

● 教学指导书 【菜团子】

重点掌握

- ☉掌握玉米面坯的调制方法;
- ☉掌握与玉米面坯包馅的成型方法;
- ☉掌握玉米面坯制品的熟制方法。



1. 工作内容及要求

- (1) 调制玉米面坯;
- (2) 生菜肉馅的制作;
- (3) 菜团子的成型;
- (4) 菜团子的熟制;
- (5) 菜团子的装盘;
- (6) 卫生整理。

2. 操作前应准备的工具、设备

- (1) 工具：台秤、笼屉、刷子、面盆、案板、刀、尺子板、擦子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) 主料：玉米面350克，水约300克，小苏打3克。
- (2) 馅料：肥瘦馅250克，象牙白500克，葱50克，姜10克，大油50克，盐，味精，料酒，香油。

4. 菜团子的基本操作步骤

工艺流程：调制玉米面坯→生菜肉馅的制作→菜团子的成型→菜团子的熟制→菜团子的装盘

步骤 I 调制玉米面坯

玉米面与小苏打混合，温水分次加入，和均待用。



特别提示:

面中水份要合适, 水少面硬易干裂, 水多面软易塌不易成形。

步骤2 生菜肉馅的制作

- (1) 象牙白洗净、去皮、擦丝、焯水后, 挤出水份。
- (2) 肉馅内放盐、料酒、酱油搅打均匀、放入葱花、姜沫拌均后加入萝卜丝, 调好味(应稍咸一点)。



特别提示:

- (1) 心民间一般还用大油渣与野菜制作。
- (2) 馅心不宜过软, 否则影响成品形态。

步骤3 菜团子的成型

取玉米面坯在手中拍成皮坯, 上馅后双手将馅包入面坯中, 呈球状成坯(300克面粉, 出20个皮坯)。



特别提示:

皮厚馅小, 将严重影响成品的口味。

步骤4 菜团子的熟制

将笼屉立放, 刷油沾植物油上下将笼屉刷匀, 将菜团子生坯码齐, 上旺火蒸熟(约20分钟)。



特别提示:

应根据团子的大小及数量决定蒸制时间。

步骤5 菜团子的装盘

菜团子蒸熟后, 稍微晾凉, 再将成品从笼屉中取出, 码放在盘中即可上桌。



成品标准

薄皮大馅, 松而不散, 咸鲜香浓。