

吃遍天下

小小01馒头 花卷糕



5元钱
吃遍天下
只买好的 不买贵的

花卷、糕的
精妙做法大公开

详细的制作过程图，让人仿佛亲临现场；
温馨的操作方法解说，让人有如聆听一堂生动的课程；
靓丽的家常面点成品图，让人有一试身手的冲动。

32

图书在版编目 (CIP) 数据

馒头·花卷·糕 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.
—广州: 广州出版社, 2006.6
(吃遍天下丛书, 小小面点馆)
ISBN 7-80731-025-1

I. 馒... II. 深... III. 面食—食谱—中国 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102067号

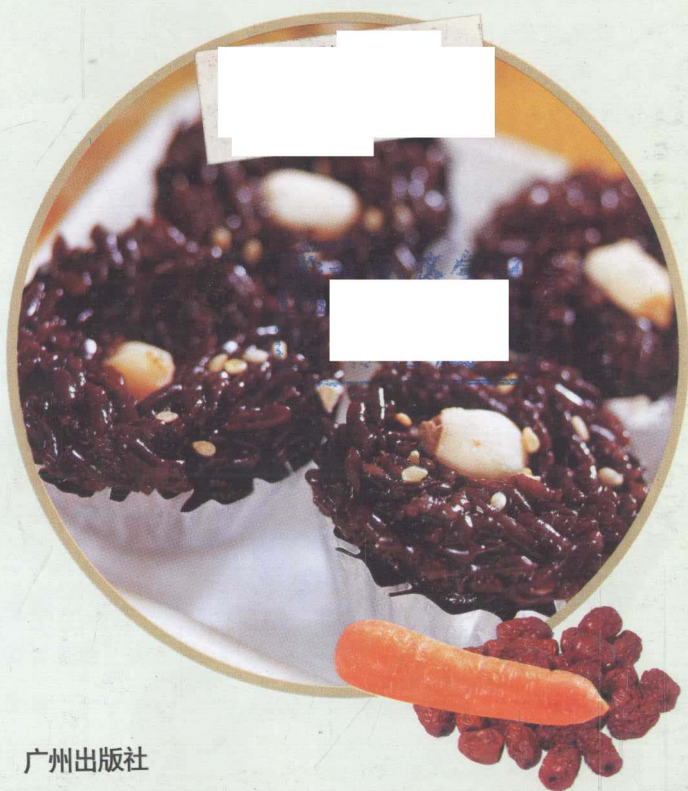
吃遍天下·小小面点馆 01

馒头·花卷·糕

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)
主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 易 文
技术指导 苏凤霞
封面设计 共 鸣
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/32
总 印 张 20
总 字 数 800千
版次印次 2006年6月第1版第1次
书 号 ISBN 7-80731-025-1
总 定 价 50.00元 (全10册)

《小小面点馆》01

头·花卷·糕



广州出版社

向您推荐

《馒头·花卷·糕》以通俗的文字介绍了38例精美的馒头·花卷·糕的制作方法，教您轻松制作出营养丰富的美食。书中介绍的馒头·花卷·糕的品种繁多，南北风味皆具，可读性和可操作性强，方便，实用。

除此之外，本书还具有三大特点：

一、五元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一便便知。

二、图文并茂，过程详细。书中馒头·花卷·糕大都配有详细的制作过程图，并配有通俗易懂的文字解说，为您提供更为直观的参考借鉴，使操作更加方便、简单、实用，让您轻轻松松就能做出营养美味的馒头·花卷·糕。

三、专业实用，科学讲究。书中的制作方法灵活多变，制作出来的味道不尽相同，方便您根据不同的口味制作出适合您及家人的味道。另外，专业的面点师为您详细讲解面点的分量搭配、造型、烹饪制作时间及操作过程中的一些小技巧，让您在品尝营养美味的馒头·花卷·糕之余，更能感受到亲手制作的乐趣！



金银馒头	4	牛油花卷	40
圆花卷	6	腊肠卷	42
菠汁馒头	8	双色花卷	44
川味花卷	10	香芋西米糕	46
椰汁蒸馒头	12	蜂巢糕	47
吉士馒头	13	清香绿茶糕	48
葱花卷	14	黑糯米糕	49
双色馒头	16	榄仁千层糕	50
双色糯米糕	18	桂林马蹄糕	52
芝麻糯米糕	20	椰汁西米糕	53
葱花火腿卷	22	香煎芋头糕	54
五香牛肉卷	24	咖啡蛋糕	55
白雪银丝卷	26	红枣糕	56
绿心馒头	28	油塔子	57
花生卷	30	绿茶糕拼椰汁糕	58
菠菜香葱卷	32	榄仁马拉糕	59
火腿卷	34	脆皮炸年糕	60
甘笋馒头	36	家乡萝卜糕	62
刀切馒头	38	蜂蜜桂花糕	64

金银馒头



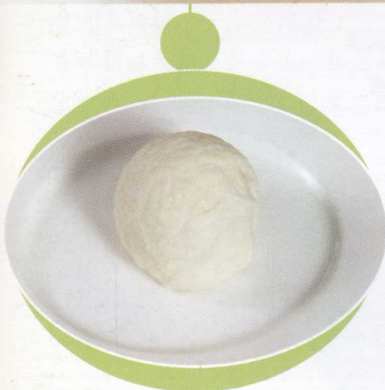
【原材料】面团200克

【特别提示】

炸馒头时油温要控制在六成热。

小贴士

快速发面法：忘记了事先发面，又想很快吃到馒头，可用以下方法：500克面粉，加入50毫升食醋、350毫升温水和均匀，揉好，大约10分钟后再加入5克小苏打，使劲揉面，直到醋味消失就可切块上屉蒸制。



【制作过程】



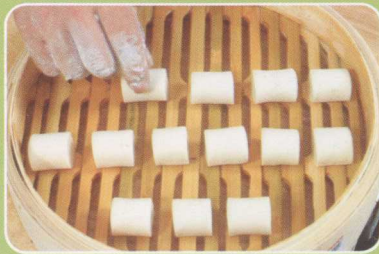
1. 面团揉匀;



2. 两手向外揉搓至面团成均匀粗细的长条;



3. 用刀切成20克重的馒头生坯;



4. 蒸笼底部刷油, 均匀摆入切好的馒头, 盖上湿布, 醒发15分钟;

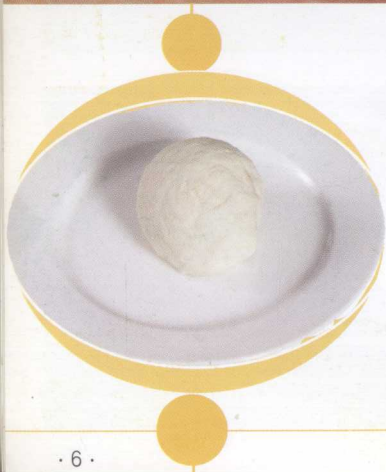


5. 上笼蒸熟, 取出, 一半入油锅中炸至外皮呈金黄色;



6. 炸好后一同摆入盘中即可。

圆花卷



【原材料】面团300克

【调味料】油15毫升、盐5克

【特别提示】

剂口一定要捏紧，以免散开。

营养分析

小麦是我国北方人民的主食，自古就是滋养人体的重要食物。《本草拾遗》中提到：“小麦面，补虚，实人肤体，厚肠胃，强气力。”

【制作过程】



1. 取出面团，在砧板上推揉至光滑；



2. 用通心槌擀成约0.5厘米厚的片；



3. 用油刷均匀刷上一层油，撒上盐，用手拍平抹匀；



4. 从边缘起卷成圆筒形，剂部朝下；



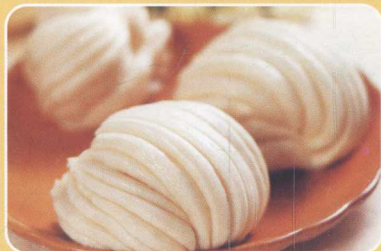
5. 切成2.5厘米(约50克)宽、大小均匀的生坯；



6. 用筷子从中间压下；

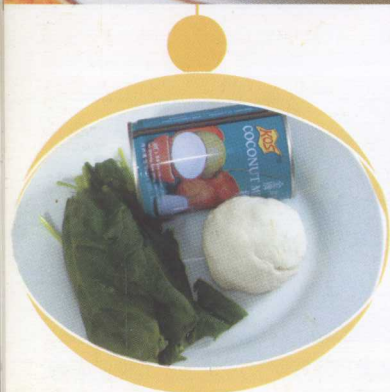


7. 两手捏住两头向反方向旋转一周，捏紧剂口，即成花卷生坯；



8. 醒发15分钟即可上笼蒸，至熟取出摆盘即可。

菠汁馒头



【原材料】 面团500克、菠菜200克

【调味料】 椰浆10克、白糖20克

【特别提示】 搅打菠菜汁时要加入适量水。

营养分析

菠菜能滋阴润燥，通利肠胃，补血止血，泻火下气，对津液不足、肠胃失调、口渴思饮、肠燥便秘以及肠结核、痔疮、贫血、便血、高血压等症均有一定疗效，常吃菠菜，可以帮助人体维持正常视力和上皮细胞的健康，防止夜盲，增强抵抗传染病的能力，促进儿童生长发育等作用。

【制作过程】



1. 将菠菜叶洗净，放入搅拌机中打成菠菜汁；



2. 将打好的菠菜汁倒入揉成的面团中；



3. 用力揉成菠菜面团；



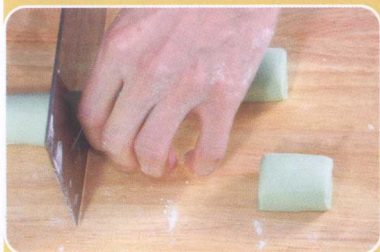
4. 面团擀成薄面皮，将边缘切整齐；



5. 将面皮从外向里卷起；



6. 将卷起的长条搓至光滑；



7. 再切成大小相同的面团，即成生坯；



8. 醒发1小时后，再上笼蒸熟装盘即可。

川味花卷



【原材料】面团200克、油炸辣椒粉15克

【调味料】盐3克

【特别提示】

拉时不可太用力，以免将面拉断。



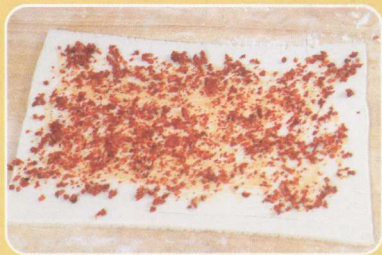
营养分析

小麦面粉可养心气、能安定精神、治疗神经衰弱、增加气力。

【制作过程】



1. 面团揉匀，用通心槌擀成薄片；



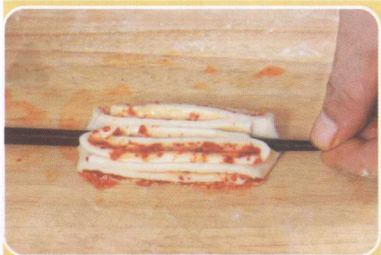
2. 均匀撒上炸辣椒粉，撒上盐抹匀、按平；



3. 从两边向中间折起形成三层的饼状，按平；



4. 切成1.5厘米宽、大小均匀的段；



5. 取2个叠放在一起，用筷子从中间压下；



6. 拿起，右手用筷子顶住中间，左手捏住两头，旋转一周，捏紧剂口，即成花卷生坯，醒15分钟后入锅蒸即可。

椰汁蒸馒头



【原材料】

面团500克

【调味料】

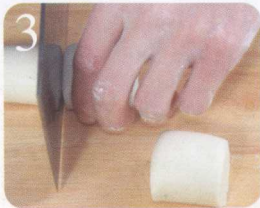
椰汁1罐

【特别提示】

若能放一点鲜椰汁会更香浓。

【制作过程】

1. 将椰汁倒入面团中，揉匀；
2. 用擀面杖将面团擀成薄面皮；
3. 再将面皮从外向里卷起，切成馒头大小的形状，放置醒发1小时后再上笼蒸熟即可。



吉士馒头

《小小面点馆》01

馒头·花卷·糕



【原材料】

面团500克、吉士粉适量

【调味料】

椰浆10克、白糖20克

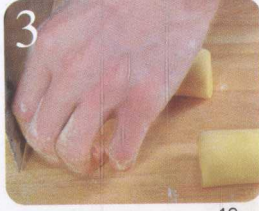
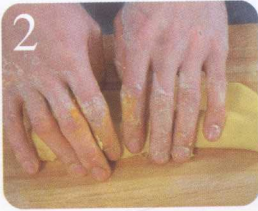
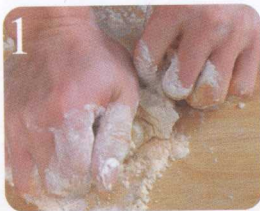
【特别提示】

要想成品更香，可放一点三花淡奶。



【制作过程】

1. 将吉士粉和所有调味料加入面团中，揉匀，再擀成薄面皮；
2. 将面皮从外向里卷起，至成长圆形；
3. 将长圆形面团切成大约50克一个的小面剂，放置醒发后，上笼蒸熟即可。



葱花卷



【原材料】面团200克、葱30克

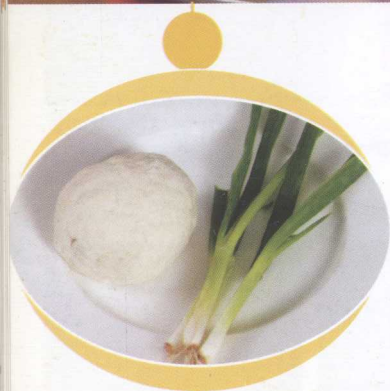
【调味料】香油10毫升、盐5克

【特别提示】

油不要抹到边缘，以免流出来而影响美观。

营养分析

中医认为，葱性味辛、平、温、无毒，有利于五脏、杀百毒、安胎、明目之功效，现代医学研究认为葱含有前列腺素A，能舒张小血管，有利于防治心脑血管疾病发生，它还含有微量元素硒，有防癌、抗癌的作用。



【制作过程】



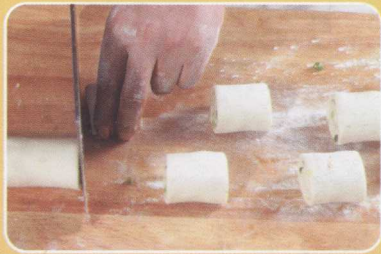
1. 面团揉匀，擀成约0.5厘米厚的片，均匀刷上一层香油，葱切花；



2. 撒上盐抹匀，再撒上一层拌匀香油的葱花，用手按平；



3. 从边缘向中间卷起，剂口处朝下放置；



4. 切成2.5厘米(约50克)宽、大小均匀的生胚；



5. 用筷子从中间压下，两手捏住两头往反方向旋转；



6. 旋转一周，捏紧剂口即成葱花圈生坯，醒发15分钟后即可入锅蒸。