

家庭实用面点



吴杰 主编

任你选



金盾出版社

家庭实用面点任你选

主 编 吴 杰
编 著 夏 玲 吴昊天 刘 捷
刘思含 王淑芳 王桂杰
王 茹 李 松 李 晶

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门教你怎样制作家常面点的大众食谱书。书中根据人们日常饮食的普遍爱好和实际需要,从众多的南北面点中,精选了 90 款深受大众欢迎而又宜于家庭制作的美味面点,以供读者选用。本书所选面点,种类齐全,技法可靠,图文并茂,易懂好学,既经典又实用,非常适合广大家庭照本学做,也可供大小餐馆和单位食堂参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用面点任你选/吴杰主编.-- 北京:金盾出版社,2010.10
ISBN 978-7-5082-6576-6

I. ①家… II. ①吴… III. ①面点—制作 IV. ①TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 149982 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京蓝迪彩色印务有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/24 印张:4 彩页:96 字数:40 千字

2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

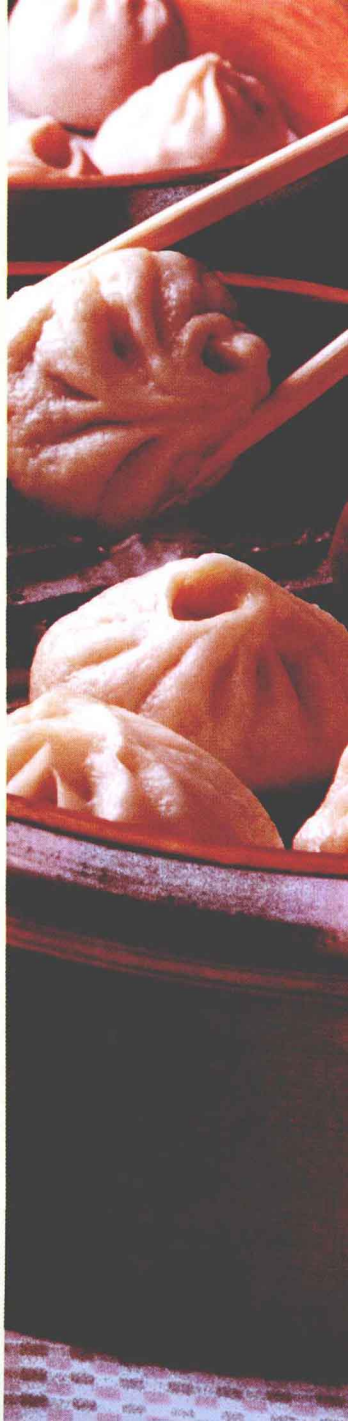
印数:1~8 000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

面点制作技术，在我国有着非常悠久的历史。千百年来，经过历代面点师的不断实践和广泛交流，融汇了各地区各民族面点制作技艺的精华，创造了一系列色香味形俱佳、地方特色浓郁的面点制品。中国南北面点以其品种繁多、风味各异、美味可口而享誉海内外。

面点包含的内容十分广泛，具体地讲，就是指利用面粉、米粉、杂粮粉等粉料调成面团制作而成的各种主食、小吃和点心。面点不仅是我国人民特别是北方民众一日三餐必不可少的主食，也是深受南北各地广大群众普遍喜爱的早点和夜宵，它既是千家万户餐桌上的大众美食，更是大小饭店食谱中的重要内容。可以说，面点作为主食和小吃，家家离不开，人人都爱吃，尤其是老幼病弱者和孕产妇。





正是为了满足广大家庭的这一需求，帮助大家掌握一些面点制作的基本技术，学做一些常见的可口面点，我们特意编写了这本《家庭实用面点任你选》。本书从南北各地著名的面食中，精选了包子、饺子、馄饨、烧麦、馒头、饼、面条、糕等八大类共90款面点，以简洁的文字与精美的彩图，逐一介绍了每款的用料配比、制作方法及操作要领，以供读者选用。

相信本书不仅能教会你制作各种美味面点，而且能带给你健康与快乐。

编 者

目录

包子类

凤菇包/1
鲜肉中包/2
一品大包/3
羊肉煎包/4
山东大包/5
鲜味汤包/6
合面汤包/7
蟹黄汤包/8
吴记三鲜包/9
石头门坎素包/10
龙眼包子/11
天津包子/12
黑面酸菜包子/13
鸡肉草菇包子/14
吉利堂袖珍包子/15

开封第一楼小笼包子/16

饺子类

钟水饺/17
马哈鱼饺/18
三鲜水饺/19
一篓油水饺/20
吴记熏肉水饺/21
玉面蒸饺/22
蟹粉蒸饺/23
吉利灌汤饺/24
煸馅饺子/25
申记饺子/26
老二位饺子/27
鲜肉汤饺/28
鲜虾汤饺/29
荞麦面汤饺/30

牛肉双耳汤饺/31

馄饨类

炸馄饨/32
羊肉馄饨/33
酸辣馄饨/34
三鲜馄饨/35
菊花馄饨/36
吴家熏馅馄饨/37

烧卖类

都督烧麦/38
吴记烧麦/39
都一处烧麦/40
羊肉海鲜烧麦/41
鲜笋猪肉烧麦/42

馒头类

合面馒头/43





麻将花卷/44
椒盐花卷/45
羊肉合面团子/46
桂香豆沙包/47

饼 类

口袋饼/48
芝麻肉饼/49
黄桥烧饼/50
蒙古馅饼/51
东北肉饼/52
豆沙糯米饼/53
四平熏肉大饼/54
三鲜炒饼/55
鸡丝翠芹炒饼/56

面条类

担担面/57
炒肉帽面/58

朝鲜冷面/59
河南烩面/60
北京炸酱面/61
阳春面/62
雪菜肉丝面/63
什锦炒面/64
清香炒面/65
五丝汤面/66
三丁荞麦面/67
虾干三丝汤面/68
蒜香肉丝卤面/69
毛豆牛肉卤面/70
度小月担仔面/71
新疆辣子鸡块面/72
什锦炒面片/73
蔬菜面片汤/74
炒疙瘩/75

五彩珍珠汤/76
枸杞猪肝面丁汤/77

糕 类

打糕/78
葡萄干蒸糕/79
山药薏米糕/80
黄米面炸糕/81
陆记烫面炸糕/82

其他类

芸豆卷/83
梅花酥/84
枣泥甜点/85
韭菜盒子/86
薄饼盒子/87
王麻子锅贴/88
便宜坊锅贴/89
糯香豆沙麻团/90



凤菇包为上海较具特色的面食之一，其特点是色白褶匀，皮暄馅嫩，馅大嫩滑，咸香鲜美。



原料

面粉 500 克，净鸡肉、水发香菇各 200 克，姜末 15 克，葱末 5 克，绍酒 10 克，精盐 3.5 克，味精 2 克，白糖 6 克，淀粉 4 克，鸡蛋清 1 个，食用碱 3 克，熟猪油 300 克。



制法

① 将面粉放入容器内，加入清水和匀成软硬适中的面团，静置发酵。鸡肉、香菇分别洗净，沥去水，切成粒状。鸡肉粒放入容器内，加入绍酒 5 克、精盐 0.5 克拌匀腌渍入味，再加入鸡蛋清、淀粉拌匀上浆。② 锅内放熟猪油烧至四成热，下入鸡丁滑散至熟，倒入漏勺。锅内放熟猪油 20 克烧热，下入姜末、葱末炝香，下入香菇粒略炒，加入余下的绍酒炒匀，出锅倒入容器内，加入鸡肉粒、味精、白糖、余下的精盐拌匀成馅。③ 将食用碱放入容器内，加入温水 10 克溶化，揉入发酵的面团内，略饧，搓成条，揪成每个均匀的剂子，按扁，逐一擀成圆饼皮，放上馅，提褶收口捏严成圆形包子生坯，摆入笼屉，全部制好后放入蒸锅内，用大火蒸至熟透取出，装盘即成。



提示

面粉要用 35℃ 的温水和成面团，盖好容器盖子，静置自然发酵。加入碱水后要充分揉匀。包子皮要中间略厚，四边略薄。

鲜肉中包



鲜肉中包的特点是形态美观，滋味鲜美，皮薄暄软，馅大爽嫩。



原料

面粉 500 克，猪夹心肉 350 克，葱末 50 克，姜末 10 克，绍酒、酱油、香油各 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，白糖 5 克，胡椒粉 0.5 克，酵母 25 克。



提示

包子皮要擀成中间稍厚，四边略薄的圆皮。装馅大小要均匀。包子要用大火蒸约 10 分钟即可出锅。蒸制时间过长易使包子皮破。



制法

- ① 将面粉放入容器内，加入用温水 250 克溶化的酵母水和匀成面团，盖上容器盖子，静置发酵约 2 小时左右。
- ② 将猪肉洗净，沥去水，剁成细末，放入容器内，加入姜末、绍酒、酱油、精盐、味精、白糖、胡椒粉搅匀，再加入清水 225 克用筷子顺一个方向充分搅匀上劲至呈稠糊状，再加入葱末搅匀成馅。
- ③ 将面团搓成条，揪成略大一点的剂子，逐一按扁，擀成圆饼皮，放上馅，提褶收口捏严成圆形包子生坯，摆入笼屉。待锅内的水烧沸后，放入蒸锅蒸至熟透取出，装盘即成。

一品大包



一品大包为贵州颇具特色的面食之一，其特点是皮面暄软，馅心香甜。



原料

面粉 500 克，洗沙（精制豆沙）馅心 225 克，蜜橘 75 克，蜜瓜 50 克，食用碱 3 克。



制法

① 将面粉放入容器内，加入清水和匀成面团，盖上容器盖子，静置发酵。蜜橘、蜜瓜均切成粒状。② 将洗沙馅心放入容器内，加入蜜橘粒、蜜瓜粒拌匀成馅。食用碱放入容器内，加入温水 10 克溶化，揉入发酵的面团内，略饧。③ 将面团揪成 10 个剂子，逐一团成圆球状，再按扁成圆饼皮，放上馅心，收口捏严呈球状包子生坯。全部制好后摆入蒸笼，用大火蒸至熟透取出，装盘即成。



提示

包子收口要捏严，包子生坯要收口朝下摆入笼屉。包子要温水入锅蒸制。

羊肉煎包



羊肉煎包是一种特色面食，其特点是底面金黄，皮脆馅嫩，咸香鲜美。



原料

面粉 500 克，羊肉 350 克，葱 50 克，
绍酒、酱油各 15 克，白糖、精盐
各 2 克，味精 1.5 克，食用碱 3 克，
麻油 10 克，植物油 50 克。



提示

煎制时要先定型后再加水，火不要
过大，以免外糊内生。



制法

① 将面粉放入容器内，加入温水和匀成面团，静置发酵。
羊肉洗净，沥去水，剁成末。葱去皮洗净，切成末。②
将羊肉末放入容器内，加入绍酒、酱油、白糖、精盐、味精、
清水 30 克、麻油搅匀上劲，加入葱末拌匀成馅。食用碱
放入容器内，加入温水 10 克溶化成食用碱水，揉入发酵
的面团内。③ 将面团搓成条，揪成 36 个剂子，逐一按
扁成圆形面皮，放上馅，提褶收口捏成麦穗状包子生坯，
平底锅置火上烧热，加入植物油，摆入羊肉包，煎至底
面定型，加入清水 100 克，加盖，煎至水干、底面金黄，
熟透铲出，装盘即成。

山东大包



山东大包的特点是个大褶匀，柔软油润，肥香不腻。



原料

面粉 400 克，酵面 100 克，食用碱 3 克，猪肥肉 350 克，白菜心 200 克，鲜虾 75 克，甜面酱 30 克，葱末、姜末各 25 克，精盐 3 克，味精 2 克，香油 40 克。



提示

面团要软硬适中。加入碱水后要充分揉匀。面皮要厚薄均匀。



制法

- ① 将面粉放入容器内，加入用适量温水懈开的酵面和成面团，盖上盖，静置发酵。
- ② 猪肥肉洗净，剁成肉末。将白菜心洗净，剁成碎末，撒入精盐 1 克略腌，挤去水分。
- ③ 将鲜虾去掉虾头，剥去虾皮，挑去沙线，洗净，切成丁。
- ④ 猪肉末放入容器内，加入虾仁丁、甜面酱、葱末、姜末、余下的精盐和味精、香油顺一个方向搅匀，再加入白菜末拌匀成馅。
- ⑤ 食用碱用少量水化开，揉入发酵的面团内，揉匀后搓成长条，揪成大小均匀的剂子按扁，擀成中间略厚、周边稍薄的圆皮，抹上馅，收口提褶捏成圆形包子坯，摆入蒸锅内，用旺火足汽蒸 20 分钟，至熟取出装盘即成。

鲜 味 汤 包



鲜味汤包为东北著名面食之一，盛行于东北各地，其特点是色白软嫩，皮薄馅鲜，褶匀汁浓，别有风味。



原料

面粉 400 克，酵面 100 克，猪肉 400 克，肉皮冻 200 克，芝麻仁 25 克，葱花 20 克，姜末 10 克，猪油 15 克，料酒 30 克，酱油 10 克，精盐 3 克，味精 4 克，白糖 6 克，香油 20 克，食用碱 2 克。



提示

包子皮要擀成中间稍厚，周边略薄的圆皮。蒸帘上要铺湿洁布或抹上一层油。旺火蒸制。可按个人的喜好包成其他形状。



制法

① 先将芝麻仁洗净炒熟，放在案板上，用擀面杖擀碎成末，装入碗内。肉皮冻切碎。猪肉洗净，用纸巾或洁布擦干水分，剁成细末。② 将面粉放在案板上加温水、酵面、食用碱一起和匀揉成面团，揉匀揉透。③ 将猪肉末内加入酱油、料酒、精盐、猪油，顺一个方向搅匀，再加入芝麻仁、味精、白糖、葱花、姜末、香油搅匀，最后放入切碎的肉皮冻拌匀成馅。④ 案板上撒点浮面，将面团搓成长条，揪成均匀的剂子，按扁后擀成圆皮。⑤ 将圆皮抹上馅，提褶捏成麦穗状包子生坯，摆放在沸水蒸锅内，蒸约 10 ~ 15 分钟至熟，取出装盘即成。

合面汤包



合面汤包是以多种面粉合成的面皮包入馅，经蒸制而成的一种特色面食，其特点是皮薄褶密，馅嫩汁稠，松香浓郁。



原料

面粉 200 克，细玉米面 200 克，黄豆面、小米面各 50 克，猪瘦肉 400 克，猪肉皮 350 克，葱结、姜片各 15 克，绍酒 12 克，酱油 40 克，白糖 10 克，味精 2 克，鲜酵母 10 克，麻油 25 克，松针 200 克。



提示

包子皮要擀制得中心稍厚、周边略薄。没有松针也可以将笼屉内铺上屉布或刷上油。



制法

① 将猪肉皮刮洗干净，下入沸水锅中焯透捞出，下入 1000 克清水锅中，加入葱结、姜片烧开，熬煮至猪肉皮熟烂滑糯，捞出肉皮，葱、姜不用，汤汁静置冷却凝固成冻，切成丁。② 将猪瘦肉洗净，沥去水，剁成细末，放入容器内，加入绍酒、酱油、白糖、味精、麻油 15 克，搅匀成馅。③ 将面粉、玉米面、黄豆面、小米面同放入容器内拌匀，加入用鲜酵母调和的 250 克温热水和匀成面团，用湿洁布盖严，置温暖处发酵。④ 将面团搓成条，揪 60 个剂子，逐一按扁，擀成圆薄皮，放上馅，再将猪皮冻 1 块放在馅中，收口提褶捏成圆形包子生坯，依次制好。将松针洗净，沥去水，铺在笼屉内，入蒸锅内蒸约 5 分钟取出，刷上麻油，摆入包子生坯，入蒸锅内用大火蒸至熟透，取出装盘即成。

蟹

黄

汤

包



蟹黄汤包是一种特色风味包子，其特点是皮薄柔软起暄，馅大细嫩鲜美，汁浓蟹鲜味浓。



原料

面粉 500 克，猪肋条肉 400 克，猪皮冻 200 克，葱姜汁 30 克，绍酒、香油、酱油各 20 克，精盐 2.5 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，白糖 10 克，蟹油 100 克，食用碱 3 克。



制法

① 将面粉放入容器内，加入清水和匀成面团，用湿洁布盖好，静置发酵。猪肋条肉洗净，剁成末。猪皮冻切成细粒。
② 将猪肉末放入容器内，加入葱姜汁、绍酒、酱油、精盐、味精、胡椒粉、白糖、蟹油、香油搅匀上劲成稠糊状，再加入猪皮冻拌匀成馅。
③ 将食用碱放入容器内，加入温水 10 克溶化，揉入发酵的面团内，略饧，搓成条，揪成均匀的小剂子，逐一按扁，擀成圆饼皮，放上馅，提褶收口捏严成圆形包子生坯，摆入笼屉。入蒸锅内用大火蒸至熟透取出即成。



提示

面团一定要和得软硬适中。拌匀的馅最好放入冰箱使其凝固。

吴记三鲜包



吴记三鲜包为南方著名面食之一，是清末广东一吴姓人氏以吴记冠名开设的一家面食铺，所售食品倍受食客喜爱。其特点是面皮暄软，馅心爽嫩鲜滑，味道鲜美可口。



原料

面粉 400 克，酵面 100 克，鲜虾、海参、猪五花肉各 150 克，葱花 50 克，姜末 20 克，特制香料粉 2 克，高汤 75 克，精盐 3 克，味精 1 克，鲜酱油 15 克，花生油 25 克，食用碱 3 克。



提示

面团要稍软些，不能发过火，碱量可根据发面的程度而定，以面略带甜味为宜。馅料要选用新鲜的，调味料要分多次加入。



制法

① 将酵面用温水解开，倒入面粉内拌匀和成面团，盖严，放在高温处静置发酵。② 鲜虾去掉虾头、剥去虾壳，挑去沙线洗净，搥干水分。海参去除内脏，冲洗干净，均切成米粒状。五花肉去皮洗净，搥干水分，剁成末，同放入容器，加入精盐、味精、酱油、香料粉，再分次加入高汤，顺一个方向充分搅匀上劲，最后加入花生油、姜末、葱末拌匀成馅。③ 面团发好后，加入食用碱充分揉匀，搓成条，下成均匀的剂子，逐个按扁，擀成中心稍厚，四边稍薄的圆面皮，分别包入馅，提褶收口，捏成麦穗状包子生坯，摆入铺有湿洁布的笼屉内，用旺火蒸熟取出即成。

石头门坎素包



石头门坎素包是天津名点，由清代的真素园素食店创制。该店临近海河，为防洪水，以石头筑一道矮堤，因其形似门坎，市人便将该店所售包子称为“石头门坎素包”，其特点是面皮洁白，暄软适度，馅料多样，清素爽口。



原料

面粉 500 克，口蘑、绿豆芽、油面筋丁、水发木耳、水发黄花、绿豆粉皮、香干、香菜各 75 克，口蘑汤 150 克，腐乳汁、芝麻酱各 25 克，精盐、食用碱各 2 克，味精 1 克，鲜姜末 20 克，湿淀粉 10 克，香油 30 克。



制法

① 将面粉内加水、食用碱和成面团揉匀。口蘑洗净，切成小丁。香菜、黄花菜摘洗干净，均切成 1 厘米长的段。绿豆芽用沸水焯后切碎。木耳摘洗干净，同香干、粉皮均切碎。芝麻酱用香油 15 克调匀。② 锅置火上，放入余下的香油烧热，下入姜末炸香，下入口蘑丁、口蘑汤略煮，用湿淀粉勾芡，倒入盆内，放入香菜段、味精拌匀凉透，再加入其余调料拌匀成馅。③ 面团搓成条，揪成均匀的剂子，擀成圆面皮，放入馅料，提褶收口成包子，入笼上蒸锅内蒸熟即成。



提示

擀皮时中间稍厚，周边略薄。要用旺火蒸制。