

马涛 主编

陶冬冰 路飞 副主编

蒸煮食品

生产工艺与配方

ZHENGZHU SHIPIN

SHENGCHAN GONGYI YU PEIFANG



化学工业出版社

马 涛 主编

陶冬冰 路 飞 副主编

蒸煮食品

生产工艺与配方



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

蒸煮食品生产工艺与配方/马涛主编. —北京:
化学工业出版社, 2010.10
ISBN 978-7-122-09317-2

I. 蒸… II. 马… III. ①食品加工②食品加工-
配方 IV. ①TS205

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 157366 号

责任编辑: 彭爱铭
责任校对: 王素芹

文字编辑: 李锦侠
装帧设计: 关 飞

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南路 13 号 邮政编码 100011)
印 刷: 北京永鑫印刷有限责任公司
装 订: 三河市万龙印装有限公司
850mm×1168mm 1/32 印张 12 1/2 字数 348 千字
2010 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 49.00 元

版权所有 违者必究

前 言

蒸煮食品是中华传统饮食文化中的一枝奇葩，品种花色繁多，风味形态各异，其中许多产品如饺子、包子、面条等以它深厚的文化底蕴、精湛的加工技艺和无与伦比的优良品质而闻名于世。

蒸煮食品是以水（或汽）为介质的烹饪方式（手段）而制作的包括粒食、面食、肉食、果蔬等类型的食品。相比于其他食品，蒸煮食品具有显著的优势和特色：一是蒸煮食品以水（汽）为传热介质经蒸煮而熟，可以使食品中淀粉类多糖充分糊化，利于人体吸收；二是饺子、包子的馅料都包在面皮中，可以做到谷类与菜果、肉蛋类的适宜组合，使主副食搭配合理，营养丰富并酸碱平衡，符合科学的膳食结构；三是以水（汽）为介质的烹调方式，加热温和，既可致熟又可杀菌，避免高温下产生有害物质，确保食品安全；四是主副食合一，可以多种形式组合也可加工成速冻食品，快捷方便，适合现代时尚的快节奏生活和利于工业化生产；五是饺子、包子、面条等蒸煮食品，承载着中华民族的精神与情感，在中华饮食结构和饮食文化中占据重要的地位。

本书由马涛教授担任主编，陶冬冰、路飞担任副主编，赵海波、张良晨、赵旭、吕品、刘丽娜、张冶、于大海、吕富强、林琼等参加了本书部分资料的收集和编写工作。

本书内容全面，可操作性强，可作为面点食品生产企业、个体餐饮店生产人员的参考书，也可作为相关学校食品专业师生的教学参考书。

本书在编写过程中参考了大量的相关书籍，在此谨向这些作者表示衷心的感谢。

由于编者的学识和能力有限，书中难免有疏漏和不足之处，恳请广大专家、读者批评指正。

编者
2010年3月

目 录

第一章 蒸煮食品加工的基本原理	1
第一节 蒸制与煮制的基本原理	1
一、蒸制的基本原理	1
二、煮制的基本原理	2
第二节 蒸煮过程中制品的变化	3
一、温度变化	3
二、水分变化	3
三、体积变化	3
四、pH 值的变化	4
五、淀粉和蛋白质变化	5
六、微生物学变化	5
七、结构的变化	6
八、风味的形成	6
第三节 蒸煮常用的操作方法	6
一、蒸制操作方法	6
二、煮制操作方法	8
第二章 蒸煮食品的原料选择	11
第一节 蒸煮食品的主要原料	11
一、小麦粉	11
二、酵母	14
三、水	20
第二节 蒸煮食品的辅助原料	23
一、杂粮面	23
二、糖类	26
三、油脂	28
四、蔬菜	30
五、肉类	31
六、其他辅料	31
第三节 添加剂	33
一、碱 (Na_2CO_3)	33
二、增白剂	34
三、面团改良剂	35
四、其他添加剂	37
第三章 蒸制面食的发酵方法	39
第一节 发酵面团应具备的条件	39
一、面肥发酵	39
二、面肥数量	39
三、发酵温度	39
四、软硬程度	40
五、时间长短	40
第二节 酵面用碱量及使碱方法	40
一、酵面用碱量	40
二、酵面使碱方法	41
三、酵面看碱法	42

第三节 影响面团发酵的因素 ... 43

- 一、影响酵母产气能力的因素 ... 43
- 二、影响面团发酵持气的因素 ... 44

第四节 发酵过程的控制与调节 45

- 一、面团发酵时的产气量及持气性 45
- 二、产气量及持气性的关系 ... 46

第四章 蒸煮面食制馅工艺 47

第一节 馅心的作用 47

- 一、体现面制食品的口味 47
- 二、影响面制食品的形态 48
- 三、形成面制食品的特色 48
- 四、使面制食品花色品种多样 48

第二节 馅心的种类和操作 49

- 一、咸馅制作的基本要求和要点 50
- 二、甜馅制作的基本要求和要点 51

第三节 常见咸馅的制作方法 ... 51

- 一、生菜馅 52
- 二、熟菜馅 54
- 三、生肉馅 56
- 四、熟肉馅 58
- 五、菜肉馅 60

第四节 常见甜馅制作方法 61

- 一、泥蓉馅 62
- 二、果仁蜜饯馅 64
- 三、糖馅 65

第五节 包馅比例与要求 67

第五章 包子类食品生产配方 68

第一节 甜馅包子 68

- 一、豆包馅包子 68
 - (一) 猪油豆沙包 68
 - (二) 广式豆沙包 68
 - (三) 酥皮豆沙包 69
 - (四) 松仁细沙包 69
 - (五) 豆沙土干包 69
 - (六) 澄沙包 70
 - (七) 红果包 70
 - (八) 五色豆沙包 71
 - (九) 门丁包 71
 - (十) 八角包 72
 - (十一) 豆沙包 72
 - (十二) 菊花包 73

- (十三) 刺猬包 73
- (十四) 蚕茧包 74
- (十五) 蛋盏包 74
- (十六) 绿豆沙包 74
- (十七) 椰丝绿豆包 75
- (十八) 豌豆包 75
- (十九) 百吉包 76
- 二、果馅包子 76
 - (一) 蜜枣泥包 76
 - (二) 山药包 77
 - (三) 蜜味多层包 77
 - (四) 鲜奶果脯包 77
 - (五) 全料果包 78
 - (六) 玫瑰浮油包子 78

(七) 苹果包·····	79	(二十三) 玫瑰花包·····	94
(八) 枣泥包·····	79	(二十四) 小歪辫油脂包·····	94
(九) 棉桃包·····	80	(二十五) 扬帮猪油开花包·····	95
(十) 香蕉包·····	80	第二节 咸馅包子·····	95
(十一) 剪花包·····	80	一、素馅包子·····	95
(十二) 南京五仁馒头·····	81	(一) 鲜菜包子·····	95
(十三) 白果包·····	81	(二) 黄瓜素馅包·····	96
(十四) 酒酿包·····	82	(三) 绿豆芽香千包·····	96
(十五) 核桃包·····	82	(四) 瓠瓜包·····	97
(十六) 五彩松花包·····	83	(五) 青椒素馅包·····	97
(十七) 荔枝包·····	83	(六) 素馅道士帽包·····	98
(十八) 轧花百果包·····	84	(七) 菠菜包·····	98
(十九) 山楂山药包·····	84	(八) 脂油韭菜包·····	99
三、其他甜馅包子·····	85	(九) 鸳鸯韭菜包·····	99
(一) 精肉包子·····	85	(十) 翡翠包·····	99
(二) 糖腿破酥包子·····	85	(十一) 双菇素菜包·····	100
(三) 蜜汁火腿包子·····	86	(十二) 香菇豆腐包·····	100
(四) 奶糖水晶包·····	86	(十三) 攒馅包子·····	101
(五) 什锦糖包·····	87	(十四) 素肉包·····	101
(六) 红糖包·····	87	(十五) 一品素包·····	102
(七) 糖三角·····	87	(十六) 花素包子·····	102
(八) 甜一口包·····	88	(十七) 素馅水煎包·····	103
(九) 白糖包·····	88	(十八) 香干芹菜包·····	103
(十) 佛手包·····	89	(十九) 萝卜包子·····	104
(十一) 蜜汁芋头包·····	89	(二十) 雪菜冬笋包·····	104
(十二) 果酱包子·····	89	(二十一) 马齿苋包·····	105
(十三) 冰肉椰丝包·····	90	(二十二) 小白菜蘑菇包·····	105
(十四) 水晶茉莉包·····	90	(二十三) 多彩笋丁包·····	106
(十五) 水晶包·····	90	(二十四) 三星大包·····	106
(十六) 寿桃包·····	91	(二十五) 平菇包·····	107
(十七) 酥皮莲蓉包·····	91	(二十六) 素蟹粉包·····	107
(十八) 梅花包·····	92	(二十七) 素蟹粉小笼包·····	108
(十九) 葛粉包·····	92	(二十八) 素包·····	109
(二十) 桃夹包·····	92	(二十九) 蘑菇馅包子·····	109
(二十一) 芝麻包·····	93	二、猪肉馅包子·····	110
(二十二) 藤萝包·····	93	(一) 五花肉汤包·····	110

(二) 鲜奶肉包子	111
(三) 馨香灌汤包	111
(四) 亮皮包子	111
(五) 南翔小笼包子	112
(六) 兼善大包	112
(七) 四季美鲜肉汤包	113
(八) 双冬肉包	114
(九) 麦穗生肉包	114
(十) 排骨包子	115
(十一) 肉丁馒头	115
(十二) 蚝油叉烧包	116
(十三) 雪菜叉烧包	116
(十四) 玉液叉烧包	117
(十五) 叉烧包子	117
(十六) 雪笋肉末包子	118
(十七) 金针肉末包	118
(十八) 干菜包	119
(十九) 芥菜肉包子	120
(二十) 猪肉酸菜包	120
(二十一) 糯米腊肉包	121
(二十二) 五味肉包	121
(二十三) 豆芽肉包	122
(二十四) 猪肉扁豆包	122
(二十五) 猪肉茄子包	123
(二十六) 苦瓜猪肉包	123
(二十七) 南瓜猪肉包	124
(二十八) 龙眼包子	124
(二十九) 会友发包子	125
(三十) 破酥包子	125
(三十一) 灯笼包	126
(三十二) 荠菜包子	126
(三十三) 茴香肉包	127
(三十四) 韭菜包子	127
(三十五) 芹菜猪肉包	128
(三十六) 肉菜馅道士帽包	128

(三十七) 香菜肉包	129
(三十八) 盐菜水晶包	129
(三十九) 门丁包	130
(四十) 火腿鲜肉包子	130
(四十一) 咸肉萝卜包	131
(四十二) 腊肉菜羹包	131
(四十三) 烤叉烧茶包	132
(四十四) 焗馅包	132
三、其他肉馅类包子	133
(一) 驴肉包子	133
(二) 狗肉包子	133
(三) 口蘑鸭丁包	134
(四) 鸡肉小包	134
(五) 滑鸡灌汤包	135
(六) 咖喱滑鸡包	136
(七) 大鸡包	136
(八) 羊肉包	137
(九) 羊肉大葱包	137
(十) 柏子羊肉包	137
(十一) 牛肉小汤包	138
(十二) 长宫包	138
(十三) 一闻香包子	139
(十四) 生煎鸡肉包	139
(十五) 鱼肉包子	140
(十六) 五丁鲜鱼包	140
(十七) 冬菜鸭肉包	141
(十八) 咖喱煎酥包	141
第三节 特色包子	142
(一) 武汉宝通寺素包	142
(二) 河南菜包	143
(三) 济南什锦素包	143
(四) 宝鸡豆腐包子	144
(五) 天津素包	144
(六) 江苏素包	145
(七) 西安朱家地软包	145
(八) 天津包子(猪肉馅)	146

(九) 天津包子 (肉皮馅) …	147	(二) 功德林素包 ……………	163
(十) 庐阳汤包 ……………	147	(三) 豆腐水煎包 ……………	164
(十一) 镇江汤包 ……………	148	(四) 炸荷包 ……………	164
(十二) 金华汤包 ……………	148	(五) 豆腐皮包子 ……………	165
(十三) 韩包子 ……………	149	(六) 什锦素包 ……………	165
(十四) 山西小笼汤包 ……	149	(七) 北塘包 ……………	166
(十五) 吉林包 ……………	150	(八) 火腿酥包 ……………	166
(十六) 开封小笼包 ……	150	(九) 鸡汤包子 ……………	167
(十七) 武汉金钱小包 ……	151	(十) 蟹黄小笼汤包 ……	167
(十八) 无锡小笼包 ……	151	(十一) 火腿蟹黄汤包 ……	168
(十九) 上海包子 ……………	152	(十二) 奶黄生馅包 ……	169
(二十) 广州小笼包 ……	152	(十三) 母子包 ……………	169
(二十一) 曹州烫面包 ……	153	(十四) 鸭油包 ……………	170
(二十二) 天津包子 (三 鲜馅) ……………	154	(十五) 四喜方包 ……………	170
(二十三) 北京羊眼包子 …	154	(十六) 什锦包子 ……………	171
(二十四) 藏包子 ……………	155	(十七) 凤球包 ……………	171
(二十五) 银川羊肉包 ……	155	(十八) 龙凤包子 ……………	172
(二十六) 蒙古包子 ……	155	(十九) 三鲜小笼包 ……	172
(二十七) 四川包子 ……	156	(二十) 对虾小笼包 ……	173
(二十八) 淮阳汤包 ……	156	(二十一) 碧绿菜汁包 ……	173
(二十九) 富春三丁包 ……	157	(二十二) 海参包子 ……	174
(三十) 闽南菜肉包 ……	157	(二十三) 海味灌汤包 ……	174
(三十一) 天津牛肉包 ……	158	(二十四) 汽水包 ……………	175
(三十二) 山东包子 ……	158	(二十五) 生煎馒头 ……	175
(三十三) 山东麦穗包 ……	159	(二十六) 油炸包子 ……	176
(三十四) 牟平包 ……………	159	(二十七) 油余馒头 ……	176
(三十五) 西宁牛肉包 ……	160	(二十八) 蛋黄荷花包 ……	177
(三十六) 新疆薄皮包子 …	160	(二十九) 鸡笼包子 ……	178
(三十七) 中和轩包子 ……	161	(三十) 五丁包子 ……………	178
(三十八) 恩发德羊肉包 …	161	(三十一) 一品香大包 ……	179
(三十九) 广式奶油开 花包 ……………	162	(三十二) 奶油蛋黄包 ……	179
(四十) 河南水量包 ……	162	(三十三) 架楼猪油包 ……	180
第四节 其他包子 ……	163	(三十四) 虾仁汤包 ……	180
(一) 豆腐包子 ……………	163	(三十五) 茄汁滑虾包 ……	181
		(三十六) 粉皮水晶包 ……	181
		(三十七) 芋包 ……………	182

(三十八) 棒炸香肠包	183	(五十三) 薯蓉包子	190
(三十九) 什锦糯米包	183	(五十四) 山药茯苓包子	191
(四十) 三鲜馅道士帽包	184	(五十五) 冬蓉包子	191
(四十一) 八宝豆腐包	184	(五十六) 四味荠包	191
(四十二) 鲜奶牛肉包	185	(五十七) 果酱面包	192
(四十三) 团结包	185	(五十八) 三花奶黄包	192
(四十四) 三丁大包	186	(五十九) 水晶果子包	193
(四十五) 香菇鸡球大包	186	(六十) 水晶中包	193
(四十六) 虾仁韭菜包子	187	(六十一) 五仁叉烧包	194
(四十七) 麻蛤揣馅包	188	(六十二) 五仁包	194
(四十八) 柿子包	188	(六十三) 八宝馒头	195
(四十九) 莲蓉包	188	(六十四) 米包子	195
(五十) 南瓜包	189	(六十五) 石柱烤米包子	195
(五十一) 三花包	189	(六十六) 小笼竹叶包	196
(五十二) 黄油红薯包	190		

第六章 饺子类食品生产配方 197

第一节 饺子类	197	(十七) 钟水饺	210
一、水饺类	197	(十八) 豆腐水饺	211
(一) 鱼肉馅水饺	197	(十九) 鲜汤豆腐水饺	211
(二) 虾饺	198	二、蒸饺类	212
(三) 猪肉白菜馅水饺	199	(一) 豆腐蒸饺	212
(四) 猪肉茴香馅水饺	200	(二) 谭氏蒸虾饺	212
(五) 羊肉萝卜馅水饺	201	(三) 四黄蒸饺	213
(六) 羊肉丝瓜馅水饺	202	(四) 麒麟蒸饺	214
(七) 牛肉大葱馅水饺	202	(五) 羊(牛)肉蒸饺	215
(八) 牛肉韭黄馅水饺	203	(六) 煊馅蒸饺	215
(九) 韭菜虾米馅水饺	203	(七) 老蔡记蒸饺	216
(十) 番茄鸡蛋馅水饺	204	(八) 灌汤鲜肉蒸饺	217
(十一) 谈炎记水饺	205	(九) 火腿冬瓜蒸饺	218
(十二) 白记牛肉水饺	206	第二节 烧卖与馄饨类	219
(十三) 一篓油水饺	207	一、烧卖类	219
(十四) 回宝珍饺子	208	(一) 都一处烧卖	219
(十五) 老都一处水饺	208	(二) 牛肉烧卖	220
(十六) 鱼肉饺子	209	(三) 满把烧卖	220

(四) 蟹黄养汤烧卖	221	二、馄饨类	227
(五) 凤尾烧卖	222	(一) 猫耳馄饨	227
(六) 翡翠烧卖	223	(二) 参茸鸡丝馄饨	227
(七) 重油烧卖	224	(三) 绉纱馄饨	228
(八) 黄州烧卖	225	(四) 龙抄手	229
(九) 蟹黄干蒸烧卖	226	(五) 王兴记馄饨	230

第七章 馒头、花卷类食品生产配方

第一节 馒头类	232	二十、奶白馒头	244
一、小窝头	232	二十一、水果馒头	244
二、糖窝头	232	二十二、芝麻馒头	245
三、果料窝头	232	二十三、螺丝馍	245
四、八宝窝头	233	二十四、荷花馒头	246
五、梔子窝头	233	二十五、枣花馒头	246
六、椰蓉窝头	233	二十六、五香馒头	247
七、莜面推窝窝	234	二十七、豆腐丁馒头	247
八、刀切硬面雪花馒头	235	二十八、营养强化馒头	248
九、杠子馒头 (长馍)	235	(一) 骨粉强化钙馒头	248
十、高桩馒头	236	(二) 植物蛋白馒头	248
十一、水酵馒头	237	(三) 胡萝卜强化维生素 A	
十二、阆中蒸馍	238	馒头	249
十三、陕西罐罐馍	238	二十九、南瓜馒头	249
十四、椶头馍	239	三十、一风吹馒头	250
十五、开花小馍	240	第二节 花卷类	250
十六、豆蓉馒头	240	一、油卷	250
十七、杂粮窝头	241	(一) 马鞍卷	250
(一) 红薯面窝头	241	(二) 芝麻盐马蹄卷	251
(二) 高粱面窝头	241	(三) 十字卷	251
十八、混合面馒头	242	(四) 如意卷	252
(一) 高粱面馒头	242	(五) 燕尾卷	252
(二) 玉米面、小米面		(六) 余叶卷	253
馒头	242	(七) 荷叶卷	253
(三) 荞麦馒头	242	(八) 麻花卷	254
(四) 血糯馒头	243	(九) 灯笼卷	254
十九、开花馒头	243	(十) 莲蓬卷	254

(十一) 扇子卷	255	(一) 巧克力花卷	264
(十二) 葡萄卷	255	(二) 如意枣卷	265
(十三) 套环卷	256	(三) 果酱卷	265
(十四) 佛手卷	256	(四) 金光卷	266
(十五) 葱油折叠卷	257	(五) 鸳鸯卷	266
(十六) 辣椒卷	257	(六) 菊花卷	267
(十七) 芝麻一字卷	258	(七) 玫瑰花卷	267
(十八) 芝麻酱卷	258	(八) 海棠卷	268
(十九) 肉松卷	259	(九) 豆沙如意卷	268
(二十) 鸡蛋葱花卷	259	(十) 红枣石榴卷	269
(二十一) 南式花卷	259	(十一) 糯米卷	269
(二十二) 千层饼	260	(十二) 猫头卷	270
(二十三) 蔬菜花卷	260	(十三) 莲花卷	270
二、杂粮花卷	261	四、特色点心花卷	270
(一) 玉米夹心	261	(一) 菜莽卷	270
(二) 葱花金银卷	261	(二) 抻面银丝卷	271
(三) 高粱花卷	262	(三) 金银卷	272
(四) 薯面花卷	262	(四) 四喜卷	272
(五) 黑米花卷	263	(五) 蝴蝶卷	272
(六) 荞麦花卷	264	(六) 芝麻白薯卷	273
三、甜味花卷	264	(七) 红薯卷	273

第八章 蒸糕类食品生产配方

第一节 谷物类蒸糕	274	二、米面类发糕	277
一、玉米类蒸糕	274	(一) 小米面发糕	277
(一) 鸳鸯糕	274	(二) 大米发糕	278
(二) 玉米面蛋糕	274	(三) 黄米切糕	278
(三) 假蛋糕	274	(四) 小米面蜂糕	279
(四) 三色菊花盏	275	(五) 黄米面枣糕	279
(五) 玉米面菜丝糕	275	(六) 包心白糕	279
(六) 蒸榆钱糕	276	(七) 大米糯米糖糕	280
(七) 白粉冻糕	276	(八) 武汉碗碗糕	280
(八) 玉米面山药糕	276	(九) 武汉冰凉糕	280
(九) 玉米面藕丝糕	277	(十) 龙须糕	281
(十) 枣豆丝糕	277	(十一) 定升糕	281

(十二) 水晶糕	281	(四十七) 奶油发糕	295
(十三) 江米面小枣切糕 ...	282	三、薯类蒸糕	296
(十四) 整米切糕	282	(一) 白薯玫瑰糕	296
(十五) 夹糖糕干	283	(二) 红苕枣糕	296
(十六) 白蜂糕	283	(三) 薯松糕	297
(十七) 白糖伦教糕 (北方 做法)	284	(四) 冷冻粉糕	297
(十八) 棉花糕	284	四、豆类蒸糕	298
(十九) 黄松糕	284	(一) 黄米豆馅糕	298
(二十) 米发糕	285	(二) 鸳鸯凉糕	298
(二十一) 米面发糕	285	(三) 豆蓉凉糕	298
(二十二) 碗蒸糕	286	(四) 豌豆糕	299
(二十三) 玉米面芙蓉糕 ...	286	(五) 小豆凉糕	299
(二十四) 提糖米糕	286	(六) 赤豆糕	299
(二十五) 二合面发糕	287	(七) 红枣赤豆发糕	300
(二十六) 三色糕	287	五、花色类蒸糕	300
(二十七) 三层糕	287	(一) 白糖蜂糕	300
(二十八) 五花糕	288	(二) 百果油糕	301
(二十九) 红果糕	288	(三) 混糖蜂糕	301
(三十) 两面蜂糕	288	(四) 状元糕	302
(三十一) 混糖丝糕	289	(五) 阴阳糕	302
(三十二) 金银丝糕	289	(六) 鸳鸯发糕	302
(三十三) 腐乳丝糕	289	(七) 五花糕	303
(三十四) 小豆丝糕	290	(八) 牛奶冻糕	303
(三十五) 豆馅丝糕	290	(九) 蒸制蛋糕	304
(三十六) 玉米面丝糕	290	(十) 三层糕	304
(三十七) 红果丝糕	291	(十一) 玉带糕	305
(三十八) 三色糕卷	291	(十二) 月亮糕	305
(三十九) 黍粉黄糕	291	(十三) 八宝枣糕	306
(四十) 红枣切糕	292	(十四) 山楂云卷糕	306
(四十一) 盆糕	292	(十五) 百果蛋糕	307
(四十二) 鸳鸯黏糕	293	(十六) 盘转糕	307
(四十三) 扒糕	293	(十七) 茉莉糖油糕	308
(四十四) 豆沙糕	293	(十八) 千层糕	308
(四十五) 杂粮发糕	294	(十九) 卷筒夹沙糕 (一) ...	309
(四十六) 巧克力发糕	294	(二十) 卷筒夹沙糕 (二) ...	309
		(二十一) 糯米夹沙糕	309

(二十二) 豆沙卷糕	310
(二十三) 果味凉糕	310
(二十四) 端阳糕	310
(二十五) 乌梅糕 (一)	311
(二十六) 乌梅糕 (二)	311
(二十七) 蛋油米糕	312
(二十八) 萝卜糕	312
(二十九) 八宝糕	312
(三十) 玫瑰香糕	313
(三十一) 枣酿糕	313
(三十二) 武汉莲子糕	313
(三十三) 重阳栗糕	314
(三十四) 百果蜜糕	314
(三十五) 玫瑰百果蜜糕	315
(三十六) 乌饭糕	315
(三十七) 大笼糕	315
(三十八) 松子枣泥拉糕	316
第二节 特色蒸糕类	316
一、双林子孙糕	316

二、咸猪油糕	317
三、定胜糕	318
四、大猪油年糕	319
五、苏式船点	320
六、白糖伦教糕 (南方 做法)	321
七、椰汁板兰糕	322
八、腊味萝卜糕	322
九、千层油糕	323
十、稀面吉祥糕	324
十一、咖啡椰奶糕	325
十二、马拉糕	326
十三、豆蜡糕	326
十四、绿豆糕	327
十五、黄米切糕	328
十六、黄米面枣糕	329
十七、桂林马蹄糕	330
十八、可可奶层糕	330
十九、重阳糕	331

第九章 粥、饭类食品生产配方

第一节 粥类	332
一、米面类	332
(一) 玉米面粥	332
(二) 玉米面豆粥	332
(三) 棒碴木耳粥	332
(四) 玉米糝奶粥	333
(五) 多维玉米粥 (甜)	333
(六) 多维玉米粥 (咸)	333
(七) 窝窝头菜粥	333
(八) 浆粥	334
(九) 小米粥	334
(十) 小米粥卧鸡蛋	334
(十一) 小米黄豆粥	334
(十二) 红枣小米粥	335

(十三) 白玉翡翠金沙粥	335
(十四) 小枣秫米粥	335
(十五) 秫米糯米粥	336
(十六) 高粱米粥	336
(十七) 赤豆高粱粥	336
(十八) 小枣高粱米粥	336
(十九) 三米粥	337
二、豆类	337
(一) 豌豆粥	337
(二) 豌豆绿豆粥	337
(三) 红豆米粥	337
(四) 桂花糖粥	338
(五) 小豆大米粥	338
(六) 小枣豆粥	338

(七) 花生赤豆粥	339	(二) 小米饭	351
(八) 红绿双豆粥	339	(三) 金银饭	351
(九) 绿豆杨梅粥	339	(四) 蒸二米饭	351
(十) 绿豆银耳粥	339	(五) 二米水饭	351
(十一) 八宝膳粥	340	(六) 焖三米饭	352
(十二) 黄豆羹	340	(七) 高粱米水饭	352
(十三) 浆粥	340	(八) 木须薯饭	352
(十四) 黄豆粥	341	(九) 蒸饭	352
(十五) 乌酥豆糖粥	341	(十) 焖饭	353
(十六) 绿豆糊涂	341	(十一) 捞饭	353
(十七) 澄沙羹	342	二、豆饭类	353
(十八) 小豆羊羹	342	(一) 蒸二米小豆干饭	353
(十九) 丫头羹	342	(二) 莲叶稀饭	353
三、其他类	343	(三) 五香甜沫	354
(一) 番茄玉米羹	343	(四) 赤豆泥饭	354
(二) 八宝什锦粥	343	(五) 二米豆饭	354
(三) 甘薯粥	343	(六) 红豆米饭	355
(四) 五味粥	344	(七) 蒸大米小豆干饭	355
(五) 大米黄豆粥	344	(八) 大米绿豆水饭	355
(六) 山芋羹	344	(九) 蒸大米绿豆干饭	356
四、特色粥类	344	(十) 青豆饭	356
(一) 皮蛋瘦肉粥	344	三、花色饭类	356
(二) 及第粥	345	(一) 什锦果汁饭	356
(三) 腊八粥	346	(二) 蜜汁八宝饭	357
(四) 小绍兴鸡粥	347	(三) 八宝饭	357
(五) 荔湾艇仔粥	348	(四) 奶油八果饭	357
(六) 豌豆粥	348	(五) 香竹糯米饭	358
(七) 甜沫	349	(六) 手抓饭	358
(八) 鸡肉糝	350	四、特色饭类	359
第二节 饭类	350	(一) 血糯八宝饭	359
一、米饭类	350	(二) 散烩八宝饭	359
(一) 蒸大米秣米豆饭	350		

第十章 其他蒸煮食品

第一节 汤圆类	361	(一) 全料小汤圆	361
---------------	-----	-----------------	-----

(二) 鲜肉汤团	362	(二) 鸽蛋圆子	374
(三) 宁波麻蓉汤团	363	(三) 擂沙圆	375
(四) 赖汤圆	364	(四) 三鲜碧子团	376
(五) 鸡肉汤圆	364	(五) 小锅米线	377
(六) 西安挂粉汤圆	365	(六) 小锅卤饵块	377
第二节 汤类	366	(七) 高粱团子	378
(一) 绿豆汤	366	(八) 驴打滚	378
(二) 脱壳绿豆汤	366	(九) 煮高粱面鱼	378
(三) 糯米绿豆汤	366	(十) 拌“猪肝”	379
(四) 莲藕绿豆汤	367	(十一) 高粱面疙瘩	379
(五) 清凉绿豆汤	367	(十二) 红面疙瘩	380
(六) 五彩绿豆汤	367	(十三) 酸辣面鱼	380
(七) 八宝绿豆汤	368	(十四) 御扇豆黄	381
(八) 百合绿豆汤	368	(十五) 豌豆黄	381
(九) 红枣绿豆汤	368	(十六) 鲜豌豆黄	382
(十) 薄荷绿豆汤	369	(十七) 豆沙凉糍粑	382
(十一) 冰冻绿豆汤	369	(十八) 绿豆团	382
(十二) 红枣扁豆汤	369	(十九) 绿豆圆子	383
第三节 粽子与元宵	369	(二十) 番茄杏仁凉粉	383
(一) 秭归清水粽子	369	(二十一) 凉粉	383
(二) 诸老大粽子	370	(二十二) 豆粉糍粑	384
(三) 五芳斋鲜肉粽子	371	(二十三) 豆面黏米堆	384
(四) 黄米粽子	372	(二十四) 煮糕	385
(五) 什锦元宵	373	(二十五) 西施舌	385
第四节 其他类	373	(二十六) 雪花团子	386
(一) 白糖米粑	373	(二十七) 赤豆山药泥	387

参考文献	388
------------	-----

第一章 蒸煮食品加工的基本原理

第一节 蒸制与煮制的基本原理

一、蒸制的基本原理

蒸就是把成形的生坯置于笼屉内，架在水锅上，旺火烧开，通过蒸汽作用使其成熟的过程，行业把这种熟制法叫做蒸或蒸制法，其制品叫“蒸食”或“蒸点”。

蒸制成熟主要是通过蒸汽的热传导方式，把热量传给生坯，生坯受热后，淀粉和蛋白质发生一系列变化：淀粉受热开始润胀糊化，吸收水分变为黏稠的胶体，下屉后随温度下降，逐渐变为凝胶体，使制品表面光滑；蛋白质受热变性凝固，使制品形态固定。由于蒸制品多使用酵母和化学膨松剂，受热时会产生大量气体，也就使生坯中的面筋网络形成了大量的气泡，成为多孔结构、富有弹性的海绵膨松状态。这就是蒸制成熟的基本原理。主要的传热方式是传导和对流作用，辐射作用较少。

1. 对流

由于流体微团改变空间位置所引起的流体和固体壁面之间的热量传递过程称为对流换热。对流换热是液体或气体进行热交换的主要形式，它可分为自然对流和强制对流两种方式。自然对流是指低温而相对密度大的流体向下运动，高温而相对密度小的流体向上运动从而引起的热交换。强制对流是依赖外力作用实现热交换的对流。

在蒸柜或蒸锅中，热蒸汽混合物与面食表面的空气发生对流作用，使面食表面吸收部分热量而升高温度，同时，蒸汽在面食表面冷凝。当蒸锅中的空气排尽后，对流作用减缓，但是，由于蒸柜内