第一章　水 调 面 坯

水调面坯指面粉与水调制的面坯，行业内也称之为“死面”。有时厨师在水调面坯中掺一点盐、碱或糖等原料，只要不改变面坯的组织结构与质感，仍然称其为水调面坯。水调面坯根据和面时使用的水温不同，其面坯所具有的特性也不同。

第一节　冷水面坯制品

冷水面坯具有弹性、韧性和延伸性。成品一般色泽洁白，入口爽滑筋道。冷水面坯适合做各种面条、水饺、馄饨等面点品种。

实训项目一：刀削面配酸菜豆腐卤

【实训目的】

1．掌握刀削面制作方法，形成正确削面成型的工艺能力。

2．掌握酸菜豆腐卤制作方法。

【实训时间】4×2学时，重复练习。

【实训准备】

1．实训场地准备

（1）设备：案台、炉灶、案板、水锅、炒锅、台秤。

（2）工具：盆、刀、手勺、削面刀、削面板、保鲜膜、笊篱。



2．实训用品准备

（1）经验配方：面粉1 000g、食盐10g、清水400g。

（2）馅心原料：酸菜200g、白豆腐100g、肉末25g。

（3）调味原料：植物油25g，精盐、鸡精、红辣椒、香油、姜米各1g，酱油、葱花、料酒各2g，胡椒粉3g，上汤400g，生粉5g。

【相关知识链接】

知识点一：刀削面是山西人民日常喜食的面食，因面的成型全凭刀削，因此得名。它同北京的炸酱面、山东的伊府面、武汉的热干面、四川的担担面，同称为五大面食名品，享有盛誉。

知识点二：刀削面口诀“刀不离面儿，面不离刀，胳膊直硬手端平，手眼一条线，一棱赶一棱，平刀是扁条，弯刀是三棱”。

【实训内容】

1．操作步骤

（1）和面。面粉、盐放入盆中，分三次加入冷水和成面坯，稍饧后反复揉搓至表面光滑平整，揉成长圆枕形或梭形，用保鲜膜封好，饧面待用。

（2）打卤。将酸菜洗净切成小丁，豆腐切成0.5cm的小丁备用。将炒锅上火烧热，锅内放入植物油、肉末煸香，烹料酒后下入葱、姜、干红辣椒、酸菜、豆腐丁，用中火煸出香味，再加入上汤、盐、鸡精、胡椒粉、酱油调好味，用生粉勾薄芡，最后淋入香油待用。

（3）熟制。将削面表面稍稍蘸水，将梭形面坯沿内侧半边贴好，一手托削面板（削面板一头搭在肩胛骨上，另一头用手指抠住，手指不能高出面板），另一手持刀，刀刃与面坯纵向的延长线成45°角，沿面坯的内侧向外一刀挨一刀将面削入沸水锅中，煮3分钟左右。

（4）成型。将面条用笊篱捞入碗内，浇上酸汤豆腐卤即可上桌。

2．实训总结

（1）成品特点：柳叶形、三棱状、七寸长、无毛边，筋韧利口、滑而不粘。

（2）缺憾分析：

缺憾一：面条粗。原因：

① 削面时用力过大。

② 削面时握刀太紧、不自然。

缺憾二：面条碎。原因：

① 削面时握刀太紧、不自然。

② 削面时下刀浅。

③ 刀刃不快，需要磨刀。

缺憾三：面条粗细不均。原因：
① 削面时用力不均。
② 削面时吃刀深浅不一。
缺憾四：面条短。原因：
① 枕型面坯或梭形面坯表面不光滑平整。
② 手眼不在一条线上，削面时刀走得不直。
缺憾五：削不出三棱形。原因：
① 没有一刀紧挨着一刀削。
② 没有用弯形的削面刀。

【实训考核】

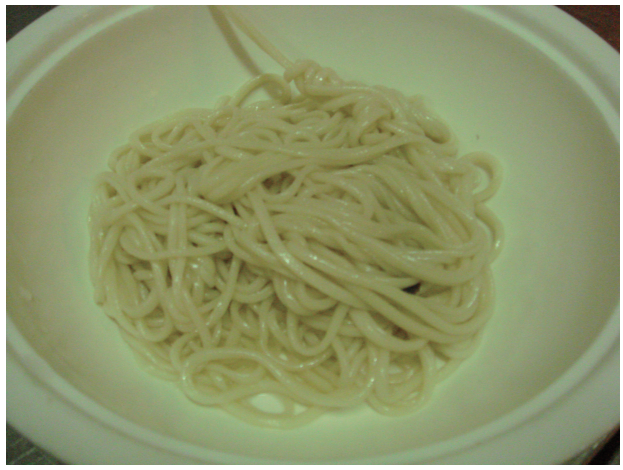
刀削面考核评分表

项目		评分标准	配分	扣分原因	实际得分
操作过程	原料准备	原料备齐后开始作业	5		
	工具准备	工具备齐后开始作业	5		
	操作时限	100分钟	5		
	操作规程	1．和面分次加水 2．面坯反复揉搓滋润 3．手托削面板，手指不高于面板 4．刀刃与面坯纵向的延长线成45°角 5．削面时刀不离面的表面 6．一刀挨一刀削面	30		
	卫生习惯	1．工装齐全，干净整齐 2．工作完成后，工位干净整齐，工具清洗干净，摆放入位 3．煮面锅周围干净	15		
成品质量	成品形状	呈柳叶形、三棱状、七寸长、无毛边	10		
	成品色泽	色白	10		
	成品质感	筋韧利口、滑而不粘	10		
	成品口味	咸鲜酸辣	10		
合计			100		

实训项目二：一根面配大酿卤

【实训目的】

1．熟悉面粉的工艺特性，形成双手不对称出条的能力。



2．掌握大酿卤的工艺方法，形成制作大酿卤的能力。

【实训时间】4×N学时。

【实训准备】

1．实训场地准备

（1）设备：案台、轧面机、炉灶、案板、水锅、煸锅、台秤。

（2）工具：盆、刀、配菜盘、手勺、笊篱、保鲜膜。

2．实训用品准备

（1）经验配方：面粉500g、盐10g、水300g。

（2）馅心原料：熟肉100g、西红柿100g、香干50g、水发黄豆50g、水发香菇50g、豆角50g、土豆50g、海带25g、上汤300g。

（3）调味原料：植物油25g，精盐3g，姜米、鸡精各1g，胡椒粉、葱花各2g，料酒5g，酱油10g，生粉8g，香油10g。

（4）辅助原料：植物油1 000g。

【相关知识链接】

知识点：“一根面”是典型的山西传统面食，因“顺顺滑滑一根，均匀不断”而得名。“一根面”传神之处在于其制作过程中体力与智慧的完美交融。做一根面最为精彩、最为复杂的工艺是下锅前的抻拉，龙飞凤舞、上下翻飞的面条进入滚滚的沸水锅中，常常赢得食客的惊叹和同行的赞许。据说有些厨师为做出柔韧有劲、连而不断的上好面条，还要学太级的吐纳、招式，以练足手上工夫，使“一根面”的出条动作协调、灵活、稳当、漂亮。一根面的魅力不仅如此，人们从它的“一根到底，顺顺滑滑”品质要求中还看到了吉利。如今全国很多地方，每逢婚宴、寿辰或生日聚会，亲朋好友们都会精心准备山西一根面，以表达诚挚的祝福，喻示“一顺百顺，岁岁畅顺”。

【实训内容】

1．操作步骤

（1）和面。先将500g面、10g盐倒入盆中拌匀，分次加入300g水将面和成面坯。

（2）轧面。将和好的面坯上轧面机反复碾压，每次复轧时将面坯翻转90°并适时抻拉面片，当面坯的面筋横向、纵向均匀延伸，面坯滋润、表面光滑后，将面轧成面片放于案板上。

（3）搓条。将面片顺长度卷紧（如有气泡可用牙签刺破）成条，在卷好的粗面条上刷少量植物油（以不沾面条为准），以防面条之间相互粘连，置于案板并盖上保鲜膜饧10分钟。再次将面条搓细，盖上保鲜膜再饧10分钟。

（4）盘条。在不锈钢盆中倒入植物油（油深1cm），继续将面搓成直径3mm粗细的长条，由中心向外松松地盘入不锈钢盒内。每盘一层要加入色拉油盖过面条，防止面条之间粘连和层与层之间粘连，每盘一层要将面条引入盆的中心，由内向外继续盘条直至盘完。最后在面的表面盖上保鲜膜，静饧2小时待用。

（5）制卤原料加工。将西红柿、豆角、土豆、海带摘洗干净，分别切丁。黄豆泡发煮熟。熟肉、香干、香菇分别切丁。葱、姜洗净，分别切葱花、姜米。锅内加水上火烧开，分别放入豆角、土豆、海带、香菇汆一下捞出备用。

（6）制卤。煸锅内加油烧热，放入葱、姜煸炒出香味，加上汤以及全部料丁，再依次加入盐、鸡精、胡椒粉、料酒、酱油等调好味，用生粉浆勾芡，最后淋上香油即成大酿卤。

（7）成型与熟制。大号水锅注入七成水烧开。将面盆内的色拉油倒出，面盆放在距灶台1m以外的案台上，将面头用手抻细放入开水锅内，左手在后握空心拳将面条放在拳心中间，右手在前，借用面条自身的弹性、韧性、延伸性将面抛入1m以外的锅中。整个过程要求手臂力度均匀，左右手配合，左手拇指、食指和中指不停随盆中的面条转动，保证面条的圆度，右手抛面且控制面的粗细、惯性，保证不抛到锅外，面在空中如正、余弦抛物线上下波动。最后根据标准菜单的数量要求，适时揪断面条煮制成熟。

（8）装盘。将煮熟的面条用笊篱盛入碗内，表面浇上大酿卤。

2．实训总结

（1）成品特点：一根到底、顺流光滑、粗细均匀、筋道爽口、面卤咸鲜味浓。

（2）缺憾分析：

缺憾一：面条粗细不均。原因：

① 配方中盐少，面坯筋力小。

② 搓条时没搓均匀。

③ 卷条时，面没卷紧或条中有气泡。

④ 面和得过软或太硬。

⑤ 出条时手法错误或力度不均匀。

缺憾二：面条无光泽。原因：没有选用高筋粉。

缺憾三：抻面前，面已并条（面条相互连粘）。原因：

① 所和面坯较软。

② 盘条时先盘条，后兑油。

③ 条盘得太紧。
④ 油少。
缺憾四：出条时断条。原因：
① 配方中盐少、水多。
② 卷条时，面没卷紧使条中有气泡。
③ 盘条时，条盘得太紧。
④ 盘条时，泡面的油少。
⑤ 出条时双手配合欠佳。
⑥ 出条时力度不均。
⑦ 饧面时间短，面没饧开。
缺憾五：出条时，案台、地面油滴四溅。原因：出条前没有将盆内的植物油倒净。

【实训考核】

一根面考核评分表

项　目		评 分 标 准	配分	扣分原因	实际得分
操作过程	原料准备	原料备齐后开始作业	5		
	工具准备	工具备齐后开始作业	5		
	操作时限	200分钟	5		
	操作规程	1．和面分次加水 2．轧面方法、方向正确 3．搓条均匀 4．盘条不紧 5．饧面时盖保鲜膜 6．出条动作协调、手法正确	30		
	卫生习惯	1．工装齐全，干净整齐 2．工作完成后，工位干净整齐，工具清洗干净，摆放入位 3．操作过程符合卫生规范	15		
成品质量	成品形状	粗细均匀，条圆不断	10		
	成品色泽	白净光亮	10		
	成品质感	爽滑筋道	10		
	成品口味	咸鲜适口	10		
合计			100		

实训项目三：海参鸡汁面（10碗量）



【实训目的】

1．掌握面条的工艺方法，形成“擀”的基本成型能力。

2．掌握汤面调味方法，形成调味能力。

【实训时间】2学时。500g面粉，擀制一杖面。

【实训准备】

1．实训场地准备

（1）设备：案台、汤锅、案板、煸锅、台秤。

（2）工具：盆、刀、箩、屉布、面杖、笊篱、手勺、筷子、汤盘。

2．实训用品准备

（1）经验配方：面粉500g、鸡蛋250g。

（2）辅助原料：发好的刺参500g、乌鸡1只（1 000g左右）。

（3）调味原料：老姜50g、鲜蟹子50g、鸡汤4 750g、鸡油150g、盐22.5g、味精12.5g、胡椒粉4.5g、白糖10g。

【相关知识链接】

知识点一：世界各海洋均产海参，海参的品种约有九百多种，可供食用的海参有四十多种，中国沿海产海参二十余种，其中10种品质较好，是珍贵的海产品。我国南海沿岸海参种类最多，渤海、黄海亦有出产。

我国商品海参多为干制品，罐头制品也已出现，鲜品也有食用。常见的商品海参有刺参、梅花参、方刺参、白石参、克参、黄玉参、赤白瓜参、靴参、猪虫参、乌乳参、白瓜参、乌虫参等。海参质量要求以体形饱满、质重、皮薄、肉壁肥厚、水发后涨性大、糯而爽滑，并有弹性、无砂粒者为上品。如肉壁瘦薄、水发涨性不大，做成菜肴入口糯韧或松泡酥烂、砂粒未尽者质差。海参宜置于干燥、阴凉、通风处，注意防潮。不可与油腥、咸卤商品堆在一起，否则会引起腐烂。梅雨季节，天气闷热，气温升高，温度增高，海参易吸水返潮，要勤加检查。如参体出现白斑，发软粘手，应立即晾晒。

知识点二：乌鸡是一种杂食家养鸡。它不仅喙、眼、脚乌黑，且皮肤、肌肉、骨头和

大部分内脏也都呈乌黑色。由于饲养环境不同，乌鸡的特征也有所差别，乌鸡口感非常细嫩，其营养远远高于普通鸡，药用和食疗作用更是普通鸡所不能相比，被人们称作“名贵食疗珍禽”。

【实训内容】

1．操作步骤

（1）备料。先将乌鸡洗净，放入汤锅内，加入老姜及适量的清水，上火烧开，撇去浮沫，改中小火，煮制成汤（约4 500g），关火，晾凉备用。将煮好的乌鸡捞出晾凉，撕成鸡丝备用。将发好的刺参从腹部一破为二，摘去沙线、洗净泥沙。锅置火上，注入清水，烧开，下入改好刀的刺参，略焯一下，迅速倒入冰水中，锥（冷却）一下，捞出备用。

（2）和面。中筋面粉过箩倒入盆中，分次加入鸡蛋调制成团，揉至表面光滑滋润，盖上屉布静置10分钟，成全蛋面坯。

（3）成型。用面杖将面坯擀制成2mm厚的薄片，用刀切成5mm宽的面条。

（4）兑碗汁。煸锅上火，倒入鸡汤，加入味精、盐、胡椒粉，分别盛入10个小碗内。

（5）熟制。水锅上火，倒入清水烧开，下入面条，待面条浮起后，用笊篱将面条翻一身略煮，再翻一身，分别盛入10个有底料的小碗内。

（6）复熟。煸锅上火，将海参、浓鸡汤、鲜鸡油、调味料倒入锅中烧开、收浓，泼在面条上。点缀熟鸡丝与鲜蟹子即成。

2．实训总结

（1）成品特点：色泽黄润，口味咸鲜，质感爽滑，海参软烂。

（2）缺憾分析：

缺憾一：面条软烂，不筋斗。原因：

① 面条成熟时，煮制时间太长。

② 面粉含面筋量低，为低筋粉。

缺憾二：口感较硬，面条夹生。原因：面条成熟时，煮制时间太短。

缺憾三：鸡汤颜色浑浊不清。原因：煮制鸡汤时，火力太猛。

【实训考核】

海参鸡汁面考核评分表

项　目		评 分 标 准	配分	扣分原因	实际得分
操作过程	原料准备	原料备齐后开始作业	5		
	工具准备	工具备齐后开始作业	5		
	操作时限	100分钟	5		

续表

项目		评分标准	配分	扣分原因	实际得分
操作过程	操作规程	1．使用中小火煮鸡 2．乌鸡晾凉后手撕成丝 3．开水焯海参，并在冰水中冷却一下 4．面坯揉至表面滋润光滑 5．面条厚2mm、宽5mm 6．碗汁垫底，面条居中，海参浓鸡汤盖浇	30		
	卫生习惯	1．工装齐全，干净整齐 2．工作完成后，工位干净整齐，工具清洗干净，摆放入位 3．乌鸡清洗干净，内脏无污物；海参去净沙线，无泥沙	15		
成品质量	成品形状	面条宽窄一致，薄厚均匀	10		
	成品色泽	色泽黄润，面汤清澈	10		
	成品质感	爽滑筋道	10		
	成品口味	咸鲜适口	10		
合计			100		

实训项目四：海鲜猫耳面



【实训目的】

1．掌握不同粉料吸水率不同的知识，形成调制合格面坯的能力。

2．练习多种杂粮混合面坯“捻搓”手法，形成“搓”的技术能力。

3．锻炼学生灶台前操作的能力。

【实训时间】2学时。“捻搓”动作60遍。

【实训准备】

1．实训场地准备

（1）设备：案台、炉灶、案板、煸锅、台秤。

（2）工具：盆、刀、手勺、牙签。

2．实训用品准备

（1）经验配方：面粉、莜麦面、豆面、玉米面各50g，清水60g。

（2）辅助原料：虾仁50g、海参25g、韭菜50g、水发木耳25g、培根25g、蛋清1个。

（3）调味原料：盐3g、生抽6g、花生油10g。

【相关知识链接】

知识点：海参是海产棘皮动物，遇油容易溶化，所以用海参制馅，一定要切大丁，且要最后拌入馅中，以减少溶化。

【实训内容】

1．操作步骤

（1）和面。将面粉、莜麦面、豆面、玉米面倒入盆内，加入一个蛋清，加60g水，调成稍硬的面坯，静置。

（2）成型。将面坯搓成长条，揪剂60个，放在案板上，用大拇指按住面剂，向前捻搓成猫耳形状。

（3）配料初加工。虾仁洗净用牙签挑净背部沙线，改刀切成小丁。海参去腹部沙线，洗净切大丁。韭菜洗净切末。水发木耳切末。

（4）熟制。煸锅内加底油烧热，放入培根炒香，放入盐、生抽，倒入750g沸水；待水开后，倒入猫耳面煮开，再放入虾仁丁、海参丁、木耳末；再次煮沸后，将韭菜末放入，关火即可。

2．实训总结

（1）成品特点：成品汤汁浓厚、口味咸鲜、猫耳面口感筋道。

（2）缺憾分析：

缺憾一：猫耳不成型。原因：

① 面坯掺水多，面软。

② 搓制猫耳面时手法不正确。

缺憾二：海参溶化。原因：

① 海参切得太碎。

② 海参在锅内的时间过长。

【实训考核】

海鲜猫耳面考核评分表

项　目		评 分 标 准	配分	扣分原因	实际得分
操作过程	原料准备	原料备齐后开始作业	5		
	工具准备	工具备齐后开始作业	5		
	操作时限	45分钟	5		