

高等职业教育教材

中国名点

(第二版)

周三保 主编

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国名点/周三保主编.—2版.—北京:中国轻工业出版社,
2005.4

高等职业教育教材

ISBN 7-5019-4752-X

I.中... II.周... III.面点-制作-中国-高等教育:
技术教育-教材 IV.TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 004098 号

责任编辑:白洁 责任终审:滕炎福 封面设计:邱亦刚
版式设计:丁夕 责任校对:李靖 责任监印:吴京一

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号 邮编:100740)

印刷:

经销:各地新华书店

版次:2005年4月第2版 2005年4月第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:14.5

字数:334千字

书号:ISBN 7-5019-4752-X/TS·2773

定价:30.00元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-65141375 85119845

网址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

30685J4X201ZBW

高等职业教育烹饪专业教材

第二版编审委员会

季鸿崑 赵荣光 周 旺

高等职业教育烹饪专业教材

第一版编审委员会

主 任 赵荣光

副主任 季鸿崑

委 员 刘广伟 刘北林 闫喜霜

季鸿崑 赵荣光 崔桂友

路新国 谢定源 魏 峰

目 录

第一章 膨松面团制品制作工艺.....	(1)
第一节 生物膨松面团制品.....	(1)
一、大酵面团制品	(1)
(一) 开花馒头	(1)
(二) 八宝馒头	(2)
(三) 宝鸡豆腐包子	(3)
(四) 羊肉大包	(4)
(五) 三丁大包	(5)
(六) 蚝油叉烧包	(6)
(七) 破酥包子	(7)
(八) 九圆包子	(8)
(九) 蜜麻花	(9)
(十) 狮子头	(10)
二、嫩酵面团制品	(10)
(一) 馨香灌汤包.....	(10)
(二) 狗不理包子.....	(11)
(三) 石头门坎素包.....	(12)
(四) 蟹黄汤包	(13)
(五) 生煎鸡肉馒头.....	(14)
三、碰酵面团制品	(15)
(一) 千层油糕	(15)
(二) 烤饅	(16)
(三) 四季美汤包.....	(17)
(四) 喉口饅首	(18)
(五) 幸福双	(19)
(六) 沟帮子水馅包子	(20)
(七) 西安朱家地软包子	(21)
(八) 墩饅饅	(22)

(九) 石子馍	(23)
四、饅酵面团制品	(23)
(一) 高桩馒头	(23)
(二) 乾州锅盔	(24)
五、活性干酵母面团制品	(25)
(一) 三花奶黄包	(25)
(二) 奶香小馒头	(26)
第二节 化学膨松面团制品	(27)
一、矾碱面团制品	(27)
(一) 油条	(27)
(二) 脆麻花	(28)
(三) 酥馓	(29)
(四) 油登子	(30)
(五) 焦圈	(31)
(六) 鸡蛋布袋	(32)
二、发粉面团制品	(33)
(一) 德昌咸煎饼	(33)
(二) 果子化皮堆	(34)
(三) 大良膏煎	(34)
第三节 物理膨松面团制品	(35)
一、蛋泡面团制品	(35)
(一) 奶油鸡蛋卷	(35)
(二) 遵义鸡蛋糕	(36)
二、蛋糊面团制品	(37)
(一) 椰丝凤凰球	(37)
(二) 象形鸭卜乎	(38)
第二章 水调面团制品制作工艺	(39)
第一节 沸水面团制品	(39)
一、冲烫面团制品	(39)
(一) 马家烧卖	(39)
(二) 三鲜烧卖	(40)
(三) 凤尾烧卖	(41)
(四) 新兴园蒸饺	(42)

(五) 凤眼饺	(43)
(六) 鸡蛋锅贴	(44)
(七) 保定锅贴饺子	(45)
二、烫炒面团制品	(46)
(一) 泡泡油糕	(46)
(二) 老同兴油香	(47)
第二节 冷水面团制品	(48)
一、硬性面团制品	(48)
(一) 回宝珍饺子	(48)
(二) 济南扁食	(49)
(三) 藕馅饺子	(49)
(四) 钟水饺	(50)
(五) 鱼肉饺子	(51)
(六) 谈炎记水饺	(52)
(七) 龙抄手	(54)
(八) 虾肉云吞	(55)
(九) 黄州烧梅	(56)
(十) 重油烧梅	(57)
(十一) 蟹黄干蒸烧卖	(58)
(十二) 馅饼	(59)
(十三) 褡裢火烧	(60)
(十四) 周村酥烧饼	(61)
(十五) 六凤居葱油饼	(61)
(十六) 赤壁东坡饼	(62)
(十七) 椒盐馓子	(63)
(十八) 文楼汤包	(64)
(十九) 三鲜龙须卷	(66)
(二十) 热干面	(67)
(二十一) 牛肉毛面	(68)
(二十二) 福山拉面	(69)
(二十三) 刀削面	(70)
(二十四) 安康窝窝面	(70)
(二十五) 浆水面	(72)

(二十六) 韩城大刀面	(72)
(二十七) 炒爆竹面	(73)
(二十八) 炸酱面	(75)
(二十九) 担担面	(75)
(三十) 西安猴头面及猴耳朵面	(76)
(三十一) 手抓面	(77)
(三十二) 虾爆鳝面	(78)
(三十三) 开洋葱油拌面	(79)
二、稀软面团制品	(80)
(一) 蒙古馅饼	(80)
(二) 荠菜春卷	(81)
(三) 脆皮春卷	(82)
(四) 拨鱼面	(83)
第三节 温水面团制品	(84)
一、半烫面团制品	(84)
(一) 翡翠烧卖	(84)
(二) 西安小笼蒸饺	(85)
(三) 老二位饺子	(85)
二、温水面团制品	(86)
(一) 三杖饼	(86)
(二) 小红头	(87)
(三) 杨家吊炉饼	(88)
第三章 油酥面团制品制作工艺	(90)
第一节 层酥面团制品	(90)
一、明酥制品	(90)
(一) 大救驾	(90)
(二) 火腿萝卜丝酥饼	(91)
(三) 三丝眉毛酥	(92)
(四) 吴山酥油饼	(93)
(五) 姜堰酥饼	(94)
(六) 蛋黄菊花酥	(95)
(七) 果味梅花酥	(96)
(八) 鸳鸯酥	(97)

(九) 奶油马蹄酥	(98)
(十) 酥合子	(99)
(十一) 荷花酥	(100)
(十二) 冬蓉风车酥	(101)
(十三) 冰花蝴蝶酥	(102)
(十四) 酥皮西椰挞	(103)
(十五) 掰酥鸡粒角	(103)
(十六) 炸三角酥	(104)
二、暗酥制品	(105)
(一) 枣泥小鸡酥	(105)
(二) 豆沙佛手酥	(106)
(三) 螃蟹酥	(107)
(四) 叉烧三角酥	(108)
(五) 哈达饼	(109)
(六) 一品烧饼	(110)
(七) 什锦烧饼	(111)
(八) 茶食	(112)
(九) 油酥饽饽	(113)
(十) 蟹壳黄	(114)
(十一) 黄桥烧饼	(115)
(十二) 鸡火酥	(116)
第二节 混酥面团制品	(117)
一、拿酥面团制品	(117)
(一) 拿酥鸡蛋挞	(117)
(二) 蛋泡蟹肉批	(118)
二、松酥面团制品	(119)
(一) 蛋黄椰丝批	(119)
(二) 鸡肝松酥盏	(120)
三、甘露酥面团制品	(120)
(一) 莲蓉甘露酥	(120)
(二) 五彩皮蛋盏	(121)
四、其它制品	(122)
(一) 鸡仔饼	(122)

(二) 合味酥	(123)
(三) 贵阳鸡肉饼	(124)
(四) 凤尾酥	(125)
(五) 波丝油糕	(125)
(六) 西安糖栲栳	(126)
第四章 米类面团制品制作工艺	(128)
第一节 米粉面团制品	(128)
一、糕类粉团制品	(128)
(一) 盆糕	(128)
(二) 芝兰斋糕干	(129)
(三) 双糕嫩	(130)
(四) 咸猪油糕	(130)
(五) 大猪油年糕	(131)
(六) 腊味萝卜糕	(132)
(七) 椰汁板兰糕	(133)
二、团类粉团制品	(134)
(一) 宁波猪油汤团	(134)
(二) 鲜肉剪团	(135)
(三) 擂沙圆	(135)
(四) 赖汤圆	(136)
(五) 欢喜坨	(137)
(六) 龙江煎堆	(138)
三、发酵糕团制品	(139)
(一) 白糖伦教糕	(139)
(二) 果酱白蜂糕	(140)
(三) 石柱烤米包子	(140)
(四) 青山棉花糕	(141)
四、其它制品	(142)
(一) 三鲜豆皮	(142)
(二) 面窝	(143)
(三) 苏式船点	(144)
(四) 锅边	(145)
(五) 示灯粑粑	(146)

(六) 三河米饺	(147)
(七) 桔炒牛肉豆丝	(148)
(八) 鲜虾仁肠粉	(149)
(九) 安虾咸水角	(150)
(十) 鸡丝沙河粉	(151)
(十一) 叶儿粑	(151)
(十二) 遵义黄粑	(152)
(十三) 小锅卤饵块	(153)
(十四) 过桥米线	(154)
第二节 整米制品.....	(155)
一、米粥制品	(155)
(一) 皮蛋瘦肉粥	(155)
(二) 小绍兴鸡粥	(156)
(三) 羊肉粥	(157)
(四) 柴鱼花生粥	(157)
(五) 荔湾艇仔粥	(158)
二、米饭制品	(159)
(一) 羊肉抓饭	(159)
(二) 竹筒饭	(160)
(三) 豆焖饭	(161)
(四) 鸭肉糯米饭	(162)
(五) 散烩八宝饭	(162)
三、其它制品	(163)
(一) 艾窝窝	(163)
(二) 西安糍糕	(164)
(三) 叉烧肉粽	(165)
(四) 嘉兴鲜肉粽子	(166)
(五) 咖喱粽	(167)
(六) 秭归清水粽	(167)
(七) 红安瓮子粑	(168)
(八) 糊汤米酒	(169)
(九) 北菇糯米鸡	(170)
(十) 诸老大粽子	(171)

第五章 其它面团制品制作工艺.....	(173)
第一节 澄粉面团制品.....	(173)
一、虾胶皮制品	(173)
(一) 蒸娥姐粉果	(173)
(二) 笋尖鲜虾饺	(174)
二、晶饼皮制品	(175)
莲子蓉晶饼	(175)
第二节 杂粮面团制品.....	(176)
一、黄米面团制品	(176)
(一) 豆面糕	(176)
(二) 耳朵眼炸糕	(177)
二、荞麦面团制品	(178)
(一) 四味荞包	(178)
(二) 延边冷面	(179)
三、玉米面团制品	(180)
(一) 小窝头	(180)
(二) 包谷粑粑	(181)
四、小米面团制品	(181)
(一) 煎饼	(181)
(二) 甜沫	(182)
五、苕面团制品	(183)
苕面推窝窝	(183)
第三节 根茎面团制品.....	(184)
一、葛粉面团制品	(184)
葛粉包	(184)
二、甘薯制品	(184)
桂花糖油山芋	(184)
三、香芋制品	(185)
(一) 荔浦香芋角	(185)
(二) 芋包	(186)
四、马铃薯制品	(187)
(一) 玻璃羊肉饺	(187)
(二) 象生雪梨果	(188)

第四节 豆类面团制品.....	(189)
一、豌豆制品	(189)
(一) 豌豆黄	(189)
(二) 川北凉粉	(190)
二、绿豆制品	(191)
(一) 煎焖子	(191)
(二) 豆汁	(191)
(三) 鸡蛋煎饼饅子	(192)
三、红豆制品	(193)
南国红豆糕	(193)
四、黄豆制品	(194)
(一) 大米甜浆	(194)
(二) 什锦豆腐脑	(194)
第五节 果类面团制品.....	(195)
一、马蹄制品	(195)
(一) 可可奶层糕	(195)
(二) 橙汁拉皮卷	(196)
二、南瓜制品	(197)
(一) 炸南瓜饼	(197)
(二) 煎南瓜软饼	(198)
三、栗子制品	(199)
桂花鲜栗羹	(199)
第六节 鱼虾面团制品.....	(199)
一、鱼蓉面团制品	(199)
鱼皮鸡粒角	(199)
二、虾蓉面团制品	(200)
虾蓉煎蛋角	(200)
第七节 其它制品.....	(201)
一、西米制品	(201)
(一) 西米嫩糕	(201)
(二) 椰黄西米角	(202)
二、鸡蛋制品	(203)
(一) 重阳糕	(203)

(二) 伊府面	(204)
三、其它制品	(205)
(一) 奶酪	(205)
(二) 杏仁豆腐	(206)
(三) 牛羊肉泡馍	(206)
(四) 广式月饼	(208)
(五) 酥油糌粑	(209)
(六) 布鲁	(209)
(七) 云梦炒鱼面	(210)
(八) 西瓜冻	(211)
(九) 藕粉圆子	(212)
主要参考文献	(214)
后记	(216)

代 序

华夏子孙的饮食生活,向来有主食和副食的区别。所谓主食,就是营养的主要来源,就是填饱肚皮的主要食物,所谓副食,则是为了调节营养结构配合主食的食物。以农立国的中国,人们食物原料的主要品种是粮食,因此主食实际上就是以粮食为主要原料制作的食品。主食和副食的概念产生于何时何地?准确地说,现在还不好下结论,很可能源于《黄帝内经·素问》中所说的“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,因为在这里已清楚地指出:中国人的主要营养物质来源于粮食,而果品和动物性食物只是不可缺少的配合成分,如果前三者的总量仍不够,只能用蔬菜来填充凑数了。这是由中国的土地、食物资源和人口三者协调制约的结果,不是什么真命天子、圣人贤哲设计的结果。2 000多年前的中医理论家们,尽管没有作出多少定量的研究结果,但却作出了这个合乎国情的结论。我们中国人的传统思维方式不善于对事物作量化处理,但却有许多生动的语言描述,“看菜吃饭,量体裁衣”是常用民谚,这“看菜吃饭”四个字正是主、副食结构的生动描述,不过这里的“菜”,是指一切副食在内的大概念。至于“量体裁衣”这四个字,又说明了中国人并非什么事情都不定量,而是视情况需要作善于权变的处理的。

然而,最近20多年,因为要“弘扬”中国烹饪,人们从古书中找出“养助益充”这四个字,作为对抗现代营养科学的法宝,说什么早在3 000年前,就已经解决了人类的营养结构了,而且这数千年的实践说明有了这四个字就足够了,根本不需要谈什么营养素,而且这四个字还吃出了不坏的民族健康体质。可是这些说法忽视了历史的真实,那就是中国人的平均寿命的变化,北京猿人为17岁,而中华人民共和国成立的1949年,中国人的平均寿命只有35岁,50年后,这个平均值提高了1倍。足见在很长的历史时期内,这个合理的膳食结构只是古代医家的研究结论,并没有真正指导人们的饮食生活,只是到了今天,我们用现代营养科学来重新认识《黄帝内经·素问》的四句话,才发现其真正的积极意义在于以植物性原料为主的膳食结构,可以较好地防止因营养过剩而导致的各种“富贵病”。所以主食和副食的区分有其积极意义,而且选用粮食为主食原料最为合理(营养结构合理)合情(合乎中国国情),因此对中国面点的继承研究和开发利用,就特别显得合乎当代的潮流。

人们对粮食的吃法,首先决定于粮食的加工深度。古代先民们没有多少有效的加工手段,只能食用粮粒的自然形态,等到有了初级的加工手段以后,可以除去粮粒的外层粗壳,例如水稻、粟黍等的外壳。相比之下,豆、麦类粮粒的皮层与其内仁结合得相当紧密,很难被除去,因此只能整粒食用,这便是中国历史上所称的粒食时代。显然,易于除去粗糙外壳的稻米、粟米等作为粒食品种时,在口感风味上一定优于整粒的麦子和豆类,所以“麦饭”、“豆饭”

在先秦文献上都属于粗粝之食。当杵臼、石磨盘、石磨棒等简单的粮食粉碎加工的工具发明以后,便有可能将整粒粮食粉碎成细碎的粉粒状态,于是人们进入了粮食时代。严格地讲是粉食和粒食并存的时代,至今仍是如此。对于我们中国人来说,典型的粒食食品是粥和饭,典型的粉食食品先是饼和糕,然后是主食和副食复合的如包子、饺子、馄饨之类,至于面条,最早也是归入饼类的。这些典型品种的产生,在很大程度上受制于鼎鬲甗甑之类炊具的发明和使用,我们中国人的祖先,很早就擅长于蒸煮,不像古埃及和古希腊、古罗马,一直以烧烤为主要的熟食方法,所以他们除了烤肉就是烤面包。

自从人们发明了粉碎粮粒的方法以后,主食便变得丰富多彩,最明显的变化就是麦子在食品中的地位显著上升,从“粗粝之食”变成精细之食。“面”字的繁体字为麵或麪,就足以说明麦子在粉食品种中的地位。因为有了品质优良的小麦粉,许多精美的面食品被创造了出来,其中有的作主食,还有更精细的品种被作为“点心”,以后又有“小食”、“小吃”、“茶食”等主食以外的粮制食品,有关这些概念的产生历史,许多饮食著作中都作了考证,这里不再转述。唯“面点”一词,实产生于当代,系“面食”和“点心”两词复合而成的,而且还包括了用粮食为主料的“小吃”。经我们查证,在书面出版物中以“面点”为书名的首先见于前商业部教育司主持编写的用于商业技工学校的一种教材,最早的出版时间是1982年。鉴于这个概念突破了粒食和粉食的界限,也突破了主食和副食的藩篱,更主要的是它提升了原先厨行“白案”工种的科技文化含量,所以“面点”不仅仅是社会餐饮行业的一个分支或工种,而是烹饪学的一个子学科,其现实意义和长远影响都不可低估。特别是在人类饮食生活日趋走向科学化和民主化的时代,快餐将成为餐饮和食品行业服务于大众的主要经营形式,速冻食品和方便食品也将以很快的速度进入家庭厨房,而在当前的食品市场上能够取得成功的快餐经营品种和速冻与方便食品的多数都是面点制品,特别是那些主、副食结合的面点品种,日益受到消费者的青睐,而且还会有更大规模的发展。

谈到发展,必然会涉及继承问题。在当代的饮食文化研究队伍中,讲继承的人比较多,而且偏重于人文意义上的继承,讲科学技术继承和创新的人比较少。所以在阐述中国面点的历史发展过程时,往往以产品作为历史脉络的主线,而工具和技能则处于从属的地位,这种描述方式不利于培育创新的机制。正如弗朗西斯·培根所说的那样:“在所有能够给予人类的利益中,我发现就改善人的生活而言,没有一个像新技术的发明、才能和商品那样重大”。中国面点发展的历史正说明了这一点,试想先秦时代,如果没有原始的粮食加工工具以及陶器和青铜器炊具的发明,人们就不会有什么粒食和粉食的技术,也就不会有什么“糗饵粉饘”的发明;同样,在汉魏两晋南北朝时期,中国面点技术能够奠基,主要也是得益于工具的改进和新技术的发明,特别是畜力和水力在粮食加工领域中的应用,才把原来并不很好吃的麦粒变成精白的面粉,否则晋人束皙就写不出《饼赋》来,如果发酵原理不被应用于面点食品的制作,面食的品种就不可能多样化,如果铁器炊灶具还没有广泛使用,《齐民要术》的相关内容就不会如此丰富。而到了隋唐时代,以“水磨”为技术标志的粮食加工业进一步

发展,面粉不再是稀罕之物了,加之中外人员交流频繁带来的饮食文化交流和传统医学中饮食治疗思想的影响,从而促使面食和点心的新品种大量涌现,这种趋势历经宋、元、明、清至现代一直不减,这期间因植物油榨制技术的发明带来了食品烹制技术的变化,进而极大地丰富了人们的饮食生活,导致了油酥食品的大众化。然而由于种种因素的影响,在中国始终没有出现像西方在文艺复兴时期那样对古典文化的批判运动,近代科学技术未能在中国产生,所以中国烹饪依然保持着相当于中世纪那样的技术态势,在工具方面再也没有什么新的发明,所有的相关创造就是挖掘人体生理功能的极限。

1840年的鸦片战争给中国人带来的是民族危亡的屈辱,但也使更多的人看到了外部世界,当国人从“大地中心”的迷梦中醒来以后,发现洋人的近代纺织技术、粮食加工技术(碾米和面粉工业),甚至连用火柴(当时称洋火、洋媚头、自来火)代替火镰火石取火的技术,都令人惊叹不已,连最顽固的封建官僚都改变了自己的生活习惯,穿起了洋布,吃起了洋面,用上了洋火,……所以在19世纪末、20世纪初兴起的中国民族工业中,这些行业占有很大的比例,出现了面粉大王、火柴大王等等,但就是没有什么造船大王、钢铁大王等等,更没有什么军火大王,中国依然是落后的。中国人不会造机器,不会造冰箱,不会造锅炉,甚至连和面机和烘箱都不会做,品种繁多、风味纷呈的中国面点依然是一种手艺,掌握了这门手艺的匠人,能够糊口就算不错了。今天我们从科学技术的角度来认识这些问题,始终有一种负罪的紧迫感。但是从文化欣赏的角度来认识这些问题,却又有一种莫名其妙的自豪感。中国面点要想发展成为一种食品产业,要切实为13亿人的吃饭问题服务,要想出国赚大把的外汇(像肯德基、麦当劳赚中国人钱那样),已经到了紧迫感和自豪感接轨的时候了。而这个接轨过程,当代的烹饪高等教育具有责无旁贷的时代责任,因此加大《中国名点》课程的现代科技含量,扬弃《中国名点》课程的传统文化内涵,已到了刻不容缓的地步了,而要做好这个工作,更迫切需要食品工程科学的加盟,因此那种说中国烹饪和近代食品工程是属于不同知识体系的论调是非常有害的。

这次修订的《中国名点》教材,虽然主要是在分类体系上做了些变动,从旧版以区域分类为主改为新版以面团类型为主,其目的就在于更好阐述其中的科技含量,比较同一种类面点制品在不同地域所呈现的风味特征。这种从分析到综合的处理方法,我们觉得符合不久前去世的当代中国哲学大师张岱年先生的“综合创新”思想。我们希望使用本教材的老师和同学们,对于那些营养结构合理、流传和适应面广泛、有一定技术难度、价廉物美且深受各地人民欢迎的中式面点品种,要多作比较研究,测定和掌握相关的技术参数,改进和提高工艺设备,优化工艺流程,确保产品的质量,开创中国面点业发展的新时代。在这个实践过程中,必将有一批中式面点工程技术人才脱颖而出,从白案厨师到中式面点工程师,不仅是一种思想认识的转变,而且也是中式面点技术的一次时代性的升华。

第一章 膨松面团制品制作工艺

膨松面团制品主要是指利用生物膨松剂、化学膨松剂及物理搅拌作用而制成的一大类具有空洞结构的松软面点食品。主要包括生物膨松面团制品、化学膨松面团制品及物理膨松面团制品三大类。

生物膨松面团制品按其发酵的方法、发酵的程度、制作的工艺及制品的要求不同又可分为：大酵面团制品、嫩酵面团制品、饅酵面团制品、碰酵面团制品、活性干酵母面团制品五大类；口味以甜、咸为主，可适应于蒸、炸、煎、烤多种熟制方法。

化学膨松面团制品按其膨松剂种类及制品的要求不同可分为：矾碱膨松面团制品、发粉膨松面团制品两大类；口味以甜味居多，咸味次之；主要适宜于油炸及烘烤的熟制方法。

物理膨松面团制品按其加工方法的不同也可分为：蛋泡面团制品、蛋糊面团制品两大类；口味以甜味为主；可适宜于蒸、炸及烘烤等熟制方法。

第一节 生物膨松面团制品

一、大酵面团制品

(一) 开花馒头

1. 品种简介

开花馒头是山东名点，又名开花小饅，是一种顶部裂成数瓣、形似花朵的松软风味小吃。其形状美观、口味香甜，是山东民间节日和宴席中的常用点心。

熟制方法：蒸。

2. 原料组配(制 30 个)

上白面粉 500g，酵面 250g，白糖 150g，碱面 4.5g。

3. 制作程序

(1) 面团调制 将面粉加适量的水及酵面揉匀，让其充分发酵，再加入碱水、白糖，和匀成面团待用。

(2) 生坯成形 将面团搓成长条，左手拿面条，右手做剂，用力快速做好，剂口向上，平放在垫好笼布的笼屉中。

(3) 制品熟制 将笼屉置于已烧沸的水锅上，盖上笼盖，用旺火蒸制 12min 即可。

4. 技术要点