豆焖面
- 41 家常揪面片
- 42 包子 饺子
- 50 小笼包
- 51 水煎包
- 52 水晶包
- 53 鸡汁肉包
- 54 茴香鸡蛋包子
- 55 叉烧包



- 56 豆沙包
- 57 南瓜鸡蛋水饺
- 58 鲜肉水饺
- 59 金元宝饺子
- 60 三鲜水饺
- 61 蒸饺
- 62 煎饺
- 63 西葫芦煎饺
- 64 猪肉锅贴
- 65 素三鲜锅贴
- 66 馄饨
- 67 三鲜馄饨

68 面饼

- 70 家常饼
- 71 南瓜饼
- 72 红薯鸡蛋饼
- 73 地瓜饼
- 74 香煎薯泥蔬菜饼
- 75 家常肉饼
- 76 葱花肉饼
- 77 蒸干层饼
- 78 萝卜丝酥饼
- 79 白糖烧饼
- 80 老婆饼
- 81 玉米面饼
- 82 烩饼

- 83 炒饼
- 84 手撕饼
- 85 特色面食
- 86 疙瘩汤
- 87 朝鲜冷面
- 88 黄米面年糕
- 89 春饼
- 90 烧卖
- 91 韭菜盒子
- 92 荞面猫耳朵
- 93 玉米面发糕
- 94 莜面栲栳栳
- 95 枣窝头
- 96 荞面沓馍馍



面食基础



PART 1

└ 面粉 P7

└ 和面 P8

└ 馅料 P15

└ 面食成形 P17

└ 面食熟制 P20

面粉

家常面食的主要原料为小麦面粉，还有一些杂粮类面粉，如莜麦面、荞麦面、黄豆面、绿豆面、玉米面、黍米面、高粱面等。

小麦面粉

小麦粉，也就是我们通常说的白面，是制作面食的主要原料。市场上的面粉有的按性能和用途分为专用面粉（如面包粉、饺子粉、饼干粉等）、通用面粉（如标准粉、富强粉）、营养强化面粉（如增钙面粉、富铁面粉、“7+1”营养强化面粉等）；有的按面粉的精度分为特制一等面粉、特制二等面粉、标准面粉、普通面粉等；还有的按面粉的筋力强弱分为高筋面粉、中筋面粉及低筋面粉。一般做面条、蒸馒头、包饺子都用高筋或中筋面粉，做饼用低筋面粉。

其他家常用面粉

莜麦面

莜麦面是莜麦磨制而成的面粉，莜麦和燕麦极相似。莜面加工讲究“三熟”，即：莜麦要炒熟，和面时要烫熟，制坯后要煮熟。莜面的吃法非常多，最典型的是推窝窝（即栲栳栳）。

荞麦面

荞麦面是用荞麦磨成的面粉，荞麦有甜荞麦和苦荞麦之分，所以用这两种荞麦磨的荞麦面做法也不同：甜荞麦面粉一般用来做擀面条、刀削面、剔尖、拨鱼儿、压饴饹，还可以包馅、蒸馒头。

头、烙饼；苦荞麦面常用来制作煎饼、饅饅。

黄豆面

黄豆面是用黄豆磨制而成。黄豆面一般用来蒸豆面糕，黄豆面多和白面粉混合食用，可以做豆面面条。

绿豆面

绿豆面是用绿豆加工而成，柔中有韧，色泽嫩绿，营养丰富，可用来做绿豆糕，也可做面条，味道都很独特。

玉米面

用玉米加工而成，玉米面和细粮搭配可以制作玉米糕、玉米饼、玉米馒头等。还可制作玉米面饺子、包子、馅饼等。

黍米面

黍米是我国北方地区的特有品种，其品质属山西北部地区的最好，黍米也是酿造黄酒的最好的原材料。黍米面用黍米加工而成。黍米面营养丰富，黏性比较大，一般用来做油炸糕。

高粱面

高粱面营养丰富，利用高粱面做成的面食品种多种多样，最常见的就是面条了，另外像油茶面、煎饼、发糕、饅饅等，都可以用高粱面粉来做。



调制面团，即根据各类面食制品的性质和要求，运用不同技

法，调制出符合要求的面团的过程，包括和面和揉面。

和面

和面是将面粉或其他粉类依面食制品的要求，按一定比例加水、油、蛋液等调和成团的过程。

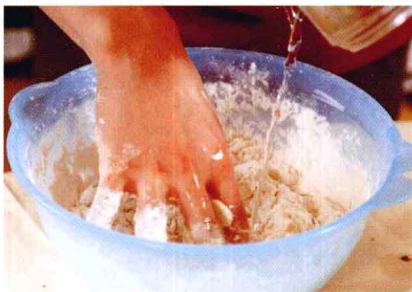
家常和面水和面的比例（以手擀面为例）一般为500克面粉加水175克左右即可。要看面食的类别具体调节水量。水要分3次加入：第一次先加总量的70%左右，第二次加20%，第三次的加水量要根据面团的干湿软硬程度而定。民间检验和面质量、制作者的手艺的标准是“三光”，即和好面后“手光、面光、盆光”。和面质量的好坏直接影响着面食成品的品质。

和面的方法主要有抄拌法、调和法、搅拌法三种。

①抄拌法。将面粉放入面盆中，中间挖一个坑，倒入一定量的水，双手伸入盆内，从外向内，由下向上，反复抄拌成团。要求用力均匀适当，手不沾水，以粉推水，促使水、粉结合成团。抄拌法是应用最多的和面方法，主要用于和制用量较大的面团。



搅拌法



调和法

②调和法。将面粉放

在案板上，围成中薄边厚的圆形坑，把水倒入中间，双手五指张开，从内向外，或一手掺水（油），一手和面，边掺边和，调和成团。要求手法灵活，动作迅速，不让水溢出。主要适用于用量较少的各类面团。

③ 搅拌法。把面粉放入盆内，一手拿面叉或木棒在面粉中搅拌，一手浇水，边浇水边搅拌，把面粉搅成团。如烫面、蛋糊面等，就是用这种方法。

揉面

通过揉面，可使和好的面团进一步均匀增劲、柔润、光滑或酥软。根据面团的性质和制品的要求，通常有揉、捣、摔等几种揉面方法。面揉好后要静置一会儿，称为“饧面”。无论面和的偏软还是偏硬，饧完的面会软一些。所以和面加水时要留一点面团软化的余地。



揉面

① 揉。揉较大的面团时，用双手的掌根部压住面团，同时用力向外推揉，经过卷叠挤压反复推揉多次而成；揉较小的面团时，则一手拿（或压）住面团的一



揉面

头，另一手的掌根部压住面团，用力向外推开，再卷拢，如此反复多次而成。

②捣。双手握紧拳头，在面团上各处均匀捣捶，力量越大越好，捣薄后叠起再捣，反复多次。此种揉面技法在制作抻面时常用。

③摔。摔面团有两种方法：一种是将面团搓成长条后，双手握住面团两端，边拉边摔，将面团中部摔打在案板上，如此反复，直到面团均匀；另一种是摔稀软面团，用一只手拿起面团，脱手摔在盆内，反复多次，直至均匀。



捣面

基本面团种类

所谓面团，是指在面粉中加入水、油、鸡蛋液或其他原料，把面粉调拌成整块的团状。家庭常见的有冷水面、烫面、全烫面、温水面、发酵面、油酥面等。

①冷水面团。在面粉中加入冷水，调制而成的面团，又称死面、凉水面。因水温低于 30°C ，面中的淀粉未经糊化，面团具有结构紧实、不膨胀、韧性强的特点，成品有筋性、入口爽滑，色泽较白。冷水面利用水分多少调整面团软硬度，适合水煮类如面条、水饺，也适合煎、烙、炸如煎饺、春卷。

②半烫面面团。用 80°C 以上的热水冲入面粉中快速搅拌，使所有面粉皆接触到热水，然后立即冲入冷水来调整面团柔软度。烫面的筋性差，拉力及弹性差，但可塑性良好，不易变形，成品色泽较深，略带甜味，质地柔软，适合做蒸饺、烧卖，或是煎、烙的葱油饼、烧饼等。

③全烫面面团。使用的水需全部是沸水，以广式点心使用最多。全烫面的特性是筋性差、可塑性好、成品具透明感、质地柔软、不易变形，适合蒸类食物如虾饺、水晶饺等，不适合炸、烤、煎、烙。

④温水面团。又称热水面，使用低于70℃的热水调制而成。温水面的特性介于冷水面与烫面之间，具有适当的弹性、可塑性及筋性，适合小笼汤包、蒸饺、烧卖，也适合葱油饼、烙饼、烧饼等。

⑤发酵面团。在面粉中加入一定量的发酵剂，在一定的温度下，使面团内部出现空洞从而变得蓬松的面团。

家常面食常用来发面的酵母有使用比较方便的纯菌酵母，如液体鲜酵母、压榨酵母、活性干酵母等。还有一种是杂菌酵母，用和好的面团自然发酵的面肥，还有酒曲、老酵等。

面团以不同的发酵程度可分为三种：

小发面——又称嫩发面，特点为有点发酵，产品较硬、带弹性、有咬劲、色泽较白、内部组织孔紧密、发酵香味弱，适合煎、烙，如山东大锅饼。

半发面——又称饅发面，特性为发酵不很足，产品松软但带点弹性、色泽较白、内部组织孔小、发酵香味弱，适合蒸类，如包子、馒头、花卷，或是煎、烤、烙，如水煎包。

全发面——又称大发面，特性为发酵足，产品松软、弹性差、色泽较黄、内部组织孔大、有较强的发酵香味，适合做煎、烙、蒸、烤，如台式馒头或葱花三角烧饼等。

⑥油酥面团。是指用油、水和面粉等原料，按照一定的比例调制而成的面团。产品层次比较分明，色泽比较美观，而且酥香松脆，营养也比较丰富，一般制作各种酥饼时用。

面团加工

面团加工，即对调制好的面团进行分割、擀压等过程。主要包括搓条、下剂、制皮、加馅等。

①搓条。将面团搓成表面光洁、粗细一致的圆柱形长条的过程。操作时手掌心按在面团上，两手同时前后推搓，使面团在手掌与案板的压力下滚压成圆条。注意双手用力均匀



搓条

一致，不能用手指滚搓，否则易使条粗细不匀。条的粗细应根据成品需要而定，如馒头、大包子的条要粗一些，饺子、小包子的条则要细一些。

②下剂。将搓成的条根据制品的规格要求分割成大小一致的剂子。常用的有揪剂、挖剂、拉剂、切剂等几种手法。

揪剂——左手握住圆柱形长条，虎口处露出剂子大小，用右手捏住其露出部分，顺势使劲迅速往下一揪，即成剂子。操作时每揪一次，长条转动一下，使其保持圆柱形，这样剂子才较圆整均匀。这种下剂方法主要用于较细条的下剂。

挖剂——又叫铲剂，用左手的虎口按住圆柱形长条，虎口留出所需大小的剂头，右手四指弯曲，伸入长条下，向上使劲挖下剂子。操作时左手要不断往左移动，每移动一次让出一个剂子的量，便于右手再挖。

拉剂——用右手五指抓住面团的一部分（约剂子大小），用



揪剂



挖剂



切剂

力拉下即成。主要用于较稀软的面团。

切剂——把条摊在案板上，按成品要求，用刀均匀地切成等份的剂子。这是家庭中最常用的一种下剂的方法，切较硬剂条时，也叫剁剂。

③制皮。将剂子制成面皮的方法，主要有按皮、拍皮、捏皮、摊皮、擀皮等几种技法。

按皮——将剂子揉成球形，用右手掌面在案板上按成边薄中间较厚的圆形坯皮。操作时运用掌跟，不用掌心，否则坯皮按不圆。

拍皮——把剂子竖立，先用手指按压，再用手掌沿着剂子周围着力拍薄。操作时边拍边转动，形成中间厚、四周薄的圆形坯皮。

捏皮——先把剂子搓圆，再用双手手指捏成圆碗形坯皮，一般适用于米粉制品等。

摊皮——将稀软的面团或面糊放入热锅中，顺势摊成圆形坯皮。主要用于制作春卷皮、锅饼皮等。

擀皮——用面杖、面棍等把剂子擀压成面皮，家庭一般会用到单杖擀和大

面杖擀。单杖擀，用左手掌按扁剂子后，捏住边沿并不断转动剂子，右手持面杖在剂子外围处向前推压，要求转动时用力均匀，坯皮呈中间稍厚、四边略薄的圆形。

大面杖擀，即用大面杖将大块面团向四周均匀推滚成大片坯皮，要求双手推滚用力均匀，保持各部位厚薄一致。如擀制大薄坯皮，可在擀开后往面皮上拍适量面粉，再将面皮包卷在面杖上，双手压面向前推滚，反复数次，直至达到要求。

馅料

常用馅料种类

按口味可分为咸馅、甜馅；按原料可分为素馅、荤馅、荤素馅等。

①咸馅。咸馅有素馅、荤馅、荤素馅。

素馅——原则上各种蔬菜都可入馅。

素馅可分为生素馅和熟素馅两类：

生素馅一般以新鲜蔬菜为原料。洗净，切碎后，经腌渍、拌制而成。

熟素馅多用干制菜，一般要先经过泡发、煸炒等工序进行初步处理，入馅后可



捏皮



擀皮



大擀面杖擀面皮

以缩短成品的熟制时间，达到鲜嫩滑爽的目的。

荤馅——一般以猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鱼、虾肉等为原料，加上各种调味料调制而成。荤馅也有生、熟之分。生荤馅一般由生肉剁碎，加各种调料调制而成；熟荤馅一般是把已经烹调好的制品切成丁或粒，加各种调料调制而成。

荤素馅——用肉类与蔬菜混合搅拌而成，是家常用得最多的一种馅料。

② **甜馅**。甜馅一般以糖为基本原料，再加上各种果仁、豆类、蜜饯等调制而成。常见的有糖馅、泥蓉馅、果仁蜜饯馅三种类型。

糖馅——以白糖、红糖为主料，加入其他辅料搅拌而成。调制甜馅时，要拌入炒熟的面粉或米粉，其作用在于使糖馅熔化缓慢，防止穿底，这是个关键环节。

泥蓉馅——把果实或种子等加工成泥蓉状，再用糖油炒制而成。通常使用的有豆沙、枣泥、薯泥、豆蓉、莲蓉等。

果仁蜜饯馅——将炒熟的果仁和切成细粒的蜜饯加白糖调制而成。常用的果仁一般有瓜子仁、核桃仁、杏仁、芝麻等，蜜饯主要有青红丝、葡萄干、杏脯、蜜枣等。

加馅

也叫包馅，是在坯皮上添加馅心的工序。主要有包馅法、拢馅法、夹馅法、卷馅法和滚粘法。

① **包馅法**。又可分为：提边法，如包饺子；提褶法，如包小笼包；卷边法，如做酥盒；混合法，如包馄饨。

② **拢馅法**。把馅料放在皮子中间，拢起捏住，不封口，典型的如制作烧卖。

③ **夹馅法**。馅心既匀又平地夹在坯皮中间的方法。例如撒一