

名菜家做系列

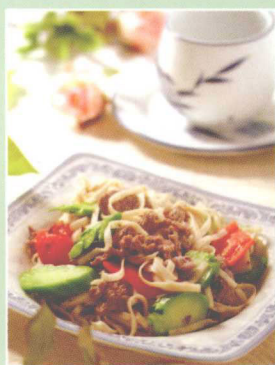
名菜家做

Nutritious diet

MINGCAI JIAZUO

犀文资讯 编著

面点



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

名菜家做面点 / 犀文资讯编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011. 1
(名菜家做系列)

ISBN 978-7-5064-6795-7

I. ①名… II. ①犀… III. ①面点—制作 IV. ①TS972. 116

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第170781号

责任编辑: 郭 沫

特约编辑: 张天佐

责任印制: 刘 强

装帧设计: 吴展新 宋 丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京外文印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 100千字 定价: 22.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

名菜家做系列

名菜家做

Nutritious diet

MINGCAI JIAZUO

犀文资讯 编著

面点

 中国纺织出版社

前言

P R E F A C E



面食既久，自然而然便形成了我国博大精深的面食文化。新春佳节，家家户户必食饺子，取其更岁交子之意；十五元宵，众以“元宵”为

我国自古就是一个面食大国。2005年，研究人员在青海省民和县一处河滩沉积物发现了一个倒扣的碗。碗中盛有黄色面条，最长者达50厘米。据考证，这些面条已经有4000年历史。比之前最早用文字记载的面条还要提前两千多年。面点在我国最早的名称叫做“饼”。东汉末期的刘熙曾在《释名》一书中这样注释：“饼，并也，溲面使合并也”。意指一切用水和面粉混合的食品。而面点中重要的一种形式——面条，在当时也是只用煮饼、汤饼、水引饼、不托、饅飩等名称来形容。直到宋代，它才被正式称作“面条”。面条一词的独立，标志着面点制作逐渐走向专门化和细致化。而其后元明清三代，正是我国面点发展的全盛时期。

中华美食向来讲求“食不厌精，脍不厌细”。对于面点来说，尤为如此。以面条为例，仅仅做法就有拉伸法、擀压法、挤压法等数种之多。细分开来，其中又有注重刀工、口感筋道的刀削面；充分揉和，富含气孔的空心面；盐碱和面，反复抻拉的龙须面；煮熟油炸，一泡即食的伊府面等。曾有一位师傅将28根拉面穿过了直径只有1毫米的针孔，手艺之高，令人折服。

食，盼望团圆和睦；八月中秋，月饼又成为主角，象征人月两团圆。而在婚嫁添丁、祝寿迎客之时，亦多有面食寄意，以表其情。面食点心人人喜爱，同时也迎来了骚客们的交口称颂。如刘禹锡赞美环饼的“纤手搓来玉色匀，碧油煎出嫩黄深。夜来春睡知轻重，压扁佳人缠臂金”。黄庭坚描写面条的“汤饼一杯银线乱，菱蒿如箸玉簪横”。陆游记叙食齏面的“一杯齏餲飧，手自芼油葱”。既是写物，也是面食文化的体现。

由于面食在人们生活中具有如此重要的地位和影响，因此“名菜家做”系列专门收录了“面点”部分。本书从菜系入手，分为粤式面点、闽式面点、浙式面点、湘式面食、徽式面点、苏式面点、川式面点、鲁式面点、京式面点、东北面点及其他面点等11大类别，为读者献上了每个地区的特色面点，具体品种不乏牛腩面、虾饺、萝卜糕、生煎、热干面、龙抄手等大家耳熟能详的风味名吃。每一款面点除了详尽清晰的做法介绍外，还附带知识性极强的营养分析和小贴士。可令读者在学做之余，增加对食材的认识。



目录

CONTENTS



面粉基本知识 ————— 5

粤式面点 ————— 9

红烧牛腩面	10
云吞面	11
鱼蛋米粉	12
水晶虾饺	13
潮州鱼皮饺	14

炸春卷	15
葱油花卷	16
芝麻煎堆	17
潮州韭菜饼	18
雷州田艾饼	19

豆沙角	20
腊味萝卜糕	21
爽口马蹄糕	22
香软芋头糕	23
虾仁烧麦	24

椰香糯米糍	25
脆皮猪肠粉	26
蛋挞	27
酥皮包	28
莲蓉包	29

咸水角	30
蜜汁叉烧包	31
椰汁红豆糕	32
咸蛋酥	33
蝴蝶酥	34

岭南光酥饼	35
香甜鸡蛋糕	36
腊肠糯米卷	37
爽口千层糕	38
笑口枣	39

闽式面点 ————— 40

筋肉牛肉面	41
鲜虾担仔面	42
田螺鸡米粉	43
乡村蚵肉饺	44

浙式面点 ————— 45

风味阳春面	46
上海虾米葱油面	47
鸡汁生煎	48
白菜水晶饺	49
灌汤小笼包	50

甘笋椰丝粿	51
黄金馒头	52
番薯酥饼	53
蜂糕	54
杏仁芝士批	55
双色太极饺	56
火腿酥油饼	57

湘式面点 ————— 58

酸辣三丝面	59
怪味凉面	60
地道酸辣粉	61
酸豆角肉饺	62
凤凰排棵	63
香辣馄饨	64





徽式面点 — 65

徽州饼	66
糯米饼	67
南乳芝麻酥	68
蟹黄虾子烧麦	69
豆蓉黄金盒	70



三河米饺	71
红豆煎饼	72
芋丝煎饼	73
香菇鸡肉饺	74

苏式面点 — 75

香菇滑鸡包	76
富贵石榴球	77
扬州锅面	78
油面筋	79
虾仁伊府面	80
金黄南瓜饼	81
香甜玉米饼	82

川式面点 — 83

四川担担面	84
宜宾燃面	85
肉酱铺盖面	86
四川凉面	87
冬瓜手指酥	88
龙抄手	89
赖汤圆	90
四川辣子水饺	91

1 鲁式面点 — 92

海鲜龙须面	93
胶东大虾面	94
麦香粗粮饼	95
五仁大包	96
香麻花生包	97
绿豆蓉菊花饼	98
腰果千层酥	99
香脆松子饼	100



京式面点 — 101

京味打卤面	102
炸酱拌面	103
炒疙瘩	104
三色凉面	105
狗不理包子	106
白糖焦饼	107
黑椒芝麻酥	108
杞子红枣糕	109
京式芋头千层糕	110
孜然牛肉盒	111

东北面点 — 112

延吉凉面	113
小鱼贴饼子	114
韭菜猪油饺	115
芝麻糕	116
油炸糕	117

其他面点 — 118

陕西臊子面	119
油泼面	120
肠旺面	121
黄酱肉面	122
麻酱凉面	123
萝卜丝饼	124
武汉热干面	125
沙茶牛肉凉面	126
香葱油面	127



面粉基本知识

小麦和面粉

面粉就是小麦粉。小麦粒主要由三部分组成，其中包裹在外的麦皮（麦麸）约占粒重的18%~25%，胚乳约占80%，麦胚仅占粒重的1%~2%，胚乳与麦麸之间还有糊粉层粘连。磨粉工艺会将麦皮、胚乳、麦胚分离，而胚乳磨细后便成为日常所见的面粉。面粉加工是物理分离过程，期间不会改变小麦胚乳的化学成分和面团流变学特性。

蛋白质和面粉

不同的蛋白质含量，决定了面粉的食用品质和加工用途。按照蛋白质含量的多少，面粉可以分为高筋面粉、中筋面粉及低筋面粉，具体如下：

高筋面粉（简称高粉）：蛋白质含量为10.5%~13.5%，颜色较深，光滑且较有活性，手抓不易成团，口感较好，适合制作面包及酥皮类点心。

中筋面粉（简称中粉）：蛋白质含量为8.5%~10.5%，颜色乳白，呈半松散状，口感筋道、爽滑，适合制作包子、馒头、面条等，一般制作中式点心都会用到。

低筋面粉（简称低粉）：蛋白质含量为6.5%~8.5%，颜色较白，手抓易成团，筋性较弱，适合制作蛋糕、松糕、饼干及挞皮等蓬松酥脆的西点。



面粉等级

高粉、中粉、低粉指的只是面粉的纯度和种类，而不是等级。面粉的等级与用来磨面的胚乳部分有关。越靠近胚乳中央磨出来的面粉，等级越高。一般来说，胚乳中央的蛋白质和矿物质含量要比外部的少，因此特等粉反而是低筋面粉，而不是高筋面粉。不同国家有着不同的面粉等级标准，我国小麦粉的质量等级标准具体见下表：

我国小麦粉的质量等级标准

等级	加工精度	灰分（以干物计）（%）	粗细度（%）	面筋质(以湿基计)（%）	含砂量（%）	磁性金属物（g/kg）	水分（%）	脂肪酸值（以湿基计）	气味口味
特制一等	按实物标准样品对照检验粉麸量	≤0.70	全部通过CB36号筛，留存在CB42号筛的不超过10.0%	≥26.0	≤0.02	≤0.003	14.0	≤80	正常
特制二等		≤0.85	全部通过CB30号筛，留存在CB36号筛的不超过10.0%	≥25.0			14.0		
标准粉		≤1.10	全部通过CQ20号筛，留存在CB30号筛的不超过20.0%	≥24.0			13.5		
普通粉		≤1.40	全部通过CQ20号筛	≥22.0			13.5		

自发面粉

自发面粉就是指预先掺入了一定比例的盐和泡打粉的面粉。它省去了调入盐和泡打粉的步骤，更方便家庭使用。不过需要注意的是，自发面粉在储存一定时间后，泡打粉的效用会慢慢衰减。另外，自发面粉本身的含盐量不好掌握，因此也不适合用来制作口感要求较高的高级面点。

全麦粉

全麦粉是指整粒麦子（包括麦麸）碾磨而成的面粉。由于麸皮含量极多，全麦面粉做出来的体积会较少，筋性不够，口感也较粗。不过全麦粉富含B族维生素，营养价值很高。经常食用全麦粉会加重消化系统的负担，因此制作全麦面包时可以调入一定比例的高筋面粉来改善口感。

面包粉

面包粉是指添加了麦芽、维生素、谷蛋白等物质的高筋面粉。面包粉的蛋白质含量更高（可以达到14%~15%），因此做出来的面包也更大、更具口感。

蛋糕粉

蛋糕粉是指经过氯气处理的低筋面粉，蛋糕粉的酸价较低，更利于蛋糕的组织 and 口感。另外，国外还有一种派粉，它的筋度比蛋糕粉稍高，适宜制作水果派等糕点。

面皮的做法

一、面包皮做法

材料：面粉500克，糖100克，鲜奶100毫升，清水150毫升，伊士、泡打粉各少许。

步骤：

- 1.将面粉开窝加水，加入糖、鲜奶、清水、伊士、泡打粉拌匀。
- 2.不断搅拌。
- 3.揉成面团。
- 4.盖上湿布，静置醒10分钟即可。



二、澄面皮做法

材料：澄面500克，生粉100克，
盐少许，清水500毫升。

澄面皮（干皮）

步骤：

- 1.将澄面、生粉放入盆中，一起拌均。
- 2.将500毫升清水煮沸，冲入粉内。
- 3.快速搅拌。
- 4.趁热将粉圆加盐揉匀。
- 5.揉成面团即可。



澄面皮（水皮）

步骤：

- 1.将澄面、生粉放入盆中，一起拌均。
- 2.冲入约170毫升清水。
- 3.慢慢搅拌，和成粉浆。
- 4.煮沸余下清水，冲入粉浆内。
- 5.快速搅拌。
- 6.趁热搓成粉圆，再粘上生粉。
- 7.揉成面团即可。



三、糯米皮做法

材料：糯米粉500克，猪油、澄面、糖各150克，清水400毫升。

步骤：

- 1.将200毫升清水煮沸，冲入澄面内，烫熟拌匀。
- 2.余下清水倒入糯米粉内拌均，加入糖、猪油和熟澄面调好。
- 3.揉成面团即可。

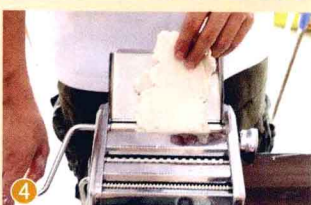


四、饺子皮做法

材料：面粉500克，澄面100克，盐10克，温水适量。

步骤：

- 1.将面粉、澄面、盐一起开窝拌匀。
- 2.调入温水揉好。
- 3.静醒30分钟待用。
- 4.用压面机压成面皮。



粤式面点

粤菜源于岭南，由广州菜、潮州菜、东江菜共同组成，是我国众多菜系中流传最广的一支。粤菜用料奇杂，口味清淡，富于变化，粤式面点基本延续了这一特色。用料方面，广东人更爱用米粉代替面粉，从而使面点质地更柔韧，口感更爽滑。口味方面，粤式面点以甜、咸为主，然而甜而不腻，咸而有度，绝少重油重味。制法上粤式面点不拘一格，古今兼用，亦中亦西。例如，萝卜糕可蒸可煎，风味各具；而酥皮包、蛋挞更是西方的舶来品。





红烧牛腩面

菜肴特点：
腩汁香浓，
腩肉酥软，
面身滑嫩。

主 料

碱水面250克，牛腩300克。

辅 料

小白菜70克，胡萝卜、白萝卜各100克，盐、姜片、大葱、酸菜、白胡椒粉、蒜头、鸡精各10克，五香豆瓣酱120克，冰糖、豆瓣辣酱各240克，酱油、酱油膏各30克，小茴香22克，桂皮、大料各18克，糖45克。

营养分析

白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维，具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。

小·贴·士

食用时可根据个人喜好添加蒜苗或黑胡椒粒。

制作方法

- 1.葱洗净，部分切段、部分切碎；胡萝卜、白萝卜去皮切块。
- 2.取汤锅，加水至8分满，放入胡萝卜、白萝卜、小茴香、桂皮、大料、糖转小火煮约1小时入味。
- 3.另加热油锅，用香油将葱段、姜片炒香，加入冰糖炒至溶化，再加入酱油膏、五香豆瓣酱、豆瓣辣酱、蒜头炒出香味。
- 4.将步骤3的酱料倒进汤锅中煮沸，最后加入酱油、鸡精、白胡椒粉等调料，制成牛腩面汤底。
- 5.牛腩切块，用滚水氽烫后洗净，加入汤底中炖煮40分钟。
- 6.面条入锅煮熟；小白菜、酸菜分别煮熟。
- 7.碗内放入适量鸡精和盐，盛入面条，倒入汤底及牛腩，最后放上葱花、酸菜、小白菜即可。

云吞面

菜肴特点：汤水清香，云吞弹牙，面条爽口。

主料

碱水面300克。

辅料

猪肉300克，云吞皮250克，胡萝卜、甜玉米粒各50克，鸡蛋1个，姜末适量，生粉半汤匙，盐、葱花、胡椒粉、香油各适量。

营养分析

甜玉米富含维生素A、维生素C、脂肪和蛋白质，含糖量达到8%以上，食用价值相当高。

制作方法

- 1.猪肉清洗剁末；甜玉米粒洗净剁碎；胡萝卜洗净刨丝。
- 2.肉末中加入生姜末、盐、胡椒粉、生粉以及鸡蛋搅拌均匀，直至起胶。
- 3.加入剁碎的甜玉米粒和胡萝卜丝继续搅拌，制成肉馅。
- 4.将肉馅包入云吞皮中。方法为：云吞皮对折，将靠近自己的两个角粘在一起。
- 5.清水煮沸，加入云吞和面条，沸腾后再煮3分钟，即可装碗。
- 6.加入盐和香油调味，撒上葱花即可。

小贴士

碱水面是指面粉加碱做出来的面条。由于碱能去除面团酸性，因此碱水面的口感比一般面条更佳。

鱼蛋米粉

菜肴特点：鱼蛋弹牙，米粉爽口。

主 料

新鲜米粉300克，鱼蛋150克，生菜50克。

辅 料

葱花、芫荽、牛腩萝卜汤汁、盐各适量。

营养分析

芫荽又称香菜，含有蛋白质、维生素C、钾、钙、挥发油等成分，是一种重要的香辛菜和养生食品。日常食用芫荽，可消食下气、醒脾调中、壮阳助兴。胃弱体质及肠腑壅滞者食用，可治疗胃脘冷痛、消化不良、麻疹不透等症。

制作方法

- 1.将足量清水煮沸，加入米粉，稍煮1分钟后立即捞起，沥干水分待用。
- 2.另外置锅，倒入鱼蛋、牛腩萝卜汤汁一同煮开。
- 3.加入米粉，沸腾后继续沸煮2分钟，放盐调味后即可盛碗。
- 4.生菜另外焯熟，连同葱花、芫荽一同铺于鱼蛋粉表面即可。



小-贴-士

鱼蛋在香港十分普遍。据说香港鱼蛋年消耗量超过13亿粒，即每人每年吃掉超过200粒鱼蛋。

水晶虾饺

菜肴特点：
洁白晶莹，
形态美观，
口感柔韧。

主料

澄粉450克，生虾肉350克，
熟虾肉100克。

辅料

肥猪肉100克，干笋丝125克，
猪油90克，淀粉50克，大葱、
盐、味精、糖、香油、胡椒粉
各适量。

营养分析

虾肉含有虾青素，它是迄今为止效果最强的天然抗氧化剂。它的主要作用包括保护中枢神经系统、抵抗紫外线辐射、预防心血管疾病、增强免疫力、缓解运动疲劳、抗炎抗感染、抑制肿瘤等。同时它也有减少糖尿病对肾脏损耗的作用。

小贴士

虾饺源于20世纪20年代后期的广州海珠五凤村。与干蒸烧卖、叉烧包、蛋挞并称为粤式点心“四大天王”。

制作方法

- 1.将澄粉、淀粉加盐拌匀，开水冲搅，加盖焖5分钟，取出揉匀，再加猪油搓团待用。
- 2.生虾肉洗净沥干，剁成细蓉；熟虾肉切粒；肥猪肉稍焯过冷水切成小粒；干笋丝发好漂清，加猪油、胡椒粉拌匀；葱切丝。
- 3.虾蓉加盐搅拌，放入熟虾肉粒、肥肉粒、葱丝、味精、糖、香油、干笋丝等拌匀，放入冰箱内冷冻。
- 4.澄面团摘胚制皮，包入虾馅，捏成水饺形，上旺火笼内蒸熟或下油锅煎熟即可。



潮州鱼皮饺

菜肴特点：
馅嫩皮香，
口感独特。



主料

鲮鱼300克，虾米30克，肥瘦肉100克，韭黄50克。

辅料

淀粉20克，盐4克，味精1克，姜末5克，香油15毫升，酱油10毫升，生菜1小棵，高汤适量。

营养分析

鲮鱼俗称塘虱，它在营养价值上可与鱼翅、野生甲鱼相媲美。独特的强精壮骨和益寿作用更是它在食疗功用上的一大亮点。

制作方法

1. 虾米洗净浸泡，切粒；韭黄洗净切末；肥瘦肉洗净剁蓉；鲮鱼取净肉，剁成细蓉；生菜焯熟待用。
2. 将虾米、韭黄连同肥瘦肉一起拌匀，加香油、姜末、盐、酱油、料酒调制成馅。
3. 将淀粉和鱼蓉一起拌匀，上摔上劲，揪成20个剂子，并分别擀成饺子皮，将肉馅包入饺子皮中，封口捏成鸡冠形。
4. 锅内注入适量清水烧开，放入鱼皮饺以中火煮熟，取出放入碗中。
5. 煮沸适量高汤，加盐、味精调味，倒入装有鱼皮饺的碗中，铺上生菜即可。

小贴士

鲮鱼不宜与牛油、牛肝、鹿肉、野猪肉、野鸡、中药荆芥同食。

炸春卷

菜肴特点：外酥里鲜，外脆里嫩，口感极佳。

主 料

春卷皮12张，五香豆干200克，猪肉150克，卷心菜100克，胡萝卜80克。

辅 料

淀粉、水淀粉各适量，鸡蛋清少许，食用油500毫升，酱油1/2大匙，盐2小匙。

营养分析

猪肉富含维生素B₁（硫胺素）。它是人体糖代谢的必需物质，能够有效维护人体正常消化、预防并治疗多种神经炎症、改善精神状态、消除疲劳。

制作方法

- 1.五香豆干、胡萝卜、卷心菜切丝，加酱油、淀粉拌匀并腌制10分钟。
- 2.猪肉洗净切丝，放入油锅炒熟盛出。
- 3.原锅倒入豆干丝、卷心菜丝、胡萝卜丝炒熟，再加入盐和猪肉丝炒匀，最后浇入水淀粉勾薄芡即为春卷馅。
- 4.春卷皮摊平，包入适量春卷馅，用鸡蛋清为春卷封口。
- 5.将春卷放入热油锅中炸至金黄色，捞出沥油即可食用。

小贴士

炸春卷的油一定要干净，这样炸出来的春卷才卫生、美观。