

六十六种面食的制做

[1] 家常饼

原料：面粉 500 克，盐少许，水 300 克。

制法：1：和面（烫三分之一面）

2：饧面（20 分钟以上）

3：搓条下剂（水剂 2.2---2.3 两）

4：成型

5：烙（饼铛温度 200 度）

注意：（烙制金黄色马上出锅）



[2] 团花卷

原料：面粉 500 克，酵母 5 克，泡打粉 3 克，温水 250 克。

制法：1：和面

2：饧面（8---10 分钟）

3：擀片

4：切块

5：成型（饧 20 分钟以上）

6：蒸（开气 10 分钟）





[3] 金 丝 饼

原料：面粉 500 克，盐少许，冷水 300 克（冷水最好）

制法：1：和面

2：饧面（30 分钟以上）

3：溜条出条（左一下，右一下）

4：成型

5：烙（锅底不能放油，温度 180 度---190 度）

关键：（面团的软硬度）

注意：（烙制金黄色马上出锅）



[4] 蔬 菜 饼

原料：面粉 500 克，盐少许，水 300 克，蔬菜 50 克，油 100 克。

制法：1：和面

2：饧面（20 分钟以上）

3：搓条下剂

4：调馅（各种蔬菜随意）

5：擀片抹馅

6：成型

7：烙（温度 200 度）

注意：（烙制金黄色马上出锅）



[5] 春 饼

原料：面粉 5 0 0 克，水 300 克，油少许，盐少许。

制法：1：烫三分之二面

（凉透之后再合余下的三分之一）

余下的三分之一用冷水和面（面团稍硬）

2：饧面（5 ---- 6 分钟）

3：搓条下剂（能做 9 0 张饼）

4：擀平皮（1 0 小张一个饼）

5：成型

6：烙（锅底不能放油，必须勤翻，温度 1 8 0 度）



[6] 荷花卷

原料：面粉500克，酵母5克，泡打粉3克（放入面粉中）

温水250克，豆沙馅1袋。

制法：1：和面

2：饧面（8---10分钟）

3：搓条下剂（水剂1.5两1个）

4：擀皮

5 抹馅。

6：成型

7：蒸（上气10分钟）



[7] 糖合面烧饼

原料：面粉 500 克，酵母 4 克，泡打粉 1 克，小苏打 2 克，
白糖：100 克，温水：300。

制法：1：泡打粉，小苏打撒在面粉的周围和面
(面团的软硬度非常重要，必须是拌均)

2：饧发起

3：搓条下剂(1两---1.5两)

4：成型

5：烙 170 度---180 度

注意：(烙制金黄色马上出锅)



[8] 抻 面

原料：面粉500克，水6---6.5两（温水烫面快），
盐少许（盐少许），蓬灰5克（拉面剂）。

制法：1：和面

2：饧面（30分钟上）

3：溜条出条

4:成型

5：煮



[9] 小 麻 花

原料：面粉500克（用筛子筛过），油50克，

水：260克，糖65克。

制法：1：和面（较软）

2：饧面（8---10分钟）

3：切条

4：成型

5：炸（油温150度---160度，油温非常重要）



10 蝴蝶卷

原料：面粉500克，酵母5克，泡打粉3克，温水250克，豆沙馅一袋。

制法：1：和面（稍硬）

2：饧面

3：擀片拌豆沙馅

4：成型

5:蒸（上气15分钟）



11 炸 散 子

原料：面粉：500克，矾：4克，碱：2，盐：4，水：6.5两。

制法：1：和面

2：饧面（20分钟以上）

3：搓条

4：成型

5：炸（120度----130度）



12 千层金饼(草帽饼)

原料：面粉：500 克，水：6.5 两，盐少许。

制法：1：和面

2：饧面

3：折起

4：成型

5：烙

注意：（烙制金黄色马上出锅）



13 灯笼果

皮面：(皮料)

原料：面粉：150 克，油：25 克，水：1.5 两

坯料：面粉：7 两，油：1.5 两，白糖：2 两，水：2.5 两，米稀：50 克
(没有米稀，

可多加0,5两白糖), 泡打粉0.7钱(0.7钱=3.5克)。

制法: 1: 和面

2: 制坯

3: 擀制(擀成0.5厚)

4: 成型(切正方形, 两角对折)

5: 炸(120度-----130度)



14 寿桃

原料: 面粉500克, 酵母5克, 泡打粉5克, 温水225克,
食用色素少许(红, 绿)

制法: 1: 和面(必须硬)

2: 饧面

3: 搓条下剂

4：成型

5：蒸



1 5 糖 三 角

原料:面粉 500 克 , 酵母 5 克 , 泡打粉 3 克 , 温水 2 5 0 克 , ,
糖馅 2 0 0 克 (稍加面粉)

制法：1：和面（稍硬）

2：饧面

3：搓条下剂

4：包馅

5：成型

6：蒸



16 黑 面 馒 头

原料：面粉450克（9两），黑米粉50克（1两），
酵母5克，泡打粉3克，温水250克，

制法：1：和面

2：饧面

3：搓条下剂

4：成型

5：蒸（上屉饧20分钟）

（大碱必须用开水蒸，上气12分钟左右）



1 7 手 抓 饼

原料：面粉 5 0 0 克，水：300 - - - 350 克

馅料：葱花，油，熟芝麻，盐（拌成稀湖馅）

制法：1：烫四分之一面，余下的用冷水和面

2：饧面（2 0 分钟以上）

3：调馅（熟面，熟芝麻，熟油，盐少许）

4：擀制（撒葱花）

5：成型

6：烙（2 0 0 度炉温）

注意：（烙制金黄色马上出锅）



1 8 特 色 糖 饼

原料：面粉 5 0 0 克，白糖：150 克，油1两，水 350 克

制法：1：和面，烫五分之二，剩下的用冷水和面。

2：饧面（20分钟以下）

3：搓条下剂（水剂2.2---2.3两）

4：擀片撒糖馅（刷油撒糖）

5：成型（松盘）

6：烙（炉温200度）

注意：（烙制金黄色马上出锅）



19 面包圈

原料：面粉500克（高筋粉或面包粉），酵母5克，泡打粉3克，盐3克，糖100克，色拉油40克，（人工制做奶油），温水250克，糖粉少许（砂糖磨成粉）。

制法：1：和面

2：搓条下剂（水剂1.5两左右）

3：饧面（饧两小时以上）

4：成型（型到2---3倍大再炸）

5：炸



20 烙 合

原料：面粉：500克，水：270克，盐：少许。

馅料：芹菜，大头菜，素肉，盐，佐料油（拌馅，先放油，后放其它）
（伴馅必须以青菜为主），（佐料油用小火炸）

佐料油：（豆油，姜片，桂皮，花椒，大料，香菜，混合炸至的油，叫佐料油）

制法：1：烫三分之二面（必须凉透再合面），余下的用凉水和面。

2：稍饧

3：搓条下剂（一两左右）

4：擀平皮

5：包馅

6：成型

7：烙（200度，锅底不能放油，顶面刷油）

注意：（烙制金黄色马上出锅）

21 鸳鸯卷

原料：面粉500克，酵母5克，泡打粉3克，温水250克，豆沙馅，番茄酱馅各100克，青红丝少许（番茄炒熟，加面粉，加糖）

制法：1：和面（稍硬，必须揉到位）

2：饧面

3：擀片

4：抹馅

5：成型

6：蒸（上气15分钟）



2 2 糖 酥 饼

原料：面粉 5 0 0 克，酵母 1 克，泡打粉 3 克，油 7 5 克，温水 2 2 5 克

（水揉面团和油酥面团软硬度是一至的）

油酥：面粉 4 0 0 克，油 2 2 5 克（色拉油）

馅料：白糖馅，豆沙馅，五香等

制法：1：和面（水油面团）

2：调馅（半斤白糖放熟面粉 1 两，放色拉油，熟芝麻，青红丝）

3：包酥

4：擀制（边刷水）

5：下剂（线向上）

6：包馅

7：成型（压扁）

8：烙（180度----190度）多放油

注意：（烙制金黄色马上出锅）

23 手 擀 面

原料：面粉500克，盐，碱各少许，水225克（加温水）

制法：1：和面（稍硬）

2：饧面（8----10分钟以上）

3：擀片

4：成型

5：煮

24 油 条

原料：面粉2斤（按四季投料）

春季：矾28克，盐12克，碱34克，凉水600克（矾，碱比例非常精确）

夏季：矾30克，盐14克，碱38克，凉水500克

秋季：跟春季投料一样

冬季：矾26克，盐10克，碱32克，温水650克

制法：1：和面扎匀折起（用盆和面）（稍硬有型好看）

2：每半小时一次共3次（手带水扎面）

3：饧7-----8小时（盆底抹油）

4：成型（做长方形）（表面刷油）

5：炸（油温180度-----210度之间）

（不停地翻动，油条在锅里转的越快，效果越好）

25 软 麻 花

原料：面粉2斤，酵母10克，泡打粉6克，盐6克，改良剂6克，糖200克，黄奶油80克，温水500克。

制法：1：和面

2：饧面（8----10分钟）

3：搓条下剂（二两一个水剂）

4：成型（两股劲）

5：炸（油温是120度----130度之间）

26 麻 团

原料：糯米粉500克，水250克（温水），白糖80克，泡打粉1钱，糖馅100克，芝麻100克

制法：1：和面（用盆和面）

2：调馅（必须是熟芝麻）

3：搓条下剂

4：包馅（面剂要厚）

5：成型沾芝麻（必须是生芝麻，白芝麻）

6：炸（100度----110度）

注意：（炸制金黄色马上出锅）

27 大 碱 馒 头

原料：面粉 5 0 0 克，面肥 5 0 克，温水 2 5 0 克，碱 1 钱。

制法：1：和面

2：饧发起

3：对碱（闻，切，烧）

4：成型（成型之后饧 2 0 分钟）

5：蒸（开水上屉蒸）



2 8 杂 瓣

原料：中筋面粉 5 0 0 克，面包糠 2 两（熟面代替面包糠 2 两）

臭粉 5 克（大起子），色拉油 1 两，糖 2.5 两（磨面），泡打粉 3 克（放入面里），

糖粉适量（最主要），（糖粉---是沙糖磨成粉），水 2 5 0 克

制法：1：和面（一定要折面，折面没筋性）（千万不能揉面）

2：稍型

3：擀片（要有厚度）

4：成型

5：炸（外酥里软）（125度----130度）

29 豆 沙 包

原料：面粉500克，酵母5克，泡打粉3克，温水250克，

豆沙馅一袋(炒沙)，（红小豆炒熟加桂花酱）

制法：1：和面

2：饧面（8----10分钟）

3：搓条下剂

4：包馅（馅的特别）

5：成型（饧15分钟以上）

6：蒸（凉水装锅）

炒沙：红小豆煮熟，过筛用沙，炒沙时加油，加桂花酱。



3 0 汤 圆

原料：糯米粉 5 0 0 克（水磨糯米粉），水 8 两左右。（元宵----用姜米面）

馅：（五仁馅，黑芝麻馅，豆沙馅）等，（必须是炒熟的，用砂糖做馅）
（芝麻必须磨碎）

制法：1：和面（稍硬）

2：调馅

3：搓条下剂

4：包馅

5：成型

6：煮（必须是开水）

1：烫圆馅：五仁炒熟，加糖，加香油，加色拉油，熟面粉。

2：烫圆馅：白糖（必须擀碎），熟面粉，熟芝麻，青红丝，加油。

3 1 提 褶 包 子

原料：面粉500克，酵母5克，泡打粉3克，温水250克，馅随意。

（包子必须是18个褶）

制法：1：和面

2：稍饧（9----10分钟）

3：调馅（姜沫，老抽，生抽，佐料等）

4：搓条下剂

5：包馅（边缘中间厚）

6：成型（成型之后饧15分钟以上）

7：蒸（上气15分钟）

（水煎包：淀粉水1：10比例，炉温160度----170度，时间10分钟）

包子调馅：先放生抽，再放姜，再放盐和水，加水分多次加，稍微放些佐料油-----然后用手搓）

菜馅：芹菜用热水烫一下，去叶，绞碎。

青椒：不能用热水烫，必须用盐杀，去掉水份。



3 2 杨 麻 子 大 饼

原料：面粉2斤，盐1钱，碱2克，水1.2斤（温水），酵母5克

制法：1：和面

2：饧面（20分钟以上）

3：搓条下剂

4：成型

5：烙（200度）

注意：（烙制金黄色马上出锅）



3 3 麻 香 酥

原料：面粉500克，油脂3两（色拉油），温水3.5----4两。

油酥：面粉4两，油2两

馅：红糖3两，熟面粉3两，盐，花椒面，芝麻面，芝麻（熟芝麻）青红丝，

油，水适量，沾面芝麻（生芝麻）。

制法：1：和面（加1两油，加3.5---4两水，6两面）

2：擦酥

3：调馅潮湿状

4：包酥

5：擀制（厚度1.5厘米）

6:成型

7：烤(200度—180度)

3 4 发 面 饼 干

原料：面粉 2.5 斤（中筋面粉最好.用筛子筛过），油 2 两，水 1 斤（温水）

，泡打粉 10 克，白糖 0.8 两（必须溶化），小苏打 6 克

制法：1：和面折面（折面：口感好，不起筋

2：擀皮（厚:厘米以上）

3：成型

4：烤（炉温160度）

3 5 筋 饼

原料：面粉500克，盐少许，水6.5两（温水）

制法：1：和面（不软不硬）

2：饧面（20分钟以上）

3：擀片折层盘起（刷油）（可刷生：面粉）

4：成型

5：烙（200度），（锅底刷豆油）

注意：（烙制金黄色马上出锅）



3 6 竹 节 酥

原料：（坯料）：面粉8两，白糖2.5两，油1.5两，泡打粉0.6钱，
温水2.5两

(皮面)：面粉2两，油0.5两，水适量

制法：1：和面(稍软)

2：制坯(面粉和泡打粉拌均，再加其它)

3：擀制(1.5厘米厚、中间刷水)(同样大的两块面)

4：成型

5：炸(125度-----130度)

(难度：坯料、皮面软硬度必须一至)

37 炉 果

原料：面粉500克(低筋面粉)，糖150克，油200克(豆油)，
泡打粉3克，臭粉3克，水10克，芝麻50克。

制法：1：和面折匀

2：擀制(刷水)

3：成型

4：烤(上档温200度，下档温180度)

(如果使用高筋面加一两熟面，以降低筋性)

38 糯 米 饼

原料：糯米粉500克，白糖1两，水7---7.5两(凉水、温水都可以)

白芝麻少许、豆沙馅 1 袋

制法：1：和面（稍硬的面团）

2：制馅

3：下剂包馅（水剂 30 克）

4：沾芝麻

5：成型

6：焙（180 度）



39 发 面 糖 蜜 果

原料：面粉 5 0 0 克，酵母 5 克，泡打粉 5 克，温水：250 - - 300 克

馅料：白糖：150 克，面粉：100 克（生面粉），油少许，酵母 5 克（原料里的面发起后）

制法：1：和面

2：饧面

3：调馅(关键：馅料调制)

4：揉面

5：擀制（三层、刷水、1.5 厘米厚）

6：成型(成型后饧 8 --- 1 0 分钟)

7：炸（油温 1 3 0 度）

4 0 江 米 条

原料：糯米粉 5 0 0 克（提出 7 两，加饴糖 2 两，开水和面挂浆，和糖用）（稍硬）

白糖 3 5 0 克，饴糖 1 0 0 克，水 6 0 0 克。

制法：1：取 4 5 0 克水烧开放入 3 5 0 克糯米粉和饴糖，烫熟、凉凉，

2：剩余的糯米粉加入烫面内揉匀成团（3 两面，面团稍硬点）

3：擀片切成小条（整体 0.5 厘米厚）

4：炸至成金黄色（油温 1 0 0 度---- 1 1 0 度）

5：挂浆撒白糖（挂浆用 3 两）

挂浆：（成淡黄色）

关键：（是面团软度）

挂浆分两种：（一个是翻沙，一个是拔丝）

熬成淡黄色、下江米条

4 1 发 面 饼

原料：面粉500克（先拌匀泡打粉和面），酵母5克，泡打粉3克，白糖50克

乳化剂5克，甜蜜素少许，奶油20克，水300克（温水）

制法：1：和面发起

2：搓条下剂（水剂2.2两---2.3两）

3：包馅（甜蜜素）

4：成型饧（8---10分钟）

5：烙（160度---170度）（底面少放油）（烙成金黄色）

关键：（面团稍软点）（成熟之后必须出锅）

4 2 芝 麻 大 饼

原料：面粉1000克，酵母、泡打粉各10克，糖50克，温水600克

油150克，盐10克，花椒面10克（必须使用花椒面）、芝麻10克。

制法：1：和面（先放泡打粉、酵母、白糖、温水）

2：饧发起

3：成型（二指厚的长方形面片）

（刷油、撒盐、撒花椒面、撒干面粉）（对角擀成圆型、撒芝麻）

4：烙（炉温150度---160度）（锅底刷油放水）
（五分钟之后翻，再五分钟翻）（只翻两个、不能总翻）

43 发 糕

原料：面粉700克，玉米面300克，酵母10克，泡打粉10克，
糖200克，水500克。

制法：1：和面

2：饧面

3：压片卷起（刷水）（表面刷水放青、红丝）

4：成型（成型之后饧8---10分钟）

5：蒸（上气15分钟）

6：切件

关键：（软硬适度）

44 香 麻 炸 软 枣

原料：糯米粉500克，熟澄面150克，白糖150克，色拉油、清
水250克，

臭粉1克，豆沙馅、麻仁（白芝麻面）

制法：1：糯米粉用清水和成湿粉团静置约20分钟与熟澄面，
白糖、色拉油、混合拌匀成团。

2：包馅沾芝麻搓成枣形

3：炸（油温125度---130度之间，先高后低）

澄面生粉：是绿豆淀粉

4 5 三 鲜 疙 瘩 汤

原料：面粉 5 0 0 克，水 7.5 --- 8 两

汤料：海菜、盐、磨菇精、小白菜

制法：1：水面稀湖状

2：煮

3：调汤汁

4 6 油 炸 糕

原料：糯米粉 5 0 0 克，白糖 1 两，泡打粉 0.3 钱，温水 8 两，酵母 1 钱，

色拉油 1.5 两，豆沙馅一袋。

制法：1：和面

2：饧发起有纹路

3：调馅

4：搓入色拉油、白糖、泡打粉稍饧（ 5 --- 6 分钟）

5：包馅（不可太大）

6：炸（不可勤翻）（油温 1 2 5 度--- 1 3 0 度）

4 7 玉 米 饼

原料：玉米面 5 0 0 克（汤三分之二面）（分次加水），白糖 2.5 两
泡打粉 2 钱，水适量，酵母 1 钱，小苏达少许，面粉少许

制法：1：和面成稀糊状（饧 1 5 --- 2 0 分钟）

2：平锅烧热淋油

3：烙（160度炉温）



48 吊 炉 饼

原料：面粉500克，水6---6.5两，盐少许（盐必须少）

制法：1：和面扎匀（带水扎匀）

2：饧面（20分钟以上）

3：擀片（表面刷油）

4：成型（折完盘起）（折层抛起）

5：烙（炉温200度）

关键：面团软硬度

49 营 养 三 明 治

原料：面粉500克，沙糖80克，温水250克，酵母10克、盐5克，

酥油50克（奶油）

配料：面包糠少许，火腿、生菜、黄瓜、沙拉酱（夹层用）、番茄。

制法：1：和面

2：饧面（10---15分钟）

3：分割60克大小（最大水剂75克）

4：成型（饧面团2---3倍大）

5：炸（油温125度---130度）

关键：（成型饧面）





5 0 馅 饼

原料：面粉 5 0 0 克，盐少许，水 6.5 克--- 7 两，馅（随意）

制法：1：和面扎匀

2：饧面（3 0 分钟以上）

3：调馅

4：搓条下剂

5：包馅

6：成型（饧 2 0 分钟以上）

7：烙（烙温 2 0 0 度）

5 1 开 口 笑

原料：面粉 5 0 0 克（中筋面粉），白糖 1 5 0 克，饴糖 1 0 0 克，麻仁 1 0 0 克，

花生油 2 5 克，水适量（温水 4 两左右），小苏达、桂花酱少许。

制法：1：和面（软面）

2：稍饧

3：搓条下剂

4：成型

5：炸（炸开口就可以了）（油温 1 2 5 度--- 1 3 0 度之间）

5 2 提 浆 月 饼

原料：面粉 3 6.5 斤、油 6.5 斤、糖浆 2 4.3 斤，臭粉 1.5 两（7 5 克）、

苏达30克，山梨酸钾20克（防腐剂），色素少许。

馅料：熟面20斤，熟油5斤（色拉油必须是熟油），熟花生米28斤，
青红丝4斤，

砂糖8斤，水5斤左右，山梨酸钾10克（防腐剂）

制法：1：和面

2：调馅（5：5,4：6,3：7,2：8）

3：下剂包馅

4：成型（使用模具）

5：烤（炉温150度上下左右）







5 3 酥 麻 花

原料：面粉500克，老肥2.5两，小苏达1.2钱，白糖2.5，温水2.5两。

制法：1：溶化老肥加苏达

2：和面

3：揉面

4：饧面（15---20分钟）

5：搓大条

6：饧制

7：切小剂

8：成型

9：炸（145度---150度）

5 4 水 饺

原料：面粉500克，水4.5两，盐少许。

馅料：素肉馅、芹菜、酱油、盐、甜面酱、拌馅料、姜、调料油

制法：1：和面稍饧（凉水和面就好）

2：搓条下剂

3：擀平皮

4：调馅

5：成型

6：煮







5 5 四 喜 蒸 饺

原料：面粉500克，水4.5两，馅（随意）

馅料：素肉、菜随意。

制法：1：和面汤三分之二、余下用冷水和面（饧8---10分钟）

2：调馅

3：搓条下剂

4：擀平皮

5：成型

6：蒸（上气后7---8分钟）



5 6 南 瓜 饼

原料：糯米粉500克，熟南瓜300克，糖100克，吉士粉25克，白芝麻100克，豆沙馅1袋，奶味香料。

制法：1：和面

2：搓条下剂

3：饧面

4：成型

5：烙（180度---200度）





5 7 馄 饨

原料：面粉500克，素肉200克，紫菜、香菜、鲜汤，香油、酱油，姜、凉水碱适量，或（滴几点料油）

制法：1：和面（稍硬点）

2：调馅

3：擀制切成正方形

4：煮调汤法汁馅料：素肉馅、芹菜、酱油、盐、甜面酱，拌馅料，姜，调料油。

调馅方法：一面搅加水，1、2、3次一方向搅大约6两，放入姜，调料由凉水和面、水剂90块。

5 8 黄 金 大 饼

原料：面粉500克，酵母、泡打粉各5克，臭粉少许，温水250克，白糖50克，豆沙馅1袋，白芝麻100克（沾面用）

制法：1：和面

2：饧面

3：擀片

4：成型

5：蒸

6：炸

5 9 广 东 月 饼

原料：面粉30斤，油10斤，饴糖10斤，绵糖10斤，水6斤

臭粉 3.5 钱，泡打粉 0.2 两，苏达 2 两，色素少许。

制法：1：和面

2：调馅

3：下剂包馅

4：成型

5：烤







60 干 层 饼

原料：面粉500克，酵母5克，泡打粉3克，温水250克

油酥：面粉2两，油1.5两、盐、花椒面少许

制法：1：和面

2：饧面（8---10钟）

3：搓条下剂

4：调酥（稀糊油酥）

5：擀片抹酥（擀梯形或长方形面片）（刷油酥）

注意：（烙制金黄色马上出锅）

6：叠层

7：成型

8：蒸

6 1 家 常 饼

原料：面粉 5 0 0 克，盐少许，水 6 --- 6.5 两。

制法：1；和面（汤面三分之一，余下用冷水和面）

2：饧面（3 0 分钟以下）

3：搓条下剂

4：擀片刷油（水剂 9 条）

5：成型（对角折）

6：烙（炉温 2 0 0 度）

关键：（面团的软硬度）

汤面 的作用：放时间长也柔软

汤面注意事项：慢慢地用开水和面

注意：（烙制金黄色马上出锅）



6 2 天 津 大 饼

原料：面粉500克，盐少许，水5.5---6两（皮面）

稀酥：面粉2两，油1.5两

制法：1：和面

2：饧面（20分钟以上）

3：搓条下剂

4：调酥

5：擀片抹酥

6：成型

7：烙（炉温200度）

难度：(面团的软硬度)

注意：（烙制金黄色马上出锅）

6 3 金 银 卷

原料：面粉 5 0 0 克，酵母 5 克，泡打粉 3 克，玉米面少许，黄色素少许。

制法：1；和面

2：饧面

3：擀片刷油

4：成型（叠层）

5：（上气 1 0 分钟开始）

难度：（稍微硬点合面）

6 4 香 酥 饼

原料：面粉 5 0 0 克，盐少许，水 5.5 --- 6 两。

软酥：面粉 2 两，油 1.5 两，盐、花椒面。

制法：1：和面

2：饧面（2 0 分钟以上）

3：调酥（调至成稀湖状）

4：搓条下剂

5：擀制抹酥

6：成型

7：烙（炉温 1 7 0 度---1 8 0 度之间）

难度：(面团的软硬度)

注意：烙制金黄色马上出锅

6 5 紫 微 饼

原料：地瓜 1.5 斤，糯米粉 5 两，豆沙馅 6 两，面包糠适量。

制法：1：地瓜洗净切片，蒸熟捣碎

2：掺粉

3：调馅

4：切剂（20 克---30 克之间）

5：包馅

6：成型

7：刷水沾面包糠

8：炸（油温 100 度---110 度之间）

难度：(面团的软硬度)(软硬必须适量)





6 6 萝 卜 丝 饼

原料：青萝卜 5 两，盐、拌馅料，面粉水适量。

制法：1：萝卜擦丝（千万不能用刀切）

2：调稀湖状

3：烙（炉温 1 8 0 度--- 1 9 0 度之间）

难度：(稀湖状)