



(第2版)

GOOD TASTE

低脂低热

20例达人支招，120款热量提示
低脂低热小面食，营养健康，易学易做
快来吧！让美味在舌尖缤纷绽放

易学易做 面食 120 种



CS 湖南科学技术出版社

20例达人支招，120款热量提示

脂低热小面食，营养健康，易学易做
来吧！让美味在舌尖缤纷绽放

(第2版)

易学易做 面食 120 种

图书在版编目 (CIP) 数据

易学易做面食 120 种 第 2 版/ 李瑞华主编. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2013. 10

ISBN 978-7-5357-7784-3

I. ①易… II. ①李… III. ①面食—制作 IV.
①TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 197617 号

易学易做面食 120 种 第 2 版

主 编: 李瑞华

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2013 年 10 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1010mm 1/16

印 张: 8

书 号: ISBN 978-7-5357-7784-3

定 价: 29.80 元

(版权所有·翻印必究)

快乐生活 QQ 群: 225410925

20例达人支招，120款热量提示

低脂低热小面食，营养健康，易学易做

来吧！让美味在舌尖缤纷绽放

(第2版)

易学易做 面食 120 种

前言

让你从此爱上面食

本书精挑细选了120款家常面食，包括面条、包子、馒头、花卷、烧卖、饼、饺子等多个品种，几乎囊括了最常见的面食品种，总会有合乎您和您的家人口味的一款。这些面食都是采用日常原料即可以制作，书中列举了详细的制作过程，为您深入浅出地讲解它们的做法，任何新手根据它都可以烹制出色香味俱全的早餐。我们还匠心独具地设计了“达人支招”小贴士，将制作过程中容易失误的要点，专门提取出来做了特别提示，这样可以避免操作失误，少走弯路。时人对于生活品质的追求越来越高，除了色香味之外，更追求健康养生。本书有鉴于此，对所选的面食款式进行了精心遴选，摒弃了高脂肪、高热量的食材。从经典瘦身面食篇、清爽低脂包子篇、少糖少油面食篇到高纤维面食篇，本书在原料选择、烹调制作时，都紧扣低脂肪、低热量的理念。

人们都说粗粮中蕴含着丰富的膳食高纤维，有利于减少脂肪和热量的摄入，有利于健康，但是如果想把它们制作成面食，应该如何来料理？这些在本书当中都有一一的介绍。并且，在每款面食中，我们都精细计算过其所含的热量。您完全可以吃得放心、舒心！您将会了解到好身材并不一定都是减出来的，还可以是吃出来的。只要吃得正确，永葆苗条身材绝非梦想……

制作出一款款低脂肪、低热量的面食和家人一起分享，让美味与健康同行，享受每一个愉快清爽的早晨——这就是本书将呈现出的愿景。您还犹豫什么呢？！



目 录

Part1: 面食基础篇

基本原料	06
基本工具	08
基本步骤	10

Part2: 经典瘦身面食篇

鸡蛋面	12
榨菜肉丝面	13
红枣枸杞汤面	14
洋葱尖椒炒面	15
阳春面	16
虾仁香菇面	17
西红柿虾仁炒面	18
猪肉蚝油炒面	19
麻辣时蔬炒面	20
小黄鱼面	21
卤肉鸡蛋面	22
鲜虾青菜面	23
海带肉丝拌面	24
咸鱼香葱面	25
鸡蛋肉丝炒面	26
清汤牛肉面	27
青菜肉丝面	28
牛肉丸鸡蛋面	29
南瓜尖炒面	30
鹌鹑蛋炒面	31
老火汤双色面	32
排骨西红柿面	33

双丝炒菠菜面	34
清汤排骨面	35
肉丸胡萝卜面	36
高汤菠菜面	37
西红柿炒家常面	38
家常凉面	39
蚝油捞面	40
老干妈拌面	41
红烧猪手面	42
菜心苕菜面	43
鸭肉炒乌冬面	44
排骨炒面	45
荞麦面	46
三鲜猪肝面	47
豆角猪肉面	48
洋葱猪肝面	49
虾仁枸杞汤面	50
鲜虾西红柿面	51
南瓜尖素面	52
鲜虾云吞面	53
清炖牛肉面	54
鸡汤肉丸面	55
虾仁葱花拌面	56
牛肉丸汤面	56

Part3: 清爽低脂包子篇

卷心菜包子	58
红薯包	59
芝麻包	60

麻辣腐竹包	61
芋泥包	62
麦糠豆角包	63
芹菜胡萝卜包	64
白糖瓜仁包	65
香菇包	66
酸菜包	67
三鲜包子	68
莲蓉包	69
梅干菜包	70
雪菜包	71
豆沙包	72
白菜包	73
韭菜包	74
白菜香干包	75
蟹肉包	76
广式小笼包	77
灌汤小笼包	78
奶黄包	79
豆腐包子	80
狗不理包子	80
蒲菜包子	81
糯米卷	81
玉米包子	82

Part 4: 少糖少油面食篇

鸡蛋煎饼	84
韭菜煎饼	85
玉米煎饼	86
红薯煎饼	87
五香烤饼	88
芝麻烤饼	89
水晶麻团	90
广式春卷	91
韭菜盒子	92
牛肉煎饼	93
红豆煎饼	94
绿豆煎饼	95

芋头煎饼	96
葱油饼	97
咸水角	98
麻花	99
草帽饼	100
牛耳仔	101
鱼肉烧卖	101
糯米烧卖	102
冬菇鸡肉烧卖	102

Part 5: 高纤维面食篇

芝麻花卷	104
莲蓉花卷	105
刀切馒头	106
胡萝卜馒头	107
小馒头	108
高粱馒头	109
玉米馒头	110
粟米馒头	111
黑米馒头	112
香葱花卷	113
椰蓉花卷	114
韭菜蛋水饺	115
羊肉水饺	116
鲜肉水饺	117
酸菜水饺	118
白菜猪肉饺	119
青椒牛肉饺	120
芹菜猪肉水饺	121
鸡肉水饺	122
冰花煎饺	123
虾饺	124
韭菜水饺	125
西葫芦饺	126
野菜水饺	126
素什锦水饺	127
茴香饺子	127

Part1: 面食基础篇



基 本 原 料

●鸡蛋●

○**鸡蛋** 可以提升产品的营养价值及乳化结构，增加香味和色泽，具有凝结作用，作为膨大剂使产品增加体积等。在面食里，则常用于馅料中。



●粉●

○**高筋面粉** 颜色较深，本身较有活性且光滑，手抓不易成团状，比较适合用来做面包。

○**低筋面粉** 常用来制作口感酥软、组织疏松的蛋糕、饼干、花卷等。

○**中筋面粉** 颜色乳白，介于高筋面粉、低筋面粉之间，体质半松散，一般中式点心都会用到，比如包子、馒头、面条等。

○**淀粉** 溶于水加热后具有胶凝特性，多用于馅料中。



●植物油●

○**植物油** 是从植物的果实、种子、胚芽中得到的油脂，是由不饱和脂肪酸和甘油组合而成的化合物，广泛分布于自然界中。相对于传统的猪油，植物油更加健康。在和面的时候加进去，有助于软化面团里面的组织和降低面筋的韧性。

●酱油●

○**酱油** 能增加和改善菜肴的口味，还能增添或改变菜肴的色泽。生抽较淡，用于提鲜；老抽较咸，用于提色。



●姜和葱●

○**姜和葱** 姜和葱可以去除腥膻，增加食品的鲜味。

●小苏打●

○**小苏打** 是化学膨松剂的一种，碱性。常用于酸性较重的蛋糕配方和西饼配方中。苏打粉也经常被用来做中和剂。

●泡打粉●

○**泡打粉** 又称发酵粉、发粉或速发粉，化学膨松剂的一种，能广泛使用在如馒头、包子、面包以及其他发酵面食中。



● 糖 ●



○**砂糖** 砂糖的主要成分是蔗糖。在制作面食馅料时一般使用细砂糖，粗砂糖一般用来制作糖浆。而绵白糖是细小的蔗糖晶粒被一层转化糖浆包裹而成，它含的水分高，更绵软，适合直接食用。

○**糖粉** 是将砂糖磨成粉而成，添加了少量淀粉以防止结块。

○**糖浆** 在制作过程中调制，一般在制作馅料时使用。

● 干酵母 ●

干酵母 是生物膨松剂的一种，由新鲜酵母脱水而成，呈颗粒状。由于它的方便性和易储藏性，故其为目前最为普遍采用的一种用于制作面包、包子、馒头等的酵母。干酵母溶于温水，等恢复活性后再放进面团中。

● 盐 ●

○**盐** 是烹饪中最常用的调味料，和面时加进去可以增加面的强度。



● 吉利丁 ●

○**吉利丁** 又称明胶或鱼胶，从英文名Gelatine音译而来。它是由动物骨胶提炼而成，具有凝结作用，遇热融化。有粉状和片状两种



不同的形态，片状的呈半透明黄褐色，需要提前用冷一些的水浸泡5分钟后使用，这样可使其吸足水分，更容易与其他液体混合，并能有效去除它的腥味。使用时将泡软的吉利丁片放入温热（一般65℃左右）的液体中，搅拌一会儿即可融化，晾凉后变得浓稠甚至凝固，如需要让其变软可再加热。粉状的吉利丁功效和片状相同，使用时也是先倒入冰水中，使粉末吸收足够的水分膨胀，然后再搅拌加温至融化。

● 胡椒粉 ●

○**白胡椒粉** 主要用于去除食物的腥气，但不能高温油炸，应在菜肴或汤羹即将出锅时加入少许。

○**黑胡椒粉** 一般用于烹制内脏、海鲜类菜肴。



● 料酒 ●

○**料酒** 在烹调的过程中，能够产生新的香味，并减少腥膻味和油腻的口感。



基本工具



●平底锅●

○**平底锅** 可以焙、烘、蒸、烤食物，可以烹调出各式各样的佳肴。生铁和不锈钢材质的平底锅较好。

第一次使用平底锅的时候，可以先用性质温和的洗洁精和水清洗锅身，用布擦干后，用油涂遍锅内，再以小火把平底锅烧热，然后抹净，即可使用了。

●隔热手套●

○**隔热手套** 刚使用完的蒸笼除了里面是高温外，外面也很烫，这时隔热手套是非常有用处的。



●料理机●

○**料理机** 料理机主要用于搅打各种各样的水果和蔬菜，家庭用的料理机一般要求噪声越小越好。



●漏勺●

○**漏勺** 主要用于捞煮熟的饺子。



●电动打蛋机●

○**电动打蛋机** 用来打发鲜奶油和蛋清，此外，黄油、奶酪等用手搅拌比较费力的原料也可以用。



●手动打蛋器●

○**手动打蛋器** 用来打发少量的黄油，或者用于某些不需要打发，只需要把鸡蛋、糖、油混合搅拌的场合。



●案板和擀面杖●

○**案板** 制作面食，推荐使用非木质的案板，如金属、塑料案板。和木质案板比起来，它们更不易黏，而且不易滋生细菌。

○**擀面杖** 擀面杖有长有短，长的用于做面条，短的用于擀面皮。



●屉布●

○**屉布** 打湿铺在蒸笼底部，可以防止面团黏在蒸笼上。



●刨丝器●

○**刨丝器** 主要用于食材的切丝和切片，有些刨丝器也可以用来削皮。使用过程中，不要用力过猛，以防桌板打滑伤手。



●橡皮刮刀●

○**橡皮刮刀** 用于将材料混合和刮面团。



●面盆●

○**面盆** 主要用来和面，有塑料和不锈钢两种材质，一般不推荐使用塑料的。



●粉筛●

○**粉筛** 用来将面粉或与面粉混合的粉状体过筛，细小的筛子筛出来的原料会比较细，做出来的成品也很完美。大小筛子最好都准备一个，大筛子可以用于过筛粉类，小筛子可以均匀地在面团的表面筛上粉末。



●竹蒸笼●

○**竹蒸笼** 是用广东、福建一带的毛竹所制成。通过加热使水沸腾，大量的水蒸气往上汇集，水蒸气热量很高，所以用蒸笼蒸东西最上层先熟。

注意事项：

第一，在蒸东西的时候，锅内必须一直装满热水，水少，蒸汽量就会减少，蒸笼边缘也易烧焦，只要蒸锅内的水不够就立刻加入热水，温度才不会下降。

第二，蒸的时间、火候依材料而异。蒸包子的时候先用大火蒸，快熟时再转小火蒸。

第三，要蒸包子等面食时，先等锅内的水沸腾后再放入材料。



基本步骤

● 第一步 ●

混合材料 洗净双手和面盆，将面粉倒进无水无油的面盆里，中间留空，倒进清水，水要慢慢地加，两手掌心相对，手指末端插入面粉与盆壁接触的外围边缘，由下向上将面粉挑向中间的洞里，用手将面粉和清水拌匀，形成雪花状带葡萄形的面絮，最后放入适量的酵母粉，用手拌匀。

● 第二步 ●

揉面 将面团放在撒上了面粉的案板上，两手握住面团，左手掌按住面团的一端，右手掌用力往外推揉面团，用切面刀将黏在手上的面团整理干净，继续和面。左手掌按住面团的一端，右手掌用力往身体内推揉面团，如此反复几次，直至面团光滑。

注意事项：在揉面的时候可用手蘸水洗去手上的面粉，或者是在手上抹上少量的植物油再揉面，可防止面团黏在手上。

● 第三步 ●

搓成条状 右手掌心轻轻按压在面团上，来回滚动面团，让面团在手掌的带动下，搓成表面光滑的长条状。注意，这里的滚搓是指在面板上滚搓，不是用两只手握着重面团搓条，那样搓出来的面团会不够光滑。

● 和面的水温 ●

在秋冬季节和面的时候最好用温水，而在春夏季节和面最好使用冷水，主要的判断方法是当室温在 20°C 以下时，用温水和面；室温在 20°C 以上时，用冷水和面。



● 三光 ●

“三光”是指“盆光、手光、面光”，“盆光”和“手光”是指面团不黏在面盆和手上，“面光”是指面团光滑有韧性。

Part 2: 经典瘦身面食篇





100克鸡蛋面的
热量和3片腊肠的热
量相当。

鸡蛋面

原料

挂面100克，鸡蛋1个，鸡汤、盐、葱花、鸡精、植物油、生菜适量。

做法

- 1 将鸡蛋打入容器内，搅散，加入鸡精和盐，拌匀。
- 2 将植物油倒入平底锅里烧热，倒进鸡蛋液，煎好后，将鸡蛋铲起。
- 3 清水煮面，放入生菜，煮好后装碗，加入适量热鸡汤。
- 4 将鸡蛋放在面上，撒上葱花即可食用。



达人支招

面煮好后，再将生菜放进面汤里，大概1分钟后熄火。



榨菜肉丝面



达人支招

浇上鸡汤，面汤会变得更加鲜美。

原料

面条100克，肉丝50克，榨菜丝40克，植物油、盐、黄酒、胡椒粉、淀粉适量。

做法

- 1 将黄酒、盐、胡椒粉和淀粉放入切好的肉丝里，再加上少许清水抓匀，浆制10分钟。
- 2 榨菜丝焯水。
- 3 水煮开后放一点植物油和盐，再下面条，煮熟捞出放入碗内。
- 4 将肉丝放进锅内加水煮成肉汤，待熟后倒入面碗内，加入榨菜丝即可。

100克榨菜肉丝面的热量和半杯豆浆的热量相当。



100克红枣枸杞汤
面的热量仅和1根油条
的热量相当。



红枣枸杞汤面

原料

荞麦面条100克，鸡汤500毫升，植物油、盐、红枣、枸杞适量。

达人支招

没有鸡汤，可用鸡粉、胡椒粉和盐等调味品来代替。



做法

- 1 红枣洗干净用冷水浸泡5分钟；枸杞泡发5分钟，再冲洗一遍。
- 2 锅里加进适量的水煮开，放一点盐和植物油，将面条放入。面条煮熟后捞起，盛在碗里。
- 3 将鸡汤倒进锅里，煮开后，放入红枣和枸杞。
- 4 将红枣枸杞鸡汤注入面条中即可。