



家常面点200

张淑菊 编著



辽宁科学技术出版社

家常面点200

张淑菊 编著

JM116/24

辽宁科学技术出版社

一九八六年·沈阳

家常面点200
Jiachang Miandian 200
张淑菊 编著

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)
辽宁省新华书店发行 锦州印刷厂印刷

开本: 787×1092 $\frac{1}{32}$ 印张: 4 $\frac{1}{2}$ 字数: 100,000 插页: 1
1986年9月第1版 1986年9月第1次印刷

责任编辑: 刘兴伟 摄影: 宾占元
封面设计: 曹太文 责任校对: 东 戈

印数: 1—30,000
统一书号: 15288·231 定价: 0.89元

出版者的话

随着我国生产的不断发展，人民群众的经济收入也在逐年增长。收入的增加，使每个家庭的生活水平有了很大的提高，正在从“温饱型”逐步向“小康型”转化。现在，人们的膳食结构已有很大变化，不仅在副食方面，要求增加肉、禽、蛋、鱼等动物性食品的比重，而且在主食方面，也要求提高米、面的质量，增加面食的花色品种，做到色味香形和营养价值兼备。为了继承和发展我国的面食制作技术，以适应人民群众对面食的要求越来越高，越来越科学的需要，我们特请了特级面点师张淑菊同志编写了这本《家常面点200》。

《家常面点200》有两个特点：其一，本书所选的面点品种都是张淑菊同志亲自做过的，并多次在厨师培训班上为学员表演，深受广大学员好评。其二，本书是通俗实用的家庭制作面食的参考读物。本书在编写过程中，充分考虑了初学者的需要，大部分品种都是简便易学的。并根据制作方法的不同按煮、蒸、烙、炸进行了分类，便于查找。本书不仅适合家庭主妇使用，也适合个体饭店、职工食堂等的厨师使用。

参加本书编写工作的还有：王忠诚、刘宝贵等同志。由于水平所限，书中的纰漏在所难免，恳请广大读者批评指正。

目 录

一、煮制食品

抻面.....	1	热干面.....	12
刀削面.....	2	凉面.....	12
拨鱼面.....	2	疙瘩汤.....	13
猫耳面.....	3	珍珠汤.....	14
小刀面.....	3	片儿汤.....	14
打卤面.....	4	水饺.....	15
炸酱面.....	4	素馅水饺.....	16
担担面.....	5	老边饺子.....	16
阳春面.....	5	鱼肉煮饺.....	17
肉丝面.....	6	馄饨.....	18
三鲜汤面.....	6	捶鸡馄饨.....	18
花色汤面.....	7	过浇“抄手”.....	19
木樨炒面.....	8	手推皮子馄饨.....	20
肉丝炒面.....	9	江米粽子.....	21
伊府面.....	9	咸肉粽子.....	21
虾仁炒面.....	10	火腿粽子.....	22
素炒面.....	10	红豆粽子.....	22
焖面.....	11	鲜肉粽子.....	23
糊面.....	11	碱水粽子.....	23

豆沙粽子·····	24	百果水晶汤团·····	26
绍兴鸡粥·····	25	五仁汤团·····	27
桂花元宵·····	25	枣泥汤团·····	28

二、蒸制食品

开封灌汤包·····	29	三色糕·····	42
澄沙包·····	29	蒸蛋糕·····	43
酵面馒头·····	30	夹心蛋糕·····	44
硬面馒头·····	31	蛋糕卷·····	45
虎头花卷·····	32	凤眼糕·····	45
脑子花卷·····	32	莲花糕·····	46
套环花卷·····	33	水晶糕·····	46
麻花卷·····	33	卷沙糕·····	47
鸳鸯卷·····	34	豆面糕·····	47
四喜卷·····	34	芝麻糕·····	48
蝴蝶卷·····	35	江米凉糕·····	48
菊花卷·····	35	三色凉糕·····	49
荷叶夹·····	36	藕丝糕·····	49
棉桃夹·····	37	龙须糕·····	50
银丝卷·····	37	松糕·····	50
金丝卷·····	38	什锦糕·····	51
鸡丝卷·····	39	北味切糕·····	51
柴把卷·····	40	南味切糕·····	52
天津包·····	40	烧麦·····	53
生煎包·····	41	翡翠烧麦·····	54
丝糕·····	41	甜味烧麦·····	54
蜂糕·····	42	蛋皮烧麦·····	55

珍珠烧麦·····	56	白菜饺·····	68
什锦烧麦·····	56	小笼蒸饺·····	68
蟹黄烧麦·····	57	四黄蒸饺·····	69
菜肉烧麦·····	58	翡翠盒子·····	70
牛肉烧麦·····	59	鸳鸯盒子·····	70
萝卜烧麦·····	59	蒸饼·····	71
三鲜烧麦·····	60	团圆饼·····	72
凤尾烧麦·····	61	翻边圆饼·····	72
鲜肉烧麦·····	61	枣饼·····	73
马家烧麦·····	62	千层饼·····	73
百花饺·····	63	咖喱牛肉盖饭·····	74
四喜饺·····	64	鸡蛋包饭·····	75
双喜饺·····	65	荷叶饭·····	76
三叉饺·····	65	八宝饭·····	76
鸳鸯饺·····	66	柿子馍·····	77
金鱼饺·····	66	小窝头·····	78
金山饺·····	67	豌豆黄·····	78
孔雀饺·····	67		

三、烙制食品

猪肉火烧·····	80	萝卜丝火烧·····	83
豆沙火烧·····	80	椒盐火烧·····	84
杠头火烧·····	81	豆沙火烧·····	85
砍边火烧·····	81	一品火烧·····	85
麻酱火烧·····	81	蟹黄火烧·····	86
白糖火烧·····	82	芝麻火烧·····	87
葱油火烧·····	83	牛舌酥饼·····	87

油酥肉火烧·····	88	清糖饼·····	97
椰香酥·····	88	熏肉大饼·····	98
火腿酥·····	89	海城馅饼·····	99
千层酥·····	90	煎“回头”·····	99
虎皮酥·····	91	盘丝饼·····	100
油饼·····	91	酥饼·····	101
吊炉饼·····	92	什锦酥饼·····	101
螺丝转·····	92	盘香饼·····	102
锅饼·····	93	枣泥锅饼·····	102
大饼·····	94	太后饼·····	103
脂油饼·····	94	马蹄烧饼·····	104
炒饼·····	95	哈达饼·····	105
肉丝炒饼·····	95	烤蛋糕·····	106
焖饼·····	96	三鲜锅贴·····	106
烩饼·····	96	烙盒子·····	107
馅饼·····	97	三鲜盒子·····	108

四，炸制食品

马蹄酥·····	109	苹果酥·····	114
莲花酥·····	109	燕窝酥·····	114
兰花酥·····	110	茶酥·····	115
枣花酥·····	111	玫瑰香·····	115
绣球酥·····	111	奶香扭酥·····	116
佛手酥·····	112	酥饺·····	117
凤尾酥·····	112	咖喱饺·····	117
白桃酥·····	113	酥盒·····	118

韭黄酥盒.....	119	夹馅麻花.....	125
焦圈.....	119	十八街大麻花.....	126
薄脆.....	120	耳朵眼炸糕.....	127
排叉.....	120	奶油炸糕.....	128
蜜排叉.....	120	百酥油糕.....	128
糖脆排叉.....	121	开口笑.....	129
蜜三刀.....	122	糯米球.....	130
脆麻花.....	122	白糖饺子.....	130
酥麻花.....	123	红心糯米饺.....	131
干糖麻花.....	123	炸麻圆.....	131
芝麻麻花.....	124	蒸炸盒子.....	132
饊子麻花.....	125		

一、煮 制 食 品

抻 面

用料：面粉2.5公斤，盐25克，碱少许，每公斤面粉掺水0.5~0.6公斤。

做法：

（1）面粉倒在盆内，加盐，先用0.75公斤水，搅拌均匀，使之成雪花片（又叫罗穗面），接着，边撩水，边搓揉（交叉搓揉），把余下的水撩完，和成光润柔软的面团，盖上湿布，饧三、四小时。

（2）面团放到案板上，用手掌根反复推揉，揉至滑润和揉出韧性（如韧性不足，可抹些碱水），再搓成长条，拿住两头，开始“溜条”和“出条”，这种做法需要精湛的技术，一般不易做到。家常的做法，可在搓成长条后，把条按扁、擀成薄薄的片，用刀顺切成稍宽一些的面条（切时，不能切断两头，要留出1.8厘米长的头），切一刀，拨开一次，防止粘连，连切十几刀，再把两头切断，就成为一片两头相连，中间是条的形状。然后撒上一层干面，两头卷起后，以两手拿住两头提起，各向左右一抖一抻；使其抻拉变长，再把右手拿的头，折到左手，交给左手合股；右手抓住条的中间，再向右一抖一抻；再折到左手，放在案板上，切去两头，即成为家常抻面条了。

（3）面条投入开水锅，煮熟，浇拌炸酱、芝麻酱、三

鲜汁卤等拌食。

特点：滑溜，有咬劲，别具风味。

抻面的种类很多，有圆条、扁条（抻时按扁）、细条、粗条，最细的条为龙须面、一窝丝等。

刀 削 面

用料：面粉2.5公斤，盐25克，每公斤面掺水350克左右。

做法：

（1）面粉倒入盆内，加少许盐，加入冷水（加水量每公斤面粉最多不得超过400克），和成硬面团，和面时，要反复揉搓，揉出光滑面来，进行饧面。饧一小时以后使用才好，再长些时间更好。用时再揉一次，使面更加光滑、有劲。

（2）将面揉成长方形的块，用左手掌心托起，右手拿刀（刀是用弯曲的铁片制成，象筒瓦形状），将刀接近面团时，手腕用力要灵活，眼看着刀，刀对着面，一刀挨一刀地削。头一刀削完，第二刀要削在头一刀的刀口上，这样削出来的面呈三楞形状。在削面之前，必须将锅水烧开，往锅里削，煮熟后捞出即成。

（3）吃时浇料，如肉丁炸酱、打卤等均可。

特点：爽口，有咬劲，山西风味。

拨 鱼 面

用料：面粉0.5公斤，盐少许，淀粉少许。

做法：

（1）将面粉放入大碗内，加盐和淀粉，加水300克（冷

天用温水搅成稠糊状，饧透。要求搅得稠且匀，饧的时间越长越好）。

（2）左手持面碗，右手拿竹筷，站在开水锅旁，以竹筷蘸水，顺碗边随转动随往锅里拨拉，拨出两头尖，约10厘米长圆形的面条，状似小鱼，随拨随煮，煮熟捞出即成。

特点：筋叨好吃。可以浇卤汁或炸酱，也可炒着吃。

猫 耳 面

用料：面粉0.5公斤，盐适量，碱少许。

做法：

（1）面粉倒入盆中，加盐、碱、水（掺水200克左右，分三次加入），调成较硬的面团，盖上湿布，饧二、三小时。

（2）面团放在案板上，揉搓均匀和有韧性时，再揉成圆形，按扁，擀成薄片（厚0.03厘米左右），用刀切1厘米见方的小方片。

（3）煮面时，站近锅边，把小方片放在左手掌心下部，用右手拇指压住小片，向前一推，再往回搓，小片即成猫耳朵形，落入锅内。这样一个一个地做好，煮熟后捞入碗内，浇拌各种汁卤食用。

特点：形似猫耳，滑溜顺口，有咬劲。

小 刀 面

用料：面粉0.5公斤，盐适量，碱少许。

做法：

（1）调制面团方法和饧面时间，均与猫耳面相同。

（2）面团放在案板上，先搓揉出韧性，再搓成圆条，按扁，擀成长方片，撒上干面粉，用刀顺切成韭菜宽的长

条，刀刀切断，切一刀拨出一条，即成为小刀面。有的是把长方片折叠起来，一刀一刀地切，切后撒上干面，用手抖散成条，这样效率较高。

（3）下锅时，把第一种切法的小刀面，两手拿起五、六条，向左右抻一抻下锅煮熟，浇拌各种汁卤食用。

特点：条有筋骨，滑溜面香。

注：如用刀横切成宽短条，再挤成柳叶形状，即为柳叶面。目前大都用机器切面，其风味质量比不上手工小刀面。

打 卤 面

用料：面粉200克，熟白肉、笋片共75克，鸡蛋半个，黄花菜、木耳、酱油、绍酒、水淀粉、味精各少许，汤适量。

做法：

（1）面粉用适量的冷水和成硬面团，擀成大片，叠起，用刀切成帘子棍粗细的面条，煮熟后，盛碗里备用。

（2）将白肉、笋均切片。黄花菜泡软，长的切段。木耳一切两半。锅放火上，打入一手勺汤，将切好的料放入汤内，再放入酱油、绍酒、味精等调好口，勾芡，将半个鸡蛋打匀淋入卤中。

（3）将卤浇在面条上，即可。

特点：鲜香适口。

炸 酱 面

用料：面条250克，猪肉丁（末）25克，油25克，面酱适量，葱花、姜末、盐、淀粉各少许。

做法：

(1) 面条下锅，煮熟，盛入碗内。

(2) 锅放火上，放油烧热，先放肉丁煸炒出香味，再下面酱炒透（炒时，用铲不断从锅底铲翻，防止粘锅底），再加葱花、姜末、盐，然后用水淀粉勾芡，将汁卤浇在面条上，撒上香菜末、黄瓜丝等即可。

特点：制作方便，味道鲜香。

注：炸酱面一般为猪肉炸酱，但也有用三鲜料、麻酱的。如吃素面可用“三合油”汁（酱油、香油、醋加热调成），叫三合油面；改用花椒油（油炸花椒出香味，再冲入酱油而成），就叫花椒油面。

担担面

用料：细面条500克，豌豆苗（或菠菜）50克。

调料：芝麻酱50克，酱油60克，香醋25克，味精5克，蒜泥20克，葱花15克，红油100克，鸡汤30克，辣椒籽10克，花椒面少许。

做法：

(1) 芝麻酱用酱油、香醋、冷汤调开，再加味精、鸡汤、蒜泥、葱花、辣椒籽、花椒面、红油调合成作料。

(2) 锅水烧开，下入面条，煮熟捞起（不宜过烂），分别盛在几个碗内，浇上作料，随即将豌豆苗烫熟，放在面条上即可。

特点：面条黄色，汤红色，味鲜、辣、香醇。

阳春面（清汤面）

用料：鸡蛋面条100克，鸡蛋1个，高汤半碗，味精适量，酱油、盐少许，蒜苗3棵。

做法：

(1) 先用味精、盐、高汤兑入碗内。

(2) 锅放火上，把鸡蛋一个打匀，倒入摊成蛋皮，切成细丝。

(3) 把煮熟的鸡蛋面条捞入碗内，撒上蛋皮丝，摆入蒜苗即成。

特点：汤味清香，面条细软。

注：讲究的阳春面，是事先制汤，即把高汤（过去用鸡汤）、味精及调味料等放入锅内，烧滚开后，撇去浮沫，淋些香油，再浇入面碗，其汤更清，其味更香。

肉 丝 面

用料：面条0.5公斤，肉丝125克，笋丝100克，油菜丝150克，油25克，酱油50克，味精、盐少许，绍酒、高汤适量。

做法：

(1) 把酱油、味精、高汤分别装入五个碗内。

(2) 面条下锅煮熟，也分别盛入五个碗内，每碗盛面条100克。

(3) 锅放火上，放油烧热，先下肉丝煸炒，再下笋丝、菜丝等，翻炒几下，烹入绍酒、酱油、味精等，出锅浇在面条上即成。

特点：面条滑润，汤味鲜香。

三 鲜 汤 面

用料：面条0.5公斤，鲜料（大虾、海参、鸡脯肉）125克，酱油50克，油25克，味精适量，盐少许，鸡汤适量。

做法：

(1) 碗内放酱油、味精，倒入鸡汤，调好口味（共做五碗）。

(2) 面条煮熟，每碗盛100克，分放在五个碗内。

(3) 锅放火上，放油烧热，把三种鲜料都切成小薄片，下锅煸炒，稍放一些酱油、鸡汤，炒好出锅，浇在面条上。

特点：面条滑润，特别鲜美。

花 色 汤 面

用料：面条0.5公斤，汁卤适量。

做法：

(1) 制汤、煮面条、分碗，均和阳春面做法相同。

(2) 制成汁卤浇在面上，汁卤种类极多，形成丰富多彩的花色汤面。除上述肉丝、三鲜外，还有鸡丝、三丝（火腿丝、海参丝、笋丝）、虾仁、大肉、小肉、猪肝、排骨、雪里蕻、肉丝、鳝鱼丝、熏鱼、冬菇、叉烧等几十种。

常见的汁卤制法：

(1) 鸡丝汁卤：如用生鸡丝，则先在油锅中滑炒，加入各种调料成熟，浇在面条上；如用熟鸡丝，则用手撕成细丝，撒在汤面上。

(2) 虾仁汁卤：把虾仁洗净，放入蛋清，淀粉浆好拌匀，下锅炒熟，烹入调料，浇在面条上，如配以豌豆，色泽更美观，口味更鲜香。

(3) 大、小肉汁卤：大肉即酱熟五花肉，切成长7厘米、厚1厘米的大片，在面条上摆二、三片；小肉即炖好的红烧小块肉，浇在面条上。

(4) 猪肝、排骨汁卤：即把猪肝切片，炒熟，烹调料，浇在面条上；排骨烧好或煎好，取几块盖在面条上。

(5) 熏鱼汁卤：熏好的鱼块（大块），取一块摆放在面条上。

(6) 雪里蕻肉丝汁卤：先把肉丝放入油锅煸炒，肉丝变色，下入雪里蕻（事先泡淡切碎），烹入调料炒一下，即可浇在面条上。

木樨炒面（焦炒）

用料：面条200克，鸡蛋2个，菜丝100克，酱油、味精适量，葱末少许，油（包括炸油）实耗100克。

做法：

(1) 面条在开水锅里煮至六成熟，捞出用凉水投凉，控干水分，用少许油拌匀（防止粘连）。锅放火上，放宽油，烧至八成熟时，放入面条，炸成金黄色，焦脆，捞出，盛入盘中。

(2) 锅放火上，放油烧热，把调散的鸡蛋倒入，炒散炒好，盛入碗内。

(3) 锅放火上，放油烧热，随下葱花炆锅，炒菜丝，烹调料，然后把鸡蛋放回锅，加点水，再翻炒几下。

(4) 汁卤炒好后，分两种做法：一种即把它直接浇在面条上，食时拌匀。另一种把面条放入锅内拌匀，出锅盛盘。

后一种方法出手要快，只在锅内颠翻拨匀，即要出锅。无论哪种方法，都要现炸、现炒、现浇，及时食用。否则，时间一长，面条回软，不焦脆。

特点：焦脆，鲜香。