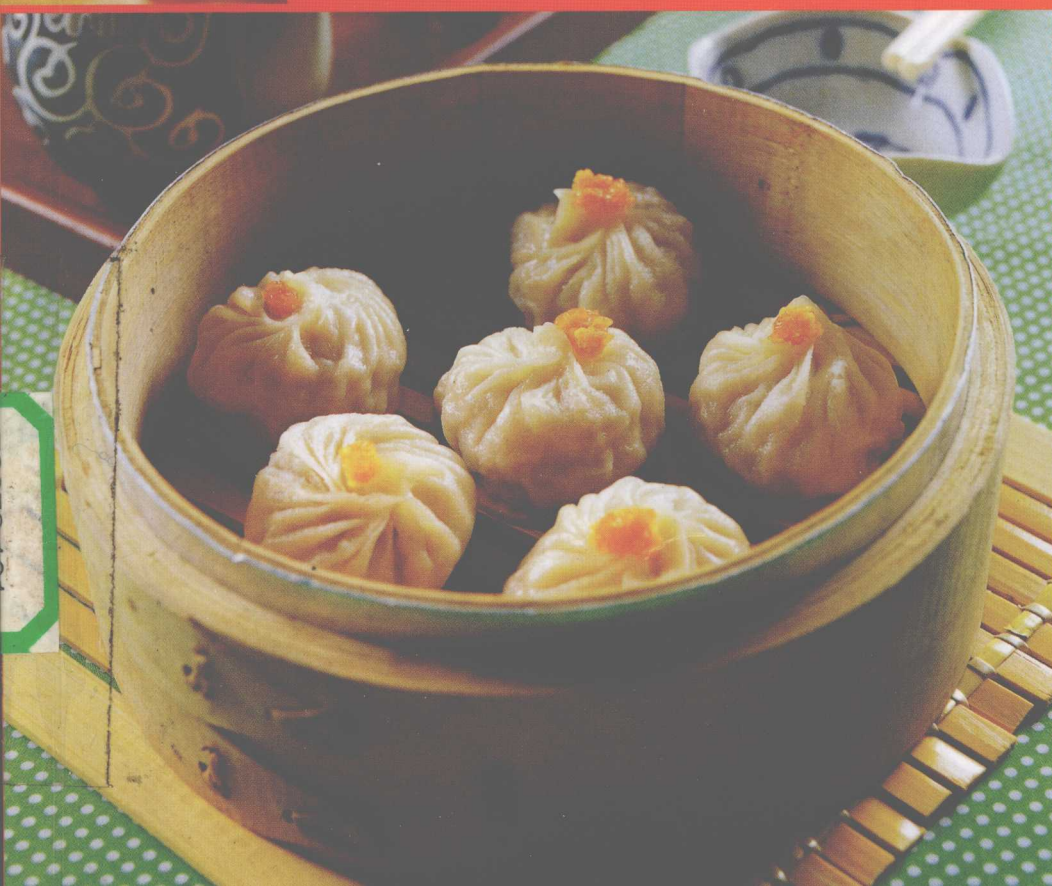


手工坊美味厨房系列 1

# 米面 食点

Mishi  
miantian  
xiaojueqiao

小  
诀  
窍



SHOUGONGFANG MEIWEI KUFANG XILIE

广东旅游出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

手工坊美味厨房系列·1/阿瑛编著. —广州: 广东旅游出版社, 2006.3

ISBN 7-80653-717-1

I.手… II.阿… III.食谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 135595 号

责任编辑: 刘志松(songlau20022002@yahoo.com.cn)

封面设计: 汤 凡

责任校对: 龚华化

责任技编: 周 丽

如需邮购本书请电话联系。

地 址: 长沙市湘湖路 30 号金泉公寓 2-1-201

网 址: [www.yhcul.com](http://www.yhcul.com)

越华文化传播有限公司 邮 编: 410001

电 话: 0731-2193849 2183429

## 手工坊美味厨房系列·1· 米食面点小诀窍

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

长沙鸿发印务实业有限公司印刷

(长沙县高桥镇百录村)

广东旅游出版社图书网

[www.tourpress.cn](http://www.tourpress.cn)

880 × 1230 毫米 20 开 15 印张 300 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

定价: 94.00 元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。



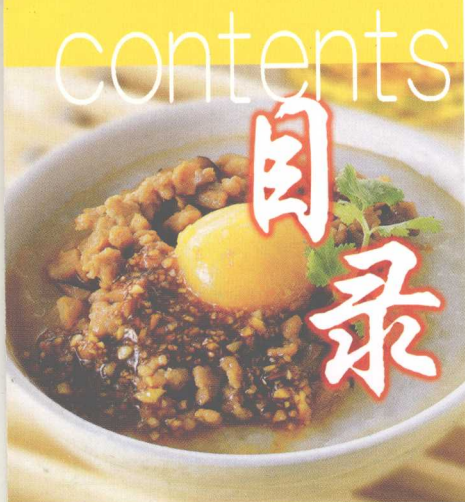
# 小诀窍 面食 米食点

手工坊 美味厨房系列一  
SHOUGONGFAN MEIWEI CHUFANG XILIE 1

广东旅游出版社

# contents

## 目录



### 发面类

- 小笼包 …… 4
- 生煎包 …… 6
- 蟹黄汤包 …… 8

### 发面类

- 花卷 …… 10
- 千层糕 …… 12
- 全麦馒头 …… 14
- 叉烧包 …… 16

### 冷水面类

- 木须炒猫耳 …… 18
- 鲜虾水饺 …… 20

### 烫面类

- 韭菜盒 …… 22
- 糯米烧卖 …… 24

### 米粒类

- 珍珠丸子 …… 26
- 台式粽子 …… 28
- 裹馅粽 …… 30
- 红豆黑米糕 …… 32





## 油酥皮类

- 蛋黄酥 …… 34
- 胡椒饼 …… 36
- 绿豆凸 …… 38

## 米粉类

- 芝麻球 …… 40
- 萝卜糕 …… 42
- 蛋黄五香碗 …… 44
- 客家麻团 …… 46
- 红糖年糕 …… 48

## 发粉类

- 铜锣烧 …… 50
- 红糖发糕 …… 52
- 马拉糕 …… 54

## 编者的话

小笼包、叉烧包、葱油饼、萝卜糕……

一个个令人耳熟能详的米面、点心，吃来美味可口，花样又多，看本册书用精彩图解，教你在家自己动手做。不管正餐、夜宵，还是下午茶点心，全部轻松学会。

教人天天吃到盘底朝天，赞不绝口，千变万化的米面、点心，真是简单容易又好做！

## 附：米食面点基本作法

- 面团基本作法 …… 56  
(冷水面团、烫面面团、中种面团)
- 油酥面团基本作法 …… 58  
(油皮作法、油酥作法、油酥皮作法)
- 粽子基本作法 …… 59

# 小笼包



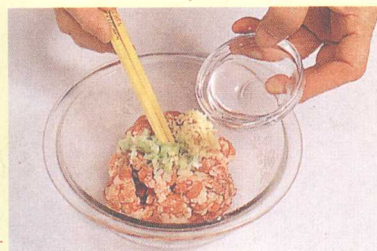
## 材料

中种面团 ..... 1/5 份  
烫面团 ..... 50 克  
猪绞肉 ..... 150 克  
葱 ..... 1/2 支  
姜 ..... 1 片

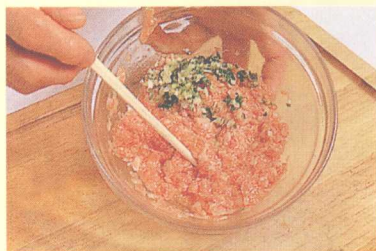
## 调味料

A 料: 盐 ..... 1/3 小匙  
胡椒粉、糖、麻油  
..... 各 1/4 小匙  
B 料: 中筋面粉 ..... 1/4 杯  
泡打粉 ..... 1/3 小匙  
糖 ..... 1 小匙  
盐 ..... 1/2 小匙

## 作法



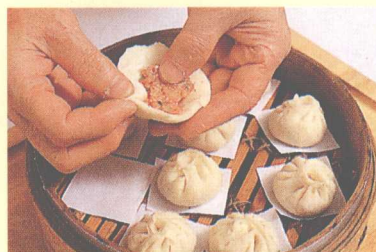
1、葱、姜分别洗净、切末，放入碗中，加入猪绞肉和 1/4 杯水搅拌至干稠，再加入 1/4 杯水搅拌至干稠。



3、中种面团及烫面团揉搓均匀，加入 B 料及 1/3 小匙的色拉油揉匀，搓成长条形，均分为 10 等份小面团，压扁，擀成面皮。



2、待搅拌至肉泥有弹性，加入 A 料调匀成内馅，放入冰箱冷藏 30 分钟备用。



4、面皮包 1 大匙内馅包好，收口捏紧成小笼包，底部涂抹少许色拉油；排入垫有蒸笼纸的蒸笼中，发酵 20 分钟；蒸锅中倒入半锅水煮滚，放入蒸笼，大火蒸 6 分钟，取出即可。



# 生煎包



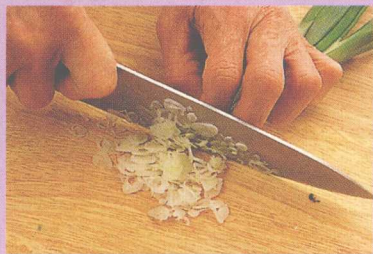
## 材料

中种面团……………1份  
猪绞肉、韭菜……………各300克  
虾皮……………50克  
葱……………3支  
姜……………2片

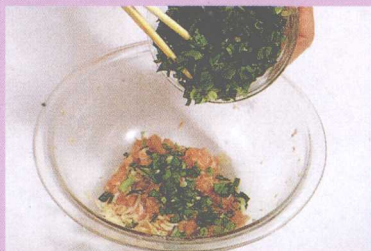
## 调味料

A料: 酱油、香油……………各1大匙  
盐、米酒……………各1/2大匙  
糖……………1小匙  
胡椒粉……………1/2小匙  
B料: 低筋面粉……………1杯  
泡打粉……………1大匙  
油……………2大匙  
糖……………3大匙  
盐……………1/2小匙  
C料: 面粉……………2大匙  
水……………1杯

## 作法



1、葱、姜均洗净、切末。



2、虾皮洗净，沥干水分；韭菜洗净，切成丁；猪绞肉放入碗中，加入韭菜、虾皮、A料、葱及姜，搅匀成内馅备用。



3、中种面团放入B料揉匀至光滑，搓成长条形，均分为30等份，擀成圆形面皮，分别包入1大匙内馅包好，收口捏紧。



4、锅中倒入2大匙油烧热，放入包好的包子。



5、小火煎至底部呈金黄色，淋入C料，待煎至汤汁收干，即可盛出。



# 蟹黄汤包

## 材料

中种面团.....1/4 份  
烫面团.....1/4 份  
螃蟹.....1 只  
猪绞肉.....100 克  
葱.....1/2 支  
姜.....1 片

## 调味料

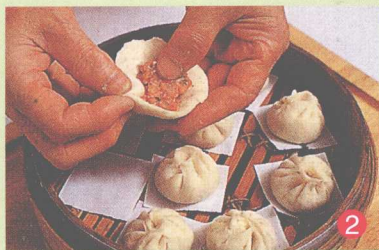
A 料: 米酒、糖.....各 1/2 小匙  
盐、胡椒粉、麻油  
.....各 1/3 小匙

## 作法



1、葱、姜均洗净、切末；螃蟹洗净，剥开硬壳，去内脏，挖出蟹黄及蟹肉备用（图①）。

2、蟹黄留下小部份，其余放入碗中，加入蟹肉、猪绞肉、A 料、及葱、姜末，再加 3 大匙水拌匀成内馅，放进冰箱略冰一下备用。



3、发面团以及烫面团揉合，搓成长条形，均分为 10 等份，擀成圆形面皮，包入 1 大匙内馅包好，收口捏紧（图②）并在收口上加入适量蟹黄，底部抹油，排入垫有蒸笼纸的蒸笼中。

4、蒸锅中倒半锅水煮滚，放入蒸笼，以大火蒸 6 分钟，即可盛出。

猪皮冻的作法是：猪皮先烫熟、洗净，切成碎丁，以五比一的水量，加入葱、姜和鸡骨，小火熬煮二、三小时，待凉放入冰箱冷藏至结冻即可。



# 花卷

## 材料

中种面团 .....1/2 份  
火腿 .....30 克

## 调味料

A 料: 中筋面团 .....1/2 杯  
泡打粉、盐 .....各 1/2 大匙  
色拉油 .....1 小匙  
B 料: 砂糖 .....20 克



## 作法



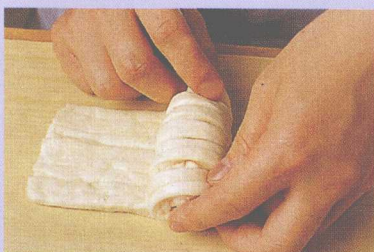
1、中种面团以及 A 料混合揉光，一半擀成薄面皮，另一半揉成大小相同的面团备用。



2、将薄面皮先对折成三折，再切成细丝。



3、每 3 份细面丝卷成一束，向两端略微拉长。



4、将卷好的面丝平均卷在面团上，排入铺有蒸笼纸的蒸笼中发酵 30 分钟，蒸锅中倒入半锅水煮滚，放入蒸笼以大火蒸 10 分钟即可。



# 千层糕

## 材料

中种面团 ..... 1 份  
干椰子粉 ..... 1 杯半  
蛋黄 ..... 1 个  
奶油 ..... 50 克  
红樱桃 ..... 2 粒  
葡萄干 ..... 1 小匙

## 调味料

A 料: 色拉油 ..... 1/3 杯  
B 料: 中筋面粉 ..... 1 杯  
细白糖、泡打粉、  
色拉油 ..... 各 1 大匙  
鲜奶 ..... 1 大匙半  
盐 ..... 1/2 小匙

## 作法



1、红樱桃、葡萄干均切碎；A 料倒入碗中，加入蛋黄、奶油及干椰子粉拌匀成内馅备用（图①）。



2、中种面团加入 B 料混合揉至光滑，擀成长方形面皮，倒入 1/3 的内馅，面皮边缘压平、对折，再放入 1/3 的内馅，面皮边缘压平、对折，再放入 1/3 的内馅、压平、对折，最后剩余的内馅，再压平、对折。

3、表面涂抹少许色拉油，撒上红樱桃及葡萄干（图②），排入蒸笼中。

4、蒸锅中倒入半锅水煮滚，放入蒸笼，再以大火蒸 30 分钟，取出即可。

蒸锅中必须不时添加热水以免烧干，直至蒸熟。



# 全麦馒头

## 材料

全麦面粉、中筋面粉  
……………各 100 克

## 配料

中筋面粉……………1/4 杯  
全麦面粉……………1/2 杯  
砂糖……………1/2 杯  
泡打粉……………1/3 小匙  
盐……………1/2 小匙

## 调味料

A 料：酵母粉……………2/3 小匙  
B 料：色拉油……………2 小匙

## 作法



1、碗中倒入 1/4 杯温水，加入 A 料溶解，再加入 1/4 杯冷水调匀。



3、全部配料放在平台上混匀，放入发面团、B 料及 1/2 杯水揉搓成中种面团。



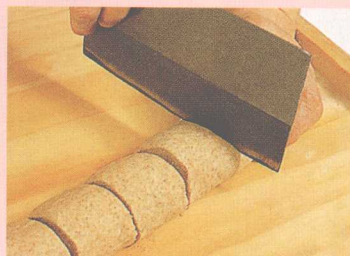
2、盆中倒入全麦面粉、中筋面粉混匀；放入调匀的 A 料揉成团，装入塑胶袋中密封、发酵 30 分钟，待膨胀成发面团。



4、将中种面团以面棒压实，并揉搓至表面光滑备用。



5、将揉好的中种面团搓成紧实的长条形。



6、用刀将搓好的中种面团平均切成 10 等份的小面团。



7、蒸笼中铺入蒸笼纸，排入小面团发酵 20 ~ 30 分钟；蒸锅中倒入半锅水煮滚，放入蒸笼，大火蒸 10 分钟，取出即可。

