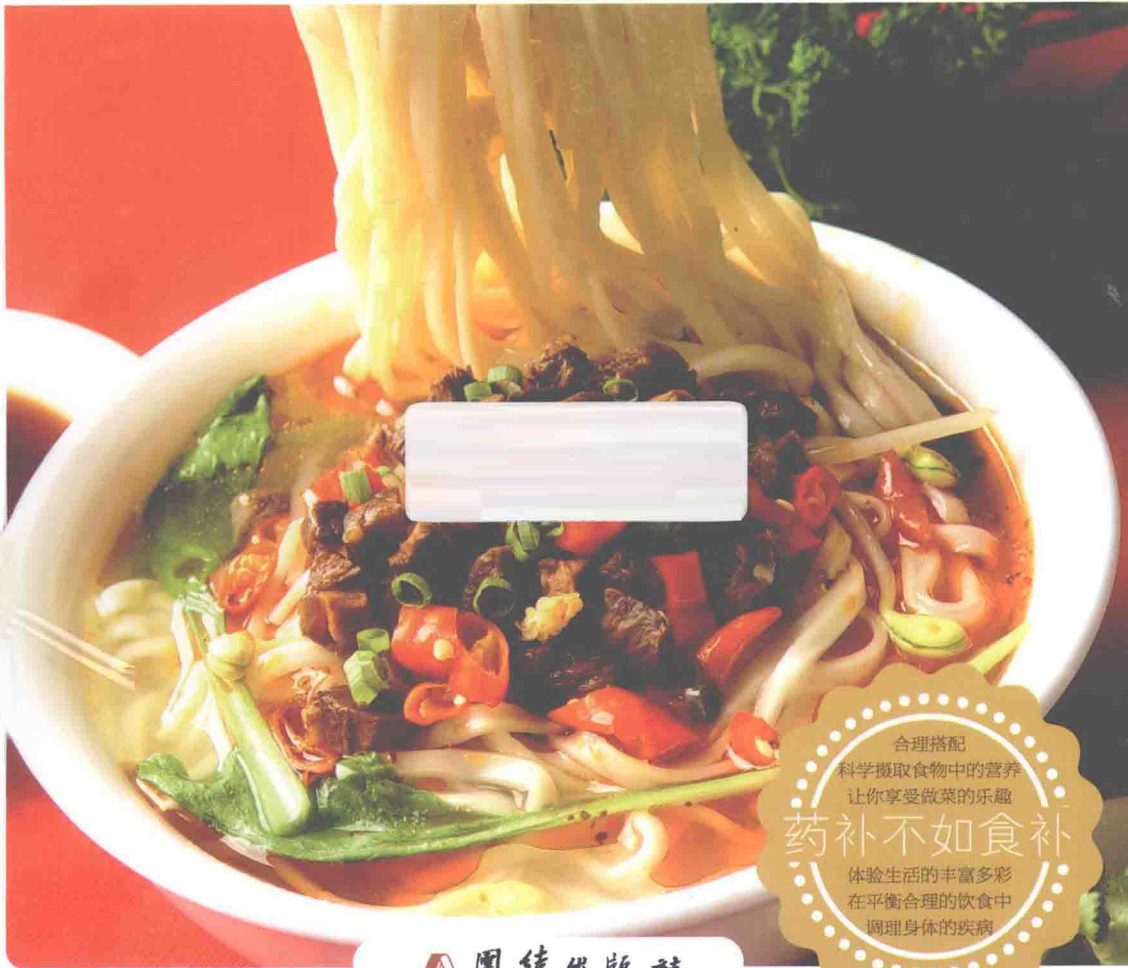


健康美食厨房

巧做面食

减肥美容 · 降压降脂 · 养颜抗衰 · 健脾养胃 · 益气补血

周晟◎编著



合理搭配
科学摄取食物中的营养
让你享受做菜的乐趣

药补不如食补

体验生活的丰富多彩
在平衡合理的饮食中
调理身体的疾病



团结出版社

巧做面食

周晟 编著



图书在版编目(CIP)数据

巧做面食 / 周晟编著. — 北京: 团结出版社,

2014.1

ISBN 978-7-5126-2316-3

I. ①巧… II. ①周… III. ①面食—食谱 IV.

① TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 302499 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)

(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)

(010) 65133603 (邮购)

网 址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: 65244790@163.com (出版社)

fx65133603@163.com (发行部邮购)

经 销: 全国新华书店

排 版: 腾飞文化

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 毫米 1/16

印 张: 11

印 数: 5000

字 数: 90 千字

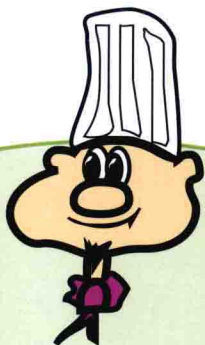
版 次: 2014 年 1 月 第 1 版

印 次: 2014 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-2316-3/T.58

定 价: 29.90 元

(版权所有, 盗版必究)



面食有着悠久的历史，在农业生产技术尚不发达的古代，人们就多以面食为生。面食是全世界人共享的食物，人类在繁衍生息的过程中，对面食的烹制手法进行着各种探索。在探索创新的过程中，不同地域的人，将自己制作的面食融入了自己地域的文化。渐渐地，面食已不仅仅是一种供人类生存的食物了，而更多地体现着一个地域的文化。比如河南烩面的生成是因为时逢战乱，一位厨师不想浪费粮食，就将前一天剩下的面团和一些菜烩在了一起，结果吃起来还不错。于是，这种烹制手法就沿用至今，而且还成为了当地的特色面食。

现在是一个快节奏的时代，人们的生活充斥着各种各样的“快节奏”。时间的紧迫感，让我们在不知不觉中忽略了对食物的重视，当然也就更不可能自己花时间去烹制食物。面食的烹制手法比较复杂，需要时间和耐心才能完成，这也就是为什么大家很少愿意花费“宝贵”的时间来亲自烹制面食，面食的烹制手法也就随之慢慢流失了。如果我们在工作之余，稍微了解下自己喜爱的面食背后的故事，也许我们会偶然间发现其中的意义，也许就会激起我们亲自动手的兴趣。也许在烹制的过程中，自己也会感受到其中的乐趣。

本书主要结合面食“煮、蒸、烤、炸、煎、烙”五个基本烹制手法来进行介绍，每一种菜品包括“制作时间、主料、配料、操作步骤、操作要领、营养贴士、



菜品特点”几大板块。其中营养贴士能给您提供相应的健康小常识，让您根据自己的需要选择相应的菜品。除此之外的其他板块，希望能给您提供一个合理的参考，帮助您将手中的生面团“变”成色味诱人的成品。这不仅是您的心愿，同时也是我们本书的宗旨。

由于本书的编著者专业水平和时间皆有限，可能出现一些误差或者存在一些不足之处，希望您及时向我们反馈出宝贵的、中肯的意见及建议。最后，衷心感谢您对本书的支持。

前言





面食概述

面食的概念及演变 —— 2

主要原料 —— 5

工具和设备 —— 6

基本工艺 —— 7

煮出来的美味

阳春面 —— 14

手擀鸡丝面 —— 15

牛腩面 —— 15

鲍汁捞面 —— 16

狗肉汤面 —— 17

牛肉乌冬面 —— 17

咸鸡乌冬面 —— 18

叉烧乌冬面 —— 19

红烧牛肉面 —— 19

烧鹅乌冬面 —— 20

手擀面 —— 21

岐山臊子面 —— 21

荞麦手擀面 —— 22

云吞面 —— 25

鸡蛋荞麦面 —— 25

排骨面 —— 24

茄子土豆打卤面 —— 25

丝瓜烩面筋 —— 25

海螺水饺 —— 26

香菇鸡汤面 —— 27

羊肉烩面 —— 27

菠菜面 —— 28

肉丁炸酱面 —— 29

酱汤面 —— 29

西蜀燃面 —— 30

雪菜肉丝面 —— 31

肉丁干拌面 —— 31

牛肉拉面 —— 32

叉烧拉面 —— 35

油泼扯面 —— 35

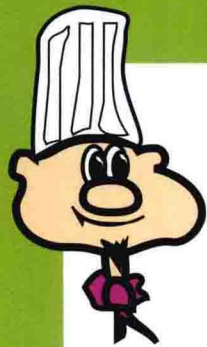
三鲜馄饨 —— 34

羊肉余面 —— 35

目录

Contents





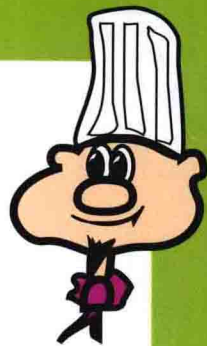
- 面疙瘩 —— 55
- 鱼肉馄饨 —— 56
- 紫菜清汤馄饨 —— 57
- 酸汤馄饨 —— 57
- 鸡骨汤菜肉馄饨 —— 58
- 鸡肉海带馄饨 —— 59
- 元宝水饺 —— 59
- 韭菜鸡蛋水饺 —— 40
- 钟水饺 —— 41
- 红薯面水饺 —— 41
- 南瓜面水饺 —— 42
- 翡翠水饺 —— 45
- 酸汤水饺 —— 45
- 鸳鸯水饺 —— 44

蒸 出来的美味

目 录

- 金银馒头 —— 46
- 全麦馒头 —— 47
- 黑馒头 —— 47
- 大花卷 —— 48
- 奶香小馒头 —— 49
- 桃脯馒头 —— 49
- 紫薯双色花卷 —— 50
- 金银花卷 —— 51
- 豆腐花卷 —— 51
- 红糖鸡蛋发糕 —— 52
- 多彩发糕 —— 53
- 奶黄千层糕 —— 53
- 南瓜发糕 —— 54
- 泰式千层糕 —— 55
- 莲白蒸包 —— 55
- 奶香粘豆包 —— 56
- 奶黄包 —— 57
- 玫瑰豆沙包 —— 57
- 流沙包 —— 58
- 莲蓉包 —— 59
- 南瓜豆沙包 —— 59
- 黑芝麻流沙包 —— 60
- 刺猬花生包 —— 61
- 寿桃包 —— 61
- 巧克力奶包 —— 62
- 破酥包 —— 63
- 黑米梅菜柳叶包 —— 63
- 翡翠包 —— 64





酒糟叉烧包 —— 65

酱肉包 —— 65

茴香鸡蛋包 —— 66

雪菜豆干小笼包 —— 67

桑叶包 —— 67

香芹包 —— 68

腊肠糯米包 —— 69

水晶茼蒿蒸饺 —— 69

香葱鸡蛋卷 —— 70

玉米柿子椒蒸饺 —— 71

豆角榨菜素蒸饺 —— 71

萝卜缨蒸饺 —— 72

烤 出来的美味

柠檬汁蛋卷 —— 74

椰蓉蛋卷 —— 75

巧克力蛋糕 —— 75

蜂蜜小蛋糕 —— 76

芝士蛋糕 —— 77

南瓜榴莲酥 —— 77

黑森林蛋糕 —— 78

红豆沙面包 —— 79

蒜茸小面包 —— 79

红枣糕 —— 80

麦香蔓越莓面包 —— 81

芒果酥 —— 81

菠萝包 —— 82

果粒面包 —— 83

香草奶油曲奇 —— 85

荞面面包 —— 84

香蕉蓝莓曲奇 —— 85

巧克力曲奇 —— 85

驴肉酥饼 —— 86

双色饼干 —— 87

花生酱酥饼 —— 87

椒盐油酥饼 —— 88

萝卜丝酥饼 —— 89

梅花酥饼 —— 89

抹茶酥饼 —— 90

佛手酥饼 —— 91

榴莲酥饼 —— 91

蜜汁叉烧酥饼 —— 92

菊花酥饼 —— 93

莲藕酥饼 —— 93

目 录

Contents





麻酱烧饼 —— 94
茶香酥饼 —— 95
海苔烧饼 —— 95
千层酥 —— 96

木瓜千层酥 —— 97
酥皮蛋挞 —— 97
松仁奶花酥 —— 98

炸 出来的美味

目 录

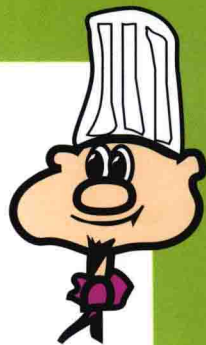
炸小丸子 —— 100
炸麻团 —— 101
炸元宵 —— 101
香菜素丸子 —— 102
炸韭菜丸子 —— 103
白萝卜素丸子 —— 103
香芋地瓜丸子 —— 104
洋葱香菜丸子 —— 105
豆腐萝卜丸子 —— 105
炸馒头块 —— 106
炸小馒头 —— 107
香草黄油炸糕 —— 107
炸芋头角 —— 108
芝麻软炸 —— 109
炸虾饼 —— 109
炸马铃薯饼 —— 110
炸山药饼 —— 111

炸南瓜饼 —— 111
炸咖喱洋葱圈 —— 112
油炸糕 —— 113
红茶甜甜圈 —— 113
炸糖圈 —— 114
炸金沙鱿鱼圈 —— 115
炸苹果圈 —— 115
开口笑 —— 116
香菇春卷 —— 117
炸鸡丝卷 —— 117
炸冰激凌 —— 118
炸泡菜饭团 —— 119
炸鲜肉藕夹 —— 119
炸培根芝士条 —— 120
炸鲜奶 —— 121
炸豆浆 —— 121
炸苦瓜圈 —— 122



煎 出来的美味

- 西葫芦肉馅锅贴 —— 124
- 牛肉锅贴 —— 125
- 肉末锅贴 —— 125
- 冰花饺锅贴 —— 126
- 三鲜锅贴 —— 127
- 茄子锅贴 —— 127
- 番茄锅贴 —— 128
- 韭菜锅贴 —— 129
- 章鱼丸子 —— 129
- 葱煎软饼 —— 130
- 奶香玉米饼 —— 131
- 豆渣玉米饼 —— 131
- 菠菜煎饼 —— 132
- 泡菜煎饼 —— 133
- 土豆丝煎饼 —— 133
- 香菇生煎包 —— 134
- 西葫芦煎饼 —— 135
- 蘑菇煎饼 —— 135
- 香椿生煎包 —— 136
- 油菜水煎包 —— 137
- 冰花水煎包 —— 137
- 钻石水煎包 —— 138
- 利津水煎包 —— 139
- 豆浆生煎包 —— 139
- 荠菜水煎包 —— 140
- 白菜粉条盒子 —— 141
- 苜蓿盒子 —— 141
- 豇豆肉末水煎包 —— 142
- 香芹牛肉盒子 —— 143
- 杏鲍菇鸡蛋盒子 —— 143
- 牛腩肉生煎包 —— 144
- 黄须菜盒子 —— 145
- 山药鲜肉煎饺 —— 145
- 冰花煎饺 —— 146
- 发面水煎饺 —— 147
- 笋肉煎饺 —— 147
- 香椿扇贝煎饺 —— 148
- 蒜黄煎饺 —— 149
- 梅香煎饺 —— 149
- 蟹肉皮冻煎饺 —— 150



目录

Contents



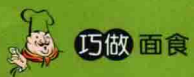


烙 出来的美味

- | | | | |
|---------|--------|--------|--------|
| 虾仁青瓜烙 | —— 152 | 倭瓜馅饼 | —— 159 |
| 玉米烙 | —— 153 | 牛肉洋葱馅饼 | —— 160 |
| 鲜虾土豆烙 | —— 153 | 狗肉馅饼 | —— 161 |
| 肉夹馍 | —— 154 | 肉松馅饼 | —— 161 |
| 南瓜烙 | —— 155 | 家常糖饼 | —— 162 |
| 小根蒜烙盒 | —— 155 | 手撕饼 | —— 163 |
| 猪肉小白菜馅饼 | —— 156 | 椒香葱油饼 | —— 163 |
| 牛肉青豆馅饼 | —— 157 | 野菜饼 | —— 164 |
| 牛肉馅饼 | —— 157 | 荠菜饼 | —— 165 |
| 猪肉茴香馅饼 | —— 158 | 鸡肉卷 | —— 165 |
| 酸菜肉泥馅饼 | —— 159 | 菜卷饼 | —— 166 |

目 录





面食概述





面食的概念及演变 <<<

面食指的是主要以面粉为原料制成的食物。我国的面食小吃有着悠久的历史，可以追溯到新石器时代，当时可通过石磨的方式加工面粉。在春秋战国时期，已经出现油炸和蒸制的面食。随后，灶具和炊具不断得到改进，人们制作面食的方式也得到了创新，而且面食小吃的原料、品种也随之不断翻新、增加，面食小吃逐渐成为大众化、平民化的食物。面食的类别有很多如面条、馒头、拉条子、麻什、烧饼、饺子、包子等，而且因为我国地大物博，

不同地区逐渐形成了自己的地方风味。如北方的饺子、面条、拉面、煎饼、汤圆、煎饺等；南方的烧卖、春卷、粽子、元宵、油条等。每个地方的风味小吃都风格迥异。如北京的焦圈、蜜麻花、豌豆黄、艾窝窝、炒肝爆肚等；天津的嘎巴菜、狗不理包子、耳朵眼炸糕、贴饽饽熬小鱼、棒槌果子、桂发祥大麻花、五香驴肉等；山东的煎饼等；太原的栲栳、刀削面、揪片等；西安的牛羊肉泡馍、乾州锅盔、拉面、油锅盔等；新疆的烤羊肉、烤馕、抓饭等；





上海的蟹壳黄、南翔小笼馒头、小绍兴鸡粥等；江苏的葱油火烧、汤包、三丁包子、蟹黄烧卖等；浙江的酥油饼、重阳栗糕、鲜肉粽子、虾爆鳝面、紫米八宝饭等；福建的蚵饼、手抓面、五香捆蹄、鼎边糊等；台湾的度小月担仔面、鳝鱼伊面、金瓜米粉等；海南的煎饼、竹筒饭等；河南的枣锅盔、焦饼、鸡蛋布袋、血茶、鸡丝卷等；安徽的腊八粥、大救驾、徽州饼、豆皮饭等；湖北的三鲜豆皮、云梦炒鱼面、热干面、东坡饼等；湖南的新饭、脑髓卷、米粉、八宝龟羊汤、臭豆腐等；四川的蛋烘糕、龙抄手面、玻璃烧卖、担担面、鸡丝凉面、赖汤圆、宜宾燃面等；贵州的肠旺面、丝娃娃、夜郎面鱼、荷叶糍粑等；云南的卤牛肉、烧饵块、过桥米线等；广西的大肉粽、桂林马肉米粉、炒饵虫等；广东的鸡仔饼、皮蛋酥、冰肉千层酥、月饼、酥皮莲蓉包、刺猬包子、粉果、薄皮鲜虾饺及第粥、玉兔饺、干蒸蟹黄烧卖等。

除此之外，还有很多独具特色的少数民族风味面食，这些都极大丰富了面食的烹饪文化。

主要原料 <<<

原料主要分为三类：坯原料、制馅原料以及调味和辅助原料。下面我们就分别进行简要介绍。

一、坯原料

包括米、麦、杂粮及其他三大类。

米类是制作面点的主要原料之一，可以直接加工成面食，也可以磨成粉进行使用。常吃的米分为三种：粳米、籼米、糯米。粳米为椭圆形或圆形，磨成粉状后和糯米掺和使用可制作糕团。籼米为细长或长圆形，磨成粉状后可制作米糕、米粉。糯米为乳白色，多用来制作糕点、粽子、元宵等。

麦类是面点制作的主要原料之一，主要有大麦、小麦、燕麦、莜麦等。大麦具有丰富的膳食纤维，可以制作成口感柔筋的饼、馍。小麦粉是人们常说的“面粉”，一般分为高筋面粉、中筋面粉、低筋面粉。制作面包适宜使用高筋面粉，制作水饺、面条、馒头、包子等适宜使用中筋面粉，制作蛋糕、饼干以及各类菜肴适宜使用低筋面粉。燕麦在国外很受重视，因其富含可溶性纤维素，具有降低、控制血糖的作用，并且对血中胆固醇的含量也有所控制。多食燕麦容易产生腹胀感，所以也是减肥瘦身的好食料。莜麦也叫裸燕麦，其蛋白质含量平均达



15.6%，高出大米100%、玉米75%。主要产区在晋西北。

杂粮以及其他原料一般包括玉米、小米、高粱、黄豆、黑豆、绿豆、红小豆、红薯、马铃薯、芋头、薏米等。

每一种原料都有各自的营养价值，我们在食用时，只有做到“不挑食”，才能保证营养均衡。

二、制馅原料

主要包括肉类、蔬菜类和海鲜类三大类，还包括一些特殊的原料，如干料类、果品类、豆及豆制品类以及花类。

猪肉是最为常见的肉类原料，猪的里脊肉、外脊肉、臀尖的肉质最嫩，最适合做馅心。做馅心的牛肉要保证鲜嫩而且无筋络。羊肉主要分为绵羊肉和山羊肉，绵羊肉比较适合做馅心。部分禽类的胸脯肉也可以选做馅心。

蔬菜类馅心的种类就比较多，而且也是经常

使用的馅心。主要的种类有大白菜、韭菜、菠菜、芥菜、白萝卜、胡萝卜等。在选择蔬菜做馅心时，需要注意选择水分较小的蔬菜，如果水分较大，需要进行腌渍或者使用其他方法去掉多余的水分。通常情况下，蔬菜大都和肉类掺和制馅，以减少油腻的口感，而且营养也得到了互补。



海鲜类中最常见的是虾馅的面食，虾中含有大量的蛋白质，且做出来的面食白里透红，很是美观。用鱼做馅心则要选择刺少、肉厚的品种，如大马哈鱼、草鱼、黑鱼等。蟹肉也有很高的营养价值，但制作时注意选用新鲜的蟹肉，以免食物中毒。贝类和干货海产品也是沿海居民常用的制馅原料，但是制作时要注意方法正确、细心操作。

除了以上介绍的制馅原料，也可以根据个人口味添加其他原料。

三、调味和辅助原料

主要包括油脂、糖、盐、蛋品、乳品、食品添加剂等。

油脂主要包括植物油和动物油两类。植物油包括花生油、大豆油、芝麻油、色拉油、橄榄油等，可以用来炸制品或给制品表面上色、上光；动物油包括猪油、奶油、羊脂等，中式面点多用猪油，

西式和广式面点多用奶油。

糖是面食中比较重要的调味原料。糖不仅可以增加面食的甜味，还能够使面团的质量得到改善。比较常用的糖包括白砂糖和绵白糖，除此之外还有红糖、蜂蜜等。白砂糖是食糖中最优质的糖，但颗粒粗硬，所以不可用于制作含水量小或需蒸、煮的制品，以免面食上有斑点出现。绵白糖因其颗粒小、容易化，可以直接用于面团调制。红糖的营养价值高于白砂糖和绵白糖，并且具有止痛、活血散寒的作用。但是红糖容易导致制品发酵，所以使用时添加少量即可。蜂蜜中不仅含有多种无机盐和维生素，还含有多种能补充人体活力的酶。蜂蜜可使制品变得蓬松柔软，但因为价格较高，一般用于制作高档制品。

食盐是我们平时必需的调味品，在面食中也不可缺少，但要注意使用精盐为宜。蛋品和乳品也是常用的辅助原料，其中乳品一般包括鲜牛奶、奶粉





和炼乳。蛋品和乳品可以增加制品中的蛋白质含量，保证制品含有丰富的营养物质，同时也可以为制品提鲜增香。食品添加剂能够使制品达到色、香、味

俱全的效果，常用的有酵母、食碱、小苏打、泡打粉、着色剂和各种香料。

工具和设备 <<<

一、常用的工具

主要包括面板、锅、擀面杖、刷子、模具。

面板是制作面食的操作台，需选择不易吸水和变形的面板。锅可以根据家庭人口数量以及制作要求自行选择，如蒸锅、压力锅、平底锅等。擀面杖要选择质地坚实、无异味、表面光滑的，枣木和檀木制作的擀面杖使用效果较好。刷子可用来为制品刷油。模具可增加制品的趣味性和观赏性。

二、常用的设备

主要包括家用烤箱、小型搅拌机、家用料理机、家用电饼铛等。

家用烤箱便于操作、节约时间，但需要注意调整烤箱温度，以免出现过熟或未熟的情况。小型搅拌机主要用于制作蛋糕、简易面包团等面食。家用料理机可以磨米粉、芝麻、去核红枣等，或者加工制作面食的原料。家用电饼铛可加工烙、煎的制品，如大饼、发面饼、馅饼、锅贴等。

