

# 米 面 类

米面类小食品是以米、面、糖、油脂、鸡蛋等为原料，辅以其它调料，经和面、成型、烘烤或油炸制成。由于米面类小食品的种类繁多，制法、性能各不相同，因此，制作中应根据具体品种的特点，加以变化。

为使读者对各种原料的性质、作用有个大致了解，现将其分别作简单介绍。

面粉的种类很多，主要有富强粉、标准粉和普通粉三种，其粗细程度、蛋白质、淀粉含量及颜色都有所不同。富强粉的加工精度高、色泽白、淀粉含量高、纤维素含量少、拉力大；标准粉比富强粉含麦麸量高、色稍黄、淀粉含量少、维生素含量高；普通粉含麸量多于标准粉、色泽较黄、纤维素含量多、淀粉含量少于前两种、营养成份较齐全。从营养角度讲，应提倡多吃标准粉和普通粉，因为精细的加工，会使面粉所含元素遭到破坏，不利于人体吸收。

虽然家庭制作小食品对面粉的要求不必过于严格，但调制面团时考虑面粉的干、湿度是很重要的。干燥的面粉，用手捏紧时会“沙沙”作响，松开后也不结块，而潮湿的面粉则相反。因此，在调和面团时，应根据面粉的情况，适当调整用水量。

米和米粉也是制作米面类小食品的主要原料。特别是糯米和糯米粉，具有较强的粘附作用，一般用于制作年糕、米糕等粘性小食品。加工方法也很简单，有的将糯米直接磨成粉（水磨或干磨），有的则是先炒熟后再磨成粉，除个别品种外，一般需将糯米蒸熟后使用。

糖是甜味小食品中的重要原料。它由碳、氢、氧三种元素组成。其主要成份是蔗糖、还原糖、水份、灰份和非糖有机物等。

糖不仅可以改善食品的风味，提高质量，而且还具有较强的防腐作用。它的使用方法很多，有的洒在表面，既起装饰作用，又增味，有的制成糖馅，还有的是经水溶化后制成糖液，揉在面团中。无论如何使用，其添加量均没有一定标准。实际制作，可依口味，品种的不同，适当加以变化，力求最佳效果。

油脂是油和脂的通称。油脂中除主要成分三甘脂外，还有非甘油酯类化合物，它们是磷脂、糖类及其衍生物、蛋白质、维生素、甾醇、色素、蜡和一些不明性质的树脂质和粘性物质。一般常温下呈液体者为油，呈固体者为脂。主要分动物、植物油两种。动物油主要有猪油、牛油、羊油、鸡油，植物油主要有花生油、豆油、菜籽油和香油等。这两种不同的油脂均有使制品松脆柔润，增加营养成分的作用。本篇使用的

植物油都是花生油，如没有也可用其它植物油代替。

鸡蛋在米面类小食品中除有增加营养成分的作用外，还有增进制品的弹性和色彩的作用。制作中，许多品种需将蛋黄、蛋白分开使用，一般用新鲜鸡蛋为宜。通常使用鸡蛋较多的品种是蛋糕类。此类品种应着重注意把蛋白搅打膨胀后使用，否则制品不会产生膨松柔软的效果。

调味料是米面类小食品的辅料，可起到增色、增香、增味的作用。不同的品种，所用调味料也各不相同，用量根据具体品种而定。

以上所述，目的是便于读者在制作中能够根据具体情况，逐步摸索、创新，制作出多种多样的小食品。即所谓的“油、糖、面，手里变”。

各种原、辅料及工具、容器的卫生条件是直接影响制品质量优劣的关键。理想的方法，在制作前需将工具、容器一律用消毒液洗净，以免食物中毒。这个问题应特别注意。

## 春 饼

### 【原料】

富强粉            500克    花生油            50克

### 【制作】

1. 将富强粉倒入和面盆中，注入 250毫升热水将富强粉烫熟，待稍冷却后，即可用手和面揉匀（亦可加少量油和面）。

2. 将和好的面团，搓成长条，按40等份揪成小面剂，按扁。取一个面剂涂上少量花生油，略洒些薄面（亦可不洒），再取另一个面剂与其合在一起，用擀面杖擀成直径 16 厘米的圆皮子。

3. 将煎盘置于炉火上烧热，放入圆皮子，烙至稍黄后，翻身烙另一面，待两面均微黄，面皮略隆起时，即可离火。

### 【说明】

烙春饼时，为受热均匀，须经常转动，否则易糊。

春饼又称荷叶饼，是一种传统的美味小吃。它既能与烤鸭同食，又能与菜肴同吃（吃时，将春饼中间扯开，包住菜或烤鸭），风味独特，颇受欢迎。

## 薄 饼

### 【原料】

富强粉            500克

### 【制作】

1. 将富强粉放入盆中，分两次倒入200毫升温开水和

面时用手轻揉至面团滑润。

2. 和好的面团置于面板上，用手搓成长条，按20等份揪成胚子，按扁，用擀面杖擀成直径约16.5厘米的圆皮子（必须厚薄一致，四边均匀）。

3. 将煎盘置于中火上烧热，放入面皮子，待烙至表皮起泡后，即可翻身烙另一面，直至两面都略有糊点时，离火。

### 【说明】

薄饼又称单饼，其口感软糯，略有甜味，与烤鸭同食别具风味。

## 家庭排叉

### 【原料】

面粉	500克	精盐	15克
葱末	50克	花生油	750克
明矾	3克		

### 【制作】

1. 将面粉倒入和面盆中，挖空中间，放入精盐和砸碎的明矾，再倒入300毫升温水，然后用手揉搓和面。

2. 将和好的面团用擀面杖擀成长方形薄片后，均匀地洒上葱末，再卷紧成圆筒状，按10等份揪成胚子，并用手按扁。

3. 用擀面杖将扁圆的面胚擀成长方形薄片，用刀在当中划两条长口。

4. 将铁锅加花生油置于旺火上，烧至七八成熟，放入排叉面胚，炸至金黄色。

### 【说明】

本品制作简便迅速，酥香脆爽，食之不腻，是家庭理想的美味小吃。

## 油 条

### 【原料】

面粉	500克	花生油	125克
精盐	10克	碱面	3克
明矾	5克		

### 【制作】

1. 将明矾捣碎，同盐和碱面一起倒入和面盆中，加少许温水溶化，然后依次倒入面粉和200毫升温水，揉搓和面。

2. 将揉透揉匀的面团，稍抹些花生油盖上湿布，饧发30分钟后，再抹油揉和揉匀，饧发15分钟。

3. 饧发后的面团，叠起卧在案板上，用刀按10等份切成长条面胚。取其中一条，用手抻薄后，拦腰剁成两个小条，并将其合在一起，接缝处用手指按一条沟，再用手拧伸长。

4. 将铁锅加油置于旺火上烧至九成热，放入面胚油炸，待炸至金黄色时，即可出锅。

### 【说明】

炸油条时，应不停地用筷子拨动翻个。

油条是天津地区的风味传统小吃，其色泽金黄，香脆可口，与豆汁或豆浆同食，风味独特。

## 玉米面脆饼

### 【原料】

玉米面	400克	面粉	100克
酵母粉	2克		

### 【制作】

1. 将玉米面、面粉和酵母粉（用水溶化）倒入和面盆中拌匀，加500毫升温水揉和面，待面团光滑均匀后，盖上湿布饧10~15分钟。

2. 将面团放在洒过薄面的案板上，稍加揉搓后揪成小面胚，按扁，然后用擀面杖擀成很薄的面饼。

3. 将煎盘（或煎锅）置于中火上烧热，轻轻放入面饼翻烙（勤翻面），待烙至两面略现糊点时，即可离火。

### 【说明】

本品是河北定兴一带农家的日常风味小吃。其脆香爽口，易于消化。吃时，若抹上果酱则更加诱人。

## 褡裢火烧

### 【原料】

面粉	500克	花生油	50克
肉末	200克	葱末	50克
姜末	5克	白菜馅	150克
精盐	10克	酱油	25毫升
味精	适量		

### 【制作】

1. 将肉末、葱末、姜末和白菜馅放入大碗中，加入精盐、味精、酱油（亦可稍加凉水）拌匀，制成馅。

2. 将面粉倒入和面盆中，加水，撮揉和面，待面团揉好后，盖上湿布饧发5~10分钟。

3. 案板略抹花生油后，将面团放上，再撮揉几下，用刀按20等份切成面胚，按扁，用擀面杖擀成长10厘米、宽6.5厘米的面皮，然后再将宽面一端的两角略向外抻宽。

4. 将15~20克馅横放在面皮中间，摊成馅条，再把较窄的一端翻起盖在馅上卷起，然后将抻宽的一端两角揪起压住边口。

5. 将煎盘加花生油置于旺火上烧热，放入褡裢火烧（将压住边口的一面向下），烙约2~3分钟后，再刷抹少量花生油，翻面烙2~3分钟，待其两边呈金黄色时，即熟。

### 【说明】

褡裢火烧因其形似古代装钱的“褡裢”，故得名。本品皮薄柔软，金黄油亮，味美香鲜，热食最宜。

## 京都烧麦

### 【原料】

富强粉	500克	猪肉馅	250克
鸡蛋	50克	海米	50克
姜末	4克	精盐	8克
料酒	5毫升	味精	少许
酱油	20毫升	香油	20克

花生油            100克                    淀粉            100克

### 【制作】

1. 将猪肉馅、鸡蛋、海米（剁碎）、姜末、精盐、酱油、料酒、香油和味精，依次倒入大碗中，拌匀。

2. 将富强粉放入和面盆，倒入350毫升热水烫面，稍凉后攥揉和面。揉好的面团，搓成圆条后，揪成50余个小面胚，按扁，并抹上花生油（防止面皮皱裂）。

3. 将案板擦净，洒上淀粉，放上小面胚，用擀面槌（或擀面杖）擀成四周起皱，形如荷叶边的薄面皮。然后用左手心托住面皮，放入馅，慢慢将面皮边缘向中心合拢，把馅包住（收口不必太紧，可略露一点馅）。

4. 将包好的烧麦轻轻放入笼屉中，置于旺火上蒸10~15分钟即成。

### 【说明】

烧麦，又称稍麦或烧卖，是京都传统的风味小吃。滋味独具，色泽白润透明，久食不腻。

## 南 味 烧 麦

### 【原料】

富强粉	500克	熟糯米	300克
熟腊肉（或火腿）	100克	熟猪油	50克
白糖	30克	淀粉	100克
花生油	100克		

### 【制作】

1. 将熟糯米、熟腊肉（预先剁碎）、熟猪油和白糖放

入大碗中，拌匀。

2. 将富强粉放入和面盆，倒入350毫升热水烫面，稍凉后揉和面。揉好的面团，搓成圆条后，揪成50余个小面胚，按扁，并抹上花生油（防止面皮皱裂）。

3. 将案板擦净，洒上淀粉，放上小面胚，用擀面槌（或擀面杖）擀成四周起皱，形如荷叶边的薄面皮。然后用左手心托住面皮，放入糯米馅，慢慢将面皮边缘向中心合拢，把馅包住。

4. 将包好的烧麦轻轻放入笼屉中，置于旺火上蒸10~15分钟即成。

#### 【说明】

烧麦的馅料没有一定的要求，可以根据爱好、口味适当加以变化、创新。南味烧麦，就是依据南方人喜食糯米和腊肉的饮食习惯制作出来的。它不仅甜咸兼备、风味独特，而且主副食合一，经济实惠。

## 清宫小窝头

#### 【原料】

细玉米面	400克	黄豆面	100克
糖桂花	10克	白糖	250克

#### 【制作】

1. 将细玉米面、黄豆面、糖桂花和白糖放入和面盆中，加150毫升温水，慢慢揉和揉匀（温水分三次加入，每加一次，揉和揉匀，使面团柔韧有劲），然后搓成直径为1厘米的圆长条，揪成约百余个小面胚。

2. 将左手心稍擦凉水（以免粘手），放上小面胚，用右手手指揉捻回软后，再双手搓成圆球。然后左手心托住面球，右手食指稍沾凉水，在面球中间钻一小洞，边钻边转动手指，左手拇指根和中指配合捏紧。直至将面球捏成尖形带眼的窝头状。

3. 将内壁和外表十分光滑的小窝头，上笼置于旺火上蒸约10分钟即成。

### 【说明】

小窝头是慈禧太后喜食的一种精美小吃，为清宫御膳珍品。它不仅颜色金黄，细腻香甜，而且制作精巧，造型别致，家庭制作十分有趣。

## 煎 饼 果 子

### 【原料】

小米面	450克	黄豆面	50克
精 盐	8克	碱面	1克
花生油	5克	甜面酱	6克
辣椒酱	3克	鸡蛋	1个
葱 末	2克	油条	1根

### 【制作】

1. 将小米面、黄豆面放入和面盆中，加精盐、碱面和清水，混合拌匀成稀面糊。

2. 将煎盘置于文火上烧热（应受热均匀），稍抹花生油用小勺盛2两稀面糊倒入煎盘中，再用笊子将稀面糊旋转搽成很薄的圆片，磕入鸡蛋，按面皮大小搽匀，然后用小

铲子将面皮翻身，烙至鸡蛋熟后，放入油条，并将面皮一边翻盖在油条上，抹上甜面酱和辣椒酱，洒上葱末卷起，即可食用。

#### 【说明】

擀子制法：在一根长10厘米、宽2厘米的小木片中间钻一小孔，插上筷子，使之成为丁字形。

本品色泽微黄，香甜味美，营养丰富，是天津风味的大众化小吃之一，特别适宜家庭制作。

## 鸡蛋荷包

#### 【原料】

面粉	500克	鸡蛋	10个
精盐	20克	碱面	2克
明矾	3克	花生油	500克

#### 【制作】

1. 将精盐、碱面、明矾（捣碎）放入和面盆中，加少许热水溶化，再倒入面粉和200毫升温水，搅拌均匀揉和面，然后盖上湿布饧发约20分钟。

2. 案板略抹花生油后，将面团放上，再取少许花生油抹在面团上，搅拌均匀，略饧片刻，然后用擀面杖擀成约2毫米厚的面片，再用刀切成10等份10厘米长、5厘米宽的长面片，其中五片稍抹花生油后与另外五片粘紧。

3. 将铁锅加花生油置于旺火上烧至六成熟，下入长面片油炸，待面片鼓起，形似“荷包”状时捞出，取筷子在其一端挑个破口，将鸡蛋磕入，用筷子夹住破口（破口朝上），

再次下锅油炸，待蛋液熟凝后，翻转油炸至金黄色。

#### 【说明】

本品形似荷包，金黄焦脆，口感软嫩，味道鲜美，是十分理想的家制小吃。

## 家常小枣粽子

#### 【原料】

糯米	500克	小枣	150克
苇叶	250克	马莲	25克

#### 【制作】

1. 将糯米漂淘洗净，用清水浸泡1~2小时。小枣去茎、洗净。苇叶入锅加水煮至由绿变黄，捞出洗净。马莲用热水泡软。

2. 苇叶逐叠（以5个苇叶一叠为宜）理顺压好（将第一叶叶面朝上理顺，第二叶理顺压在第一叶右侧边上，第三叶理顺压在一、二叶的接缝处，第四、五叶同第一、二叶），使苇叶交错压在一起。包米时，将苇叶两端弯向中间重叠，使苇叶中心成圆锥形的斗，然后填入一半糯米，放入4~5个小枣，再填入一半糯米（米与斗口平），最后把斗上端的苇叶折下包住斗口，用马莲拦腰捆紧系好。

3. 将锅加清水，放入包好的粽子（水没粽子），盖盖，置于旺火上煮约2小时即熟。

#### 【说明】

此种小吃，可根据口味、爱好，包入豆沙、枣泥、火腿等不同的馅，其方法基本相同。

本品色白光滑，质地粘润，清香浓郁。吃时，若蘸以白糖，则风味更佳，是每年端午节前后理想的应时小吃。

## 赖 汤 圆

### 【原料】

糯米粉	500克	芝 麻	10克
白 糖	50克	熟猪油	20克
面 粉	15克		

### 【制作】

1. 将糯米粉放入和面盆中，倒入250毫升温水拌匀，揉和面，待面团均匀光滑而不粘手时即成。

2. 将锅置于旺火上烧热，倒入芝麻炒熟，然后放入大碗中，加面粉、白糖和熟猪油用手拌匀，按成方形，再用刀切成小块。

3. 将糯米面团搓成圆长条，揪成小块面胚，用手搓圆后，按扁、包入馅，然后再搓成圆球。

4. 将锅加清水置于旺火上煮沸，下入汤圆，开锅后改用中火煮15~25分钟，捞出。

### 【说明】

赖汤圆是四川地方风味小吃。其色白如雪，粘软细润，香甜可口，多在冬、春季节制作。

## 油 炸 汤 圆

### 【原料】

糯米面	500克	白 糖	250克
-----	------	-----	------

糖桂花	10克	熟猪油	25克
花生油	500克		

### 【制作】

1. 将白糖、糖桂花和熟猪油放入碗中，拌匀，并用力砸压成厚块，然后切成1厘米见方的小块。

2. 将切好的小块糖馅蘸水后，放入糯米面中滚成直径为2~3厘米的汤圆（如不够个，可再蘸水滚动）。

3. 将锅加花生油置于旺火上烧至八成熟，倒入汤圆油炸（炸时应用勺轻拍几下汤圆，以防崩破），待炸至汤圆浮在油面上，并呈金黄色时即可捞出。

### 【说明】

油炸汤圆的制作，易小不易大，否则不易炸透。

本品色泽金黄，外焦里嫩，香甜可口，十分适宜家庭制作。

## 拔丝汤圆

### 【原料】

糯米面	500克	白糖	800克
糖桂花	20克	熟猪油	40克
花生油	500克		

### 【制作】

1. 将一半白糖、糖桂花和熟猪油放入碗中，拌匀，并用力砸压成厚块，然后切成1厘米见方的小块。

2. 将切好的小块糖馅蘸水后，放入糯米面中滚成直径为2厘米的汤圆。

3. 将锅加花生油置于旺火上烧至八成熟，倒入汤圆油炸，待炸至汤圆浮在油面上，并呈金黄色时即可捞出。

4. 取铁锅加另一半白糖和适量清水，置于文火上熬糖（不停搅拌，以免糊锅），待锅中白糖变成金黄色浓糖稀，并不断翻泡时，迅速倒入炸好的汤圆，拌匀。

#### 【说明】

拔丝汤圆分为水拔和油拔两种，无论采用水拔或油拔，其关键是掌握好熬糖的火候，火大易糊，火小又拔不出丝，最好的方法是待糖稀变色翻泡时，立即倒入汤圆。

本品甜爽怡人，外脆内软，风味独特，不妨试试。

## 摊甜米饼

#### 【原料】

籼米粉	500克	白糖	200克
花生油	50克	酵母粉	2克

#### 【制作】

1. 将籼米粉倒入和面盆中，加入酵母粉、白糖和 750 毫升清水（酵母粉和白糖用水溶化），用力搅拌至呈较稠的面糊状，稍饧片刻。

2. 将煎盘略抹花生油置于文火上烧热，用勺舀入稠面糊，并随用手用小铲将其刮平成 1 厘米厚的圆饼，盖上盖烙 5 ~ 10 分钟即熟（烙时注意翻面）。

#### 【说明】

本品是江苏兴化地区的大众化风味食品。其表皮金黄香脆，内质白嫩松软，适宜家庭制作。

## 甜 艾 团

### 【原料】

糯米面	250克	嫩艾苗	250克
白糖	150克	芝麻	100克
熟猪油	75克	碱面	少许

### 【制作】

1. 将艾苗洗净放入锅中，加清水和碱面用旺火煮烂，捞出晾凉，搓成艾泥。然后慢慢洒入糯米面撮揉和匀（边洒边揉，如干亦可加少许清水），再切成小块面胚，按扁。

2. 将芝麻倒入锅中炒熟、晾凉，拌入白糖和熟猪油搅匀，然后放入面胚中，包成团子。

3. 将包好的甜艾团入笼用旺火蒸20~30分钟即熟。

### 【说明】

艾团，又称艾米果。它不仅是一种独具风味的地方小吃，而且还是防病保健的疗效食品，具有去寒除湿，温肺暖脾的作用，特别适宜脾肺虚寒者食用。本品清香软嫩，颜色鲜绿，味道可口，家庭制作其味甚佳。

## 糯 米 糕

### 【原料】

糯米	500克	小枣	125克
白糖	50克		

### 【制作】

1. 将糯米洗净，用清水浸泡40分钟后，沥净水分，入