

● 教学指导书 【艾窝窝】

重点掌握

- ☼ 掌握米饭皮的制法;
- ☼ 掌握熟面干儿的制法;
- ☼ 掌握米饭皮包制成型方法。



1. 工作内容及要求

- (1) 米饭皮的制作;
- (2) 艾窝窝的成型;
- (3) 艾窝窝的装盘;
- (4) 卫生整理。

2. 操作前应准备的工具、设备

- (1) 工具：笼屉、台秤、面盆、面杖、刮刀、箩、屉布及盛装成品的圆形平盘或其他形状、大小适宜的餐盘。
- (2) 设备：蒸箱（或蒸锅）、案台。

3. 主要原料

- (1) 坯料：糯米 500g，清水 450g，面粉 200g，糖粉 50g。
- (3) 馅料：豆沙馅 400g。
- (4) 其他：酒精、卫生棉、樱桃。

4. 艾窝窝的基本操作步骤

工艺流程:米饭皮的蒸制→米饭皮的搓制→熟面干儿的制法→艾窝窝的成型→艾窝窝的装盘

步骤 I 米饭皮的蒸制

- (1) 将糯米淘洗干净，加清水蒸熟。
- (2) 同时蒸一块 1m²见方的干屉布（消毒）。

(3) 再用一块干屉布垫底，上面放上面粉，用手指将面粉拔平，同时蒸熟。



特别提示：

粳糯米吃水量稍多，籼糯米吃水量稍少。

步骤2 米饭皮的搓制

将蒸熟的米饭趁热倒在蒸过的屉布上，右手握住屉布四角，左手沾少量凉水，用力在案子上反复搓擦，直至米饭搓烂、搓粘，基本看不出米粒的形状。



特别提示：

- (1) 搓擦饭皮时，适当在手上沾些凉水，防止烫伤。
- (2) 米饭不能蒸得太软或太硬。太软，饭皮稀，不宜成型；太硬，吃口不软糯。

步骤3 熟面干儿的制法

将蒸熟的面粉与糖粉一起过筛即成熟面干儿。



特别提示：

做此步骤前，应将全部容器、工具用酒精棉沾酒精擦拭干净。

步骤4 艾窝窝的成型

- (1) 以熟面粉做面干儿，将米饭皮搓成直径为 5cm 的条。
- (2) 切剂子 40 个。
- (3) 每个剂子包 15g 豆沙馅，呈园球状，表面沾满熟面干儿即成。



特别提示：

- (1) 下剂要均匀，擀制面皮时一面多放干面粉。
- (2) 米饭皮很粘，操作时手要巧。

步骤5 艾窝窝的装盘

将艾窝窝接口朝下，在表面点缀一红色园点，再在盘中码放成任意形状，即可上桌。



成品标准

成品软糯甘香，为夏季、秋季凉点心。