

吉  
品  
图  
文

就是要新鲜的各式农家菜肴  
爽口又开胃的简易小凉菜

清香好口感的小花卷  
口口好满足的浓米粥

刘刚◎主编

# 小花卷

小花卷  
浓米粥  
小凉菜  
农家菜

★ XIAOHUAJUAN ★

# 小花卷

刘刚◎主编

吉林出版集团 吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

小花卷 / 刘刚主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.10  
ISBN 978-7-5384-6269-2

I. ①小… II. ①刘… III. ①面食—食谱 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第219631号

# 小花卷

主 编 刘 刚  
出 版 人 李 梁  
选题策划 郝沛龙  
责任编辑 张恩来 赵 渤  
封面设计 精彩图文工作室  
制 版 精彩图文工作室  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
字 数 250千字  
印 张 10  
印 数 1—10000册  
版 次 2013年6月第1版  
印 次 2013年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-86037570  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6269-2  
定 价 25.00元  
如有印装质量问题可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186





★ XIAOHUAJUAN ★

# 小花卷

刘刚◎主编

吉林出版集团 吉林科学技术出版社





**主 编** 刘 刚

**副 主 编** 韩密和

**编 委** 宋 磊 邹儒生 李城果 蔡 雷 姚 新 陈立辉 刘玉利  
高 峰 吴 宇 王元贵 郭鸿飞 尹启全 郭 莹 刘景丽  
金忠榕 杨 辉 王 欢 钱晓龙 韩 冬 刘 志 张 杰

**摄 影** 郑维国 刘 强 王 鑫 刘宝锁 刘 刚

**鸣谢单位** 长春市小花卷百姓餐厅 长春市丁家大院 长春市龙家堡白肉血肠



## 前言

花卷可称为层卷馒头，是面团经过揉压成片后，不同面片相间层叠或在面片上涂抹一层辅料，然后卷起形成不同颜色层次；也有卷起后再紧裹扭卷或折叠造型成各种花色形状，然后饧发、蒸制或烘烤成为美观而又好吃的“馒头”品种。

花卷口味独特，比单纯的两种或多种物料简单混合更能体现辅料的风味，并形成明显的口感差异而呈现一种特殊感官享受。

花卷可分为油卷类、杂粮花卷、甜味花卷和其他特色花卷等。油卷在一些地方被称为花卷、葱油卷等，是在揉压成的面片上加上一层含有油盐的辅料，再卷造型而成，具有咸香的特点。油卷的辅料层上可能添加葱花、姜末、花椒粉、胡椒粉、五香粉、茴香粉、芝麻粉、辣椒粉或辣椒油、孜然粉、味精等来增加风味。杂粮花卷是揉压后的小麦粉面片上叠加一层杂粮面片，再压合后，经过卷制、刀切成型的产品。常用于花卷的杂粮有玉米粉、高粱粉、小米粉、黑米粉和红薯面等。甜味花卷除油卷和杂粮花卷外，还有巧克力花卷、糖卷、鸡蛋花卷、果酱卷、豆沙卷、莲蓉卷等甜味花卷。外观造型精致，洁白而美观，口味细腻甜香，冷却后仍然柔软，一些可以当作日常主食，一些是老幼皆宜的点心食品。其他特色花卷是指做工精细、风味口感非常特别的一些花卷，比如五彩卷等，颜色和形状美观，一般为宴席配餐和酒店的面点品种，也是百姓消费的上好面食。

《小花卷》不仅为读者介绍了几十款家庭易于操作的花卷制作，还配有搭配花卷等食用的小凉菜、米粥、农家风味菜肴等。图书中介绍的每道花卷和菜肴，不仅取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美。对于一些重点花卷和菜肴中的关键步骤，还配以多幅彩图加以分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握。

做饭是一种心情，更是一种感情。《小花卷》可让您轻松烹调出餐桌上的美味盛宴，既可以让人“餐餐滋味好，顿顿营养全”，还可以使您从中享受到家的温馨、醇美和幸福。



# Contents 目录

- 【8】 花卷制作原料和辅料
- 【10】 花卷制作常用工具
- 【12】 花卷制作常用面团
- 【16】 花卷制作成型手法



## 小花卷 清香好口感 Part 1

- 【20】 如意三丝卷
- 【21】 烤肠特色卷
- 【22】 香芋花卷
- 【22】 葱盐花卷
- 【23】 趣味花卷
- 【24】 葱花脂油卷

- 【25】 苏子叶烤花卷
- 【26】 风味腊肠卷
- 【28】 火腿卷
- 【29】 玉米面花卷
- 【30】 豆沙花卷
- 【30】 黑米面花卷
- 【31】 椒香花卷
- 【32】 椒盐肠卷
- 【33】 香糯紫菜卷
- 【34】 松仁鹅油卷
- 【36】 如意锁片
- 【37】 米面牛蹄卷
- 【38】 盘丝奶香花卷
- 【38】 肉末花卷
- 【39】 双色菱粉卷
- 【40】 如意豆沙卷
- 【41】 香葱花卷
- 【42】 银丝卷
- 【44】 芹香黄金卷



- 【45】 果酱银丝卷
- 【46】 肉松烤花卷
- 【46】 苏叶花卷
- 【47】 五仁烤花卷
- 【48】 千丝卷
- 【49】 双色卷
- 【50】 红豆沙卷
- 【52】 香芋卷

## 小凉菜 爽口又开胃 Part 3

- 【70】 椿芽蚕豆
- 【71】 菠菜桃仁肝片
- 【72】 大刀耳片
- 【72】 葱油韭香贝筋
- 【73】 蜇头拌苋菜
- 【74】 双丝冬菇
- 【75】 蒜泥哈拉巴
- 【76】 椒油炆双丝
- 【78】 翡翠拌腰花
- 【79】 冰糖冬瓜爽
- 【80】 醋椒肘花
- 【80】 鹅蛋拌小葱
- 【81】 红油扁豆
- 【82】 茴香拌花生
- 【83】 果味萝卜苗
- 【84】 香辣百叶丝
- 【86】 农家丁香鱼

## 浓米粥 口口好满足 Part 2

- 【54】 玉米蒲菜粥
- 【55】 香菇虾仁粥
- 【56】 核桃木耳粥
- 【56】 小米南瓜粥
- 【57】 翡翠珍珠粥
- 【58】 荷叶玉米须粥
- 【59】 雪蛤杞子黑米粥
- 【60】 桂花糖藕粥
- 【62】 猪血粥
- 【63】 强身米粥
- 【64】 小米红枣粥
- 【64】 香甜南瓜粥
- 【65】 人参鸡肝粥
- 【66】 牛蛙糯米粥
- 【67】 花生鱼粥
- 【68】 干贝鸡粥





- 【87】 酱拌黄瓜
- 【88】 夫妻恩爱片
- 【88】 缸腌海棠果
- 【89】 酱油萝卜皮
- 【90】 香葱干豆腐卷
- 【91】 手撕鸡胗
- 【92】 卤水金钱肚
- 【94】 泼辣干豆腐丝

## 农家菜 就是要新鲜 Part 4

- 【96】 农家小土豆
- 【97】 干豆角小焖肉
- 【98】 干锅茶树菇
- 【98】 饭盒蒸带鱼
- 【99】 香辣马面鱼
- 【100】 什锦菠菜
- 【101】 家焖干菜肉



- 【102】 农家辣炒肝
- 【104】 梅菜蒸肉饼
- 【105】 农家焖带鱼
- 【106】 独头蒜烧茄子
- 【106】 传统锅包肉
- 【107】 大鹅酸菜花卷
- 【108】 百叶蒸肉
- 【109】 粉蒸牛肉
- 【110】 苦瓜煎蛋
- 【112】 辣子肥肠
- 【113】 传统熘肉段
- 【114】 老熘三样
- 【114】 火爆大头菜
- 【115】 椿芽煎蛋饼
- 【116】 香辣小排骨
- 【117】 醋熘丸子
- 【118】 葱香肥肠
- 【120】 鸡丝蕨菜
- 【121】 土豆赛鸽蛋
- 【122】 美白菇炒芹菜
- 【122】 土豆干炒蒜苗
- 【123】 番茄土豆片
- 【124】 风味辣鸡翅
- 【125】 粉丝娃娃菜
- 【126】 美味蒸蛋
- 【128】 豇豆炒牛肉
- 【129】 压锅家鸡榛蘑粉
- 【130】 大丰收蘸花卷
- 【130】 压锅凤爪

# 汤煲羹 清淡好风味 Part 5

- 【132】 白蘑田园汤
- 【133】 番茄排骨汤
- 【134】 瓜干煮荷兰豆
- 【134】 酸菜肉片汤
- 【135】 吊烧鱼尾汤
- 【136】 农家榛蘑汤
- 【137】 豆泡煮白菜
- 【138】 萝卜海蜇汤
- 【140】 农家蔬菜汤
- 【141】 土豆烩鹿肉
- 【142】 老火汤白菜粉
- 【142】 肉末小土豆
- 【143】 江边炖鱼头
- 【144】 肉炖地皮菜土豆
- 【145】 香辣焖带鱼
- 【146】 五丝酸辣汤
- 【148】 白菜豆腐汤
- 【148】 酸菜氽丸子
- 【149】 年猪烩菜
- 【150】 酥肉老黄瓜
- 【151】 东北氽白肉
- 【152】 草菇木耳汤
- 【154】 嫩玉米汤
- 【155】 风味鸡片汤
- 【156】 薄荷丸子汤
- 【156】 甲鱼焖羊肉
- 【157】 珍珠鸡炖松茸





# 花卷 制作原料和辅料

花卷可称为层卷馒头，是面团经过揉压成片后，不同面片相间层叠或在面片上涂抹一层辅料，然后卷起形成不同颜色层次，也有卷起后再紧裹扭卷或折叠造型成各种花色形状，然后饧发、蒸制或烘烤成为美观而又好吃的“馒头”品种。

花卷制作常用的原料主要有面粉、米粉等，制作花卷中的辅料，也可以称为馅料，其中常用的食材有蔬菜、畜肉、水产品、干果和鲜果等。

## 面粉



面粉按加工精度和用途的不同，可分为等级粉和专用粉两大类。等级粉按加工精度不同，分为特制粉、标准粉和普通粉三个等级；专用粉是在等级粉的基础上加入食用增白剂、食用膨松剂、食用香精或其他成分混合均匀而成，如面包粉、面条粉、水饺粉、糕点粉、汤用粉、自发粉等。

糯米又称江米、元米，为禾本科植物稻的变种糯稻脱壳后的米粒，而用糯米磨制而成的粉末，被称为糯米粉。糯米粉中含有非常丰富的碳水化合物、脂肪、蛋白质、钙、磷、铁和维生素等，因而黏性强，可以制作各种富有特色的黏软的面食，如糯米团子、糯米包、糯米香卷等。

## 糯米粉



## 米粉



米粉是大米经过加工磨碎而成的粉末状原料，是制作小吃、糕点的主要原料。因米粉所用大米的粒形及粒质不同，所磨成的米粉主要分为籼米粉、粳米粉和糯米粉三种，三种米粉的性质各异，根据点心品种的需要，一般可以单独使用，或相互掺合使用。

黄豆又称大豆，在豆类中营养价值非常高，有“豆中之王”的美称，富含蛋白质、脂肪、铁、磷、钙及维生素A、B族维生素、维生素C、维生素P等，有益气养血、健脾宽中、健身宁心、润燥消水之功效。黄豆除榨汁、制酱、制浆、制作豆腐和腐竹外，用黄豆磨制成的黄豆粉可制作花卷、小吃、糕点等。

## 黄豆



## 绿豆



绿豆为一年生草本植物，我国绿豆的主要产区集中在黄河、淮河流域平原的河南、河北、山东、安徽等省。我国的绿豆品种资源丰富，但一般绿豆商品都按籽的皮色分为青绿、黄绿和墨绿三种类型，其中以青绿色的为最好。

红豆又称小豆、红小豆、赤豆等，红豆粒的蛋白质含量为20%，并含有多种维生素和丰富的钙、磷、铁等元素，但营养成分不如大豆，有行水清热、消肿、排脓等药用功效。红豆在面食中主要是制作豆沙和糕点原料，也可作豆饭、豆面和豆沙卷。

## 红豆





### 杏仁



杏仁又称杏扁、甜杏仁、杏实、白玉仁等，杏仁中以蛋白质和脂肪的含量最高，还含有多种维生素、β-胡萝卜素及钙、磷、钾、铁等矿物质，其中磷的含量比较丰富，可达352毫克/百克，有宣肺化痰、止咳定喘之功效。

### 大枣



大枣又称红枣等，为鼠李科枣树属植物的果实。大枣分为干枣和鲜枣之分，鲜枣含糖35%，干枣含糖70%，还含蛋白质、脂肪、矿物质、维生素等，其中维生素C含量非常高，有补中益气、养胃健脾、养血安神等功效。

### 芝麻



芝麻为胡麻科胡麻属一年生草本植物种子，按种皮颜色可分为白色种、黄褐种、灰黑种和黑色种等。芝麻含较多的不饱和脂肪酸，并含有较多的维生素E，对延缓老化、改善血液循环、促进新陈代谢有良好作用，并且有补肝益肾、强身抗老的疗效。

### 鸡蛋



鸡蛋含有蛋白质、脂肪、卵磷脂、维生素和铁、钙、钾等矿物质，被认为是营养丰富的食品，有滋阴润燥、养心安神、补气养血的功效。鸡蛋中的鸡蛋黄有乳化作用，可以使面团更加柔软，鸡蛋清则使面团更有弹性，此外鸡蛋对面团的颜色、香味以及营养方面也有重要的作用。

花生又称长生果、果仁、落地生等，花生的营养价值较高，其所含的蛋白质仅次于大豆，且为优质蛋白质，很容易为人体所吸收，另外还含有脂肪、碳水化合物及钙、磷等矿物质，有补气润肺、健脾开胃的功效。



### 花生

### 核桃



核桃为胡桃科胡桃属落叶乔木，核桃营养价值极高，其中以脂肪的含量最高，另外蛋白质含量为17%~27%，还含有碳水化合物、维生素A、B族维生素、维生素C及钙、磷、铁等，有补肾助阳、温肺定喘、补气养血、强筋壮骨之功效。

莲子为睡莲科植物莲的果实，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、铁和钙等人体所需的多种营养成分，尤其是磷、钾的含量比一般动植物都高，为一种健身抗老、延年益寿的滋补佳品，又有“莲参”之别称。



### 莲子

### 松子



松子又称松子仁、松仁等，营养丰富，其中尤其脂肪含量最高，一般松子的脂肪含量可达60%以上，但脂肪的大部分为油酸、亚麻油酸等不饱和脂肪酸，此外还含有蛋白质、碳水化合物和矿物质等，有润肺滑肠、补气充饥之功效。

桂圆又称龙眼（鲜品）、圆眼、龙目等，桂圆中以碳水化合物最为丰富，可达30%以上，另外还含有蛋白质、B族维生素、维生素C和铁、钙、磷等矿物质，有补血、安神、益脑力、养心脾等功效。



### 桂圆

# 花卷制作常用工具

要想制作出色香味美的花卷，除了依靠熟练的手上功夫外，善用各种制作花卷的工具也很重要。除了常用的一些电器用具，如微波炉、冰箱、电磁炉、烤箱等，我们还需要一些基础工具，来配合我们制作美味的家常花卷。

基础工具除了我们厨房中必备的锅具、案板、道具、面盆外，各种铲子、小漏勺、蛋黄分离器、保鲜盒、削皮器、挖球器等也非常实用，在此我们为读者介绍家庭制作花卷的常用工具，使您在制作时做到心中有数，游刃有余。

## 擀面杖



擀面杖为擀面用的木棍，传统上也多为木制，近年来也出现了一些新品，如不锈钢面杖、竹木面杖、石头擀面杖等。此外擀面杖有好多种，其中有擀面条的大擀面杖，擀饺子皮的小擀面杖，有中间是空的，中间加上一根轴的，称为“走槌”，是制作花卷和烧卖皮的工具。

## 打蛋器



打蛋器分为手动和电动两大类。手动打蛋器常见的为不锈钢材质，用于打发奶油、蛋清等，是制作西点时，必不可少的烘焙工具之一。电动打蛋器即方便又省力，而且全蛋的打法很困难，必须使用电动打蛋器。

## 秤



秤有传统秤和电子秤两种，多用来称取分量较多的固体材料。家庭中如选用传统秤，可购买称重3公斤的小台秤，如选用电子秤，可选用称重2~3公斤，精密度可以达到1克的天平秤，其价格约为小台秤的2~4倍。

## 筛罗



筛罗又称粉筛，一般取用棕丝、马尾、钢丝等材料编织筛底，有粗细网眼之分。筛眼的粗细以单位面积有多少眼为标准，14目即每平方米196眼，目越大筛眼越细，可用于筛制粉料等。

## 搅拌器



家庭用搅拌机的种类较多，一般家庭使用，可选择手提式搅拌机。它使用方便灵活，不用时容易收藏，价格较低。不过这种搅拌机操作时较为吃力，而且效率也比较低。此外搅拌器在规格上有60W、75W、85W等，家庭如果人口多，可选择较大些的规格。

## 刮板



刮板又称面铲板，是制作面团后刮净盆子或面板上剩余面团的工具，也可以用来切割面团及修整面团的四边。刮板有塑料、不锈钢、木制等多种，其中不锈钢刮板以其结实、美观、耐用的特点，受到大众喜欢。



盆		<p>家庭中使用的盆主要有不锈钢盆和塑料盆，而搪瓷盆现在已经很少使用。根据尺寸的不同，盆的规格也有很多种。家庭中最好选购2~3种尺寸，可以应付多种情况。</p>
面板		<p>家庭中常用的面板有木质、塑料、竹制三种。其中木质面板、竹制面板主要用于切肉和切制较粗硬的果菜，或者用于揉面等；塑料面板多用来切菜和切水果，这样分开使用既卫生又方便。</p>
厨刀		<p>厨刀在食材加工过程中起着主导性作用。家用厨刀根据材质不同，主要分为铁制厨刀和不锈钢厨刀两种。其中，不锈钢厨刀是近十几年发展起来的，因其具有轻便、耐用、无锈等特点而越来越受到人们的喜爱。</p>
蒸锅		<p>市场上蒸锅的种类比较多，按照材质分有铝制、搪瓷、不锈钢、不粘锅等。不锈钢蒸锅是由铁铬合金再掺入其他一些微量元素制成的，其金属性能稳定，耐腐蚀。</p>
控水筐		<p>控水筐是非常实用的小工具，有不锈钢材质、铁材质、塑料材质三类。家庭中清洗干净的食材，尤其是蔬菜、菌藻等，可以直接放入控水筐内沥净水分，非常的快捷和方便。</p>
擦丝器		<p>擦丝器可以帮助我们快速地把各种清洗好的食材擦成丝状，而且丝的粗细也会有几种规格。而对于有些擦丝器，如四面或六面擦丝器，还可以把食材擦成不同粗细的丝，或者擦成片状等。</p>
油格		<p>油格与我们一般常见的油抄子、大漏勺有所不同，油格主要的特点就是网格细密，一般为50~80目。在制作一些花卷常用的馅料，如莲子蓉、红豆沙时，可以非常方便的过滤掉小杂质。</p>
羊毛刷		<p>羊毛刷也是制住花卷或主食必须的小工具，其可以很方便地在面片表面刷上油脂，或者在制作花卷生坯时，在生坯的表面刷上一层鸡蛋液、蜂蜜水等。羊毛刷按照尺寸，分为1寸、1寸半、2寸、2.5寸等多种规格。</p>
蒸笼		<p>蒸笼又称笼屉，主要用来蒸制食物。一般以竹子、不锈钢等材料制成，并带有配套的笼垫，还有铝包竹蒸笼，这类蒸笼很结实，其次还有钢制蒸笼，这类蒸笼的特点是耐用，同时要比铝制蒸笼美观。</p>
果挖		<p>果挖又称挖球器，可以非常方便地把食材挖成球状。果挖的手柄为不锈钢或塑料材质，两端各有一个半圆形小勺，而且两个小勺的直径不同，可以挖出两种规格的圆球。</p>
花纸垫		<p>花纸垫很漂亮，以前主要用于西式糕点的垫纸，现在用花纸垫花卷等不但不会弄脏盘子，还能让花卷更加精致。花纸垫的尺寸很多，一般常用的为4.5寸、6寸、8寸、9寸等。另外除了白色花纸垫外，还有金色、银色的。</p>



# 花卷制作常用面团

制作家常花卷，首先要调制各种面团，调制面团包括和面及揉面两个过程。和面就是将各种粮食粉料与适量清水、油脂、蛋液和填料等掺合在一起，和成一个整体的面块；揉面是把和好的面块进一步加工成适合各类面点制作需要的面团。

面团可分为水调面团、膨松面团、油酥面团、蛋和面团、米粉面团和其他面团几种。从中又可细分为冷水面团、温水面团、热水面团、面肥发酵面团、干酵母发酵面团、酥皮面团、单酥面团、纯蛋面团、油蛋面团、水蛋面团、米粉面团、发酵粉团、澄粉面团、山药面团、果类面团等。

## ★冷水面团★



1

将盆内或案板上面粉扒一凹窝。



2

慢慢倒入30℃以下的冷水。



3

边倒边搅拌，使面粉呈小面片。



4

再加入冷水搅拌成疙瘩状面团。



5

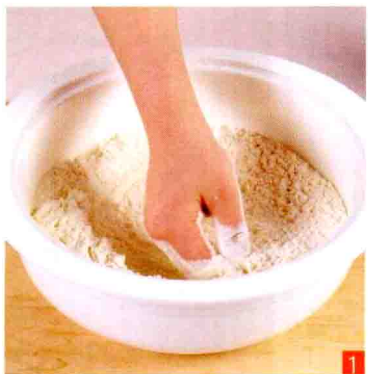
然后用手揉成光滑的面团。



6

用湿布盖好，略饧即成。

## ★热水面团★



1

将面粉放入盆内或案板上。



2

一边倒入80℃热水，一边搅拌。晾凉，再揉匀即成热水面团。



3

加入少许冷水，继续揉成面团。



4

### ★面肥发酵面团★



1 将老面肥放入容器内。



2 先慢慢加入适量的温水。



3 再反复调拌均匀成稀糊状。



4 然后加入面粉揉匀成酵面。



5 碱面和清水放碗内调成碱液。



6 在案板上均匀地撒上干面粉。



7 酵面放在案板上摊开，浇上碱液。



8 使碱液沾抹均匀，再折叠好。



9 双手交叉，用掌跟将面团揉开。



10 如此反复几次，至碱液揉匀。



11 用湿布盖上面团，饧发片刻。



12 待面团质地光滑，稍有弹性即成。

### ★干酵母发酵面团★



1 酵母放入碗内，加清水调至溶化。



2 面粉扒一凹窝，加入适量清水。



3 再慢慢倒入酵母水调拌均匀。



4 反复揉搓均匀成较软的面团。



5 盖上湿布，饧发2小时即成。



6 发好的面团切开后有均匀空洞。



★蛋泡面团★



鸡蛋取出鸡蛋清，放入大碗内。



用打蛋器沿一个方面抽打蛋清。



搅打至蛋清液呈乳白色。



体积涨至三倍，能插住筷子时。



加入少许精盐搅拌均匀。



加入少许温水混拌均匀。

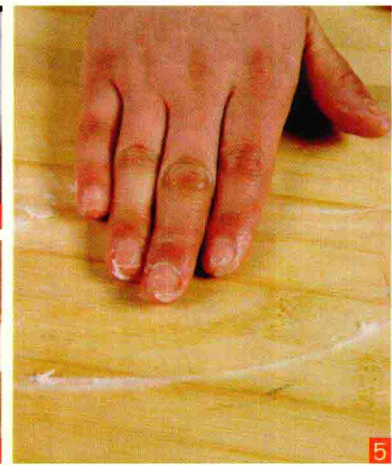


揉成面团，盖上湿布稍饧即成。



再放入过筛的面粉调拌均匀。

★澄粉面团★



①澄面粉是一种无筋的面粉，可用来制作粉果、澄面卷等。

②将澄面粉放入容器内。

③加入适量沸水烫熟，使其具有黏性。

④用长筷子搅拌均匀后晾凉。

⑤倒在抹有少许熟猪油的案板上。

⑥继续揉搓均匀，制成澄粉面团。