大众美食
1000系列

100种常见易取的食材 + 100条好用的厨房小窍门

600道可口家常主食 + 200种轻松变换的新口味

# 大众家常主食

ZHU SHI

爱心家看美食文化工作室
组织编写



爱心价
18元
大众普及版

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

典藏版

# 大众[家常主食]

DAZHONG JIACHANG ZHUSHI

爱心家肴美食文化工作室　组织编写



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

**图书在版编目（CIP）数据**

大众家常主食 / 爱心家肴美食文化工作室组织编写. —青岛：青岛出版社，2009.9
（大众家常菜系列）
ISBN 978-7-5436-5783-0
Ⅰ.大… Ⅱ.爱… Ⅲ.主食－食谱 Ⅳ.TS972.13
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 168286 号

| | |
|---|---|
| 书　　名 | 大众家常主食 |
| 组织编写 | 爱心家肴美食文化工作室 |
| 编　　者 | 陈秀英　王长华　赵　彬　李善娟　朱春雷　赵树桐<br>张东芸　陈爱滨　史　勇　王国华　邴吉和 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社　　址 | 青岛市徐州路 77 号(266071) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110　0532-85814750　（传真）0532-80998664 |
| 责任编辑 | 周鸿媛 |
| 责任校对 | 宋来鹏　徐　巍 |
| 摄　　影 | 周学武　侯熙良　高玉德 |
| 装帧设计 | 青岛本色设计有限公司 |
| 制　　版 | 青岛艺鑫制版有限公司 |
| 印　　刷 | 青岛海尔丰彩印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2009 年 10 月第 1 版　2009 年 10 月第 1 次印刷 |
| 开　　本 | 16 开(640 × 960 毫米) |
| 印　　张 | 19 |
| 书　　号 | ISBN 978-7-5436-5783-0 |
| 定　　价 | 18.00 元 |

**编校质量、盗版监督免费服务电话　8009186216**

（青岛版图书售出后如发现印装质量问题，请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话：0532-80998826）

**建议陈列类别：美食类、生活类**

## 一套专门为老百姓打造的超值平价图书

“大众家常菜”系列是专门为普通老百姓设计的一套家常食谱，由《大众家常菜》《大众家常主食》《大众家常凉菜》《大众家常小炒》《大众家常汤煲》《大众家常保健菜》6本书组成。这些食谱选用了日常生活中常见的食材，采用比较简单的方法烹制而成，一般读者都能学会和制作成功。

该系列每本书都收集菜品600余款，针对自己的专题对常用的烹调方法进行介绍，即便是没有下厨经验的“菜鸟”也能很快上手。在有些菜品旁边，还有相应食材的选购处理及烹调小窍门的介绍。值得一提的是，有些菜品只更换食材、调料或烹调方法，即能变成一道新菜，我们把这些变换的方法做成“新口味”小提示，一菜变多菜，让本套丛书的内容更丰富，使用更方便。本书使用方法如下：




由于时间仓促，不足之处在所难免，欢迎广大读者批评指正。

爱心家肴美食文化工作室

2009年9月

## [营养香粥]
YINGYANG XIANGZHOU




如何熬出一锅好粥？ ..... 16
怎样煮粥不溢锅？ ..... 16
这些食材做粥最合适 ..... 17

甘薯玉米糙粥 ..... 20
双米南瓜粥 ..... 20
小米绿豆粥 ..... 20
枸杞粥 ..... 21
五色豆子粥 ..... 21
糯米桂花粥 ..... 21
三白粥 ..... 22
红薯粥 ..... 22
新口味：芋头粥 / 土豆粥 ..... 22
川贝雪梨粥 ..... 23
黑芝麻甜奶粥 ..... 23
银花莲子粥 ..... 24
落花生粥 ..... 24
蜜饯胡萝卜粥 ..... 25
黑米八宝粥 ..... 25
新口味：八宝粥 ..... 25
花生杏仁粥 ..... 26
新口味：双仁糊 ..... 26
仿真燕窝粥 ..... 26
新口味：银耳木瓜粥 ..... 26
腊八粥 ..... 27
新口味：别样腊八粥 ..... 27
椰汁黑糯米粥 ..... 27
新口味：黑糯米枸杞粥 ..... 27
玫瑰花粥 ..... 28
新口味：玫瑰膏 ..... 28
松子粥 ..... 28
南瓜百合粥 ..... 29
荔枝粥 ..... 29
新口味：荔枝红枣汤 ..... 29
油条蔬菜粥 ..... 30
什锦烤麸粥 ..... 30
白果冬瓜粥 ..... 31
皮蛋胡萝卜粥 ..... 31
合式咸粥 ..... 32
椒酱肉粒粥 ..... 32
皮蛋瘦肉粥 ..... 33
烟肉白菜粥 ..... 33
排骨芹菜粥 ..... 34
猪肝菠菜粥 ..... 35
牛肉虾球粥 ..... 35
羊肉胡萝卜粥 ..... 36
口蘑香菇粥 ..... 37
家常鸡粥 ..... 37

新口味：家常肉末粥 ..... 37
香菇鸡粒粥 ..... 38
草菇鱼片粥 ..... 38
生菜鱼片粥 ..... 39
富贵粥 ..... 39
海鲜粥 ..... 40
墨鱼香菇粥 ..... 41
蟹柳豆腐粥 ..... 41
新口味：海鲜螃蟹粥 ..... 41
天下第一粥 ..... 42
百合鲜贝粥 ..... 42

## [百变米饭]

BAIBIAN MIFAN

淘米也要讲究方法 ..... 44
如何煮出喷香米饭？ ..... 44
煮好饭的窍门 ..... 44
教你炒出美味米饭 ..... 45
巧炒蛋炒饭 ..... 45
米饭的 3 种美味吃法 ..... 45



卤肉盖浇饭 ..... 46
咖喱牛肉盖浇饭 ..... 47
牛肉盖饭 ..... 47
鸡丁豌豆盖浇饭 ..... 48
茄汁鱼片盖浇饭 ..... 48
家常盖浇饭 ..... 49
木耳猪肝盖浇饭 ..... 49
叉烧煲仔饭 ..... 50
新口味：排骨煲仔饭 ..... 50
草菇猪心肉片饭 ..... 50
牛肉煲仔饭 ..... 51
腊味煲仔饭 ..... 51
烧鹅煲仔饭 ..... 52
盐猪肚饭 ..... 53
肉松窝蛋饭 ..... 53
石锅拌饭（一） ..... 54
石锅拌饭（二） ..... 55
石锅拌饭（三） ..... 56
石锅拌饭（四） ..... 57
参枣米饭 ..... 57
蜜汁红枣米 ..... 58
降糖八宝饭 ..... 58
五彩菠萝饭 ..... 59
青柠饭 ..... 59
腰果糍粑 ..... 60
南瓜饭 ..... 60
地瓜蒸饭 ..... 61
新口味：红豆大米饭 ..... 61
南瓜苡仁米饭 ..... 61
牛肉饭 ..... 62

兔肉米饭 ..... 62
麦冬牡蛎烩饭 ..... 63
菠萝鸡饭 ..... 63
松子银鱼拌饭 ..... 64
鸡蛋炒饭 ..... 64
新口味：鸡丝蛋炒饭 ..... 64
扬州炒饭 ..... 65
椿芽炒饭 ..... 65
香菇炒饭 ..... 66
双菇炒饭 ..... 66
火腿炒饭 ..... 67
龙凤炒饭 ..... 67
什锦炒饭 ..... 68
菠萝鱿鱼炒饭 ..... 69
虾仁枸杞炒饭 ..... 69
番茄虾仁炒饭 ..... 70

## [筋道面条]

JINDAO MIANTIAO

面条的和面方法 ..... 72
巧煮面条 ..... 72
怎样煮手擀面好吃？ ..... 73
怎样炒面条不粘连？ ..... 73



麻酱凉面 ..... 74
四味凉面 ..... 75
怪味凉面 ..... 75
葱油凉面 ..... 76
酸辣凉面 ..... 76
卤味凉拌面 ..... 77
黄瓜鸡丝凉面 ..... 77
油泼扯面 ..... 78
泡菜凉拌面 ..... 78
拉条子 ..... 79
拌素面 ..... 79
蒸拌莜面 ..... 80
叉烧热干面 ..... 81
猪肉炸酱面 ..... 81
家常炸酱面 ..... 82
肉丝焖面 ..... 83
扁豆焖面 ..... 83
臊子面 ..... 84
担担面 ..... 84
甜水面 ..... 85
韭黄阳春面 ..... 85
打卤面 ..... 86
芸豆肉丁打卤面 ..... 86
蛋花番茄面 ..... 87
新口味：番茄炒蛋面 ..... 87
燕麦面条 ..... 87
胡萝卜汁面 ..... 88
莜麦面条 ..... 88

全家福汤面 ..... 89
意大利肉酱面条 ..... 89
手擀面 ..... 90
菇蕈龙须面 ..... 90
猫耳面 ..... 91
刀削面 ..... 91
肉丝香菇面 ..... 92
过桥面 ..... 92
香菇酱肉面 ..... 93
传统大肉面 ..... 93
野菜肉酱面 ..... 94
酸辣三丝面 ..... 95
雪菜肉丝面 ..... 95
家常肘花面 ..... 96
玉米汤面 ..... 96
排骨面 ..... 97
猪肝面 ..... 97
榨菜肚丝面 ..... 98
茄汁牛肉面 ..... 99
清汤牛肉面 ..... 100
牛柳酸辣面 ..... 100
红烧牛肉面 ..... 101
麻辣牛肉面 ..... 102
牛腩面 ..... 102
羊肉面 ..... 103
洋葱羊肉面 ..... 103
鸡味拉面 ..... 104
鸡翅香菇面 ..... 104
鱼肉香菇汤面 ..... 105
鱼汤小刀面 ..... 105
翡翠面 ..... 106
三鲜汤面 ..... 107
新口味：三鲜面 ..... 107
长寿面 ..... 107
虾仁伊府面 ..... 108
文蛤海鲜面 ..... 108
蚬子菠菜面 ..... 109
蚬子金针面 ..... 109
鲍鱼鸡丝汤面 ..... 110
珍珠面 ..... 110
奶香空心面 ..... 111
土豆面 ..... 111
关东饺子面 ..... 112
鲜虾云吞面 ..... 113
燋炒面 ..... 114
新口味：肉丝炒面 ..... 114
鸡丝炒面 ..... 114
咖喱鸡丝炒面 ..... 115
炒通心粉 ..... 115
新口味：经典番茄酱通心粉 ..... 115
炒疙瘩 ..... 116
炒河粉 ..... 116
意大利炒面 ..... 117
酸甜鱼面 ..... 118
番茄虾仁面 ..... 118

# [馒头花卷]

MANTOU HUAJUAN


如何判断面团发酵程度？ ..... 120
如何蒸馒头更暄软？ ..... 120
馒头制作注意事项 ..... 121
如何蒸出美味、漂亮的花卷？ ..... 121





刀切馒头 ..... 122
寿桃馒头 ..... 123
花生馒头 ..... 124
荞麦面馒头 ..... 124
新口味：荞麦糊 ..... 124
胡萝卜馒头 ..... 125
佛手馒头 ..... 125
金银馒头 ..... 126
鱼磕子 ..... 127
菊花馒头 ..... 127
新口味：双色馒头 ..... 127
刺猬馒头 ..... 128
玉米面馒头 ..... 129
新口味：玉米面饺子 ..... 129
地瓜面馒头 ..... 129
新口味：地瓜面蒸饺 ..... 129
香米馒头 ..... 130
小米发糕 ..... 131
新口味：核桃发糕 / 葡萄发糕 ..... 131
双瓜菜窝头 ..... 131
葱油花卷 ..... 132
蝴蝶花卷 ..... 133
银丝卷 ..... 134
葱香糯米卷 ..... 134
菊花卷 ..... 135
糯米豆沙卷 ..... 135
胡萝卜花卷 ..... 136
紫菜卷 ..... 137
腊肠卷 ..... 137
南乳卷 ..... 138
新口味：蒜蓉葱油卷 ..... 138
三丝炸春卷 ..... 138
猪蹄花卷 ..... 139
新口味：猪蹄枣香卷 ..... 139
猪脑花卷 ..... 139
新口味：奶香猪脑花卷 ..... 139
白糯米花卷 ..... 140
新口味：糯米腊肠卷 ..... 140
血糯米花卷 ..... 140
金银花卷 ..... 141
金丝花卷 ..... 142
果味金银花卷 ..... 142
荷叶卷 ..... 143
新口味：荷叶包饼 ..... 143
莲花卷 ..... 143
西瓜卷 ..... 144

新口味：多味西瓜卷 ..... 144
豆沙卷 ..... 144
新口味：豆沙凉糕 ..... 144
豆腐卷 ..... 145
火腿卷 ..... 145
新口味：腊肉卷 ..... 145
香麻糯米卷 ..... 146
香鲜糯米卷 ..... 146
椰香莲蓉卷 ..... 147
糯米紫菜卷 ..... 147
蚝油腐皮卷 ..... 148
蟹柳卷 ..... 148

## [饺子馄饨]

JIAOZI HUNDUN

巧做饺子皮 ..... 150
巧包饺子省时省力 ..... 150
巧拌干饺子馅不出水 ..... 150
巧拌多汁饺子馅 ..... 151
巧煮饺子 ..... 151
巧做馄饨 ..... 151



菠菜素水饺 ..... 152
黄瓜素水饺 ..... 152
番茄鸳鸯水饺 ..... 153
胡萝卜花素水饺 ..... 154
银耳水饺 ..... 154
南瓜海米水饺 ..... 155
素三鲜水饺 ..... 155
姜汁水饺 ..... 156
白菜元宝水饺 ..... 157
猪肉韭菜水饺 ..... 157
芸豆猪肉水饺 ..... 158
俄罗斯水饺 ..... 159
茭瓜猪肉水饺 ..... 160
茄子猪肉水饺 ..... 160
状元水饺 ..... 161
乌龙虾饺 ..... 161
牛肉水饺 ..... 162
羊肉水饺 ..... 162
鸡肉水饺 ..... 163
鲅鱼水饺 ..... 164
鱼汤水饺 ..... 164
虾仁冬瓜水饺 ..... 165
大头菜素蒸饺 ..... 166
鸳鸯饺 ..... 166
草帽饺 ..... 167
冠顶饺 ..... 167
四喜饺 ..... 168
白菜饺 ..... 169

莴苣牛肉蒸饺 ..... 170
白萝卜羊肉蒸饺 ..... 170
梅花饺 ..... 171
虾仁蒸饺 ..... 172
香椿鸡蛋海米馄饨 ..... 173
绿豆芽猪肉馄饨 ..... 173
元宝馄饨 ..... 174
龙抄手 ..... 174
海参猪肉馄饨 ..... 175
青椒猪肉馄饨 ..... 176
牛肉馄饨 ..... 176
羊肉馄饨 ..... 177
鸡丝馄饨 ..... 178
鸡蓉虾仁馄饨 ..... 179
虾仁馄饨 ..... 180

## [鲜香包子]

XIANXIANG BAOZI

家庭做包子巧和面 ..... 182
如何调制三鲜包子馅? ..... 182
如何调制肉包子馅? ..... 183
包子的制作要点 ..... 183



三花奶黄包 ..... 184
流沙奶黄包 ..... 185
奶酪香芋包 ..... 185
茶叶包 ..... 186
黑米包 ..... 186
豆沙包 ..... 187
香米包 ..... 188
红糖三角包 ..... 189
黄米包 ..... 190
香菇素菜包 ..... 190
地瓜面烫包 ..... 191
胡萝卜素包 ..... 191
麦穗包 ..... 192
水晶包 ..... 192
三鲜大包 ..... 193
虾仁大包 ..... 194
胡萝卜汤包 ..... 194
翡翠汤包 ..... 195
龙眼汤包 ..... 195
新口味：烫面蒸饺 ..... 195
三丁包 ..... 196
排骨包 ..... 197
三鲜提花灌汤包 ..... 197
蟹子龙眼包 ..... 198
猪肉小笼包 ..... 199
牛肉小笼包 ..... 199
玉米面包子 ..... 200
红薯面包子 ..... 200

## [汤圆烧卖]

TANGYUAN SHAOMAI


汤圆的制作要点 ..... 202
巧煮元宵 ..... 202
元宵的多种吃法 ..... 202
食用汤圆的注意事项 ..... 203
巧做烧卖 ..... 203





果仁汤圆 ..... 204
腰果汤圆 ..... 205
豆沙汤圆 ..... 205
巧克力汤圆 ..... 206
黑芝麻瓜子仁汤圆 ..... 206
桂花汤圆 ..... 207
八宝汤圆 ..... 207
黄米花生汤圆 ..... 208
西式汤圆 ..... 209
翡翠烧卖 ..... 210
白云豆腐烧卖 ..... 210
胡萝卜烧卖 ..... 211
香菇蟹黄烧卖 ..... 211
江米烧卖 ..... 212
牛肉烧卖 ..... 213
大虾烧卖 ..... 213
蟹黄烧卖 ..... 214


## [酥饼火烧]

SUBING HUOSHAO


怎样和制油水面？ ..... 216
怎样和制干油面？ ..... 216
怎样和制蛋和面？ ..... 217
火烧的基本做法 ..... 217
巧用高压锅烙饼 ..... 217





特色吊炉饼 ..... 218
古钱大饼 ..... 218
内蒙古饼 ..... 219
新口味：内蒙古包馅饼 ..... 219
上海五仁酥饼 ..... 219
奶香玉米饼 ..... 220
黄油饼 ..... 220
山药饼 ..... 221
新口味：土豆饼 ..... 221
手抓饼 ..... 221
葱油酥 ..... 222
春饼 ..... 222

单饼 ..... 223
糯米豆沙饼 ..... 223
五香燕麦饼 ..... 224
煎西瓜豆沙饼 ..... 224
四川紫微饼 ..... 225
香煎芝麻饼 ..... 225
酥皮豆沙饼 ..... 226
新口味：酥皮莲蓉饼 ..... 226
南瓜糯米饼 ..... 226
新口味：红薯糯米饼 ..... 226
吉利饼 ..... 227
牛舌饼 ..... 227
风味小黏饼 ..... 228
香炸土豆饼 ..... 228
红豆山药盒 ..... 229
新口味：红豆香芋盒 ..... 229
黑木耳豆面饼 ..... 229
时蔬饼 ..... 230
什锦蔬菜饼 ..... 230
香酥茭笋盒 ..... 231
玉米火腿饼 ..... 231
煎红薯饼 ..... 232
合菜烙 ..... 232
胶东合饼 ..... 233
苹果比萨饼 ..... 233
萝卜丝酥饼 ..... 234
南瓜饼 ..... 234
南瓜丝煎饼 ..... 235
筋饼胡萝卜丝 ..... 235
新口味：筋饼海带丝 / 筋饼土豆丝 .. 235
虾皮饼 ..... 236
海带饼 ..... 236
褡裢饼 ..... 237
筋饼肉丝 ..... 238
新口味：虾皮韭菜卷饼 ..... 238
锅子饼 ..... 238
猪肉油酥饼 ..... 239
芋泥猪肉饼 ..... 239
鲜肉茄饼 ..... 240
香菜肉粒夹饼 ..... 240
叉烧酥饼 ..... 241
脆皮黄金大饼 ..... 241
潮式牛肉煎饼 ..... 242
香葱羊肉饼 ..... 242
香煎鸡蛋饼 ..... 243
火腿夹蛋饼 ..... 243
荷叶饼 ..... 244
玉米糊饼 ..... 244
煎饼合子 ..... 245
牡蛎煎饼 ..... 245
五香火烧 ..... 246
油酥火烧 ..... 247
硬面火烧 ..... 247
黄米火烧 ..... 248
新口味：椒盐火烧 ..... 248
四枣火烧 ..... 248
豆沙火烧 ..... 249
黑米火烧 ..... 250
糯米火烧 ..... 250
肉火烧 ..... 251
豆角火烧 ..... 252
牛肉火烧 ..... 252

# [面包蛋糕]

MIANBAO DANGAO




制作面包、蛋糕的必备原料 ..... 254

烘焙利器——烤箱的使用要点 ..... 255

全麦面包 ..... 256

甜甜圈 ..... 256

奶黄牛角面包 ..... 257

小餐包 ..... 258

双色小面包 ..... 258

四股辫花面包 ..... 259

牛角面包 ..... 259

栗蓉千层 ..... 260

杂粮面包 ..... 260

绿茶面包 ..... 261

雪山餐包 ..... 262

奶酥粒面包 ..... 262

肉松面包 ..... 263

蓝莓墨西哥面包 ..... 264

新口味：果酱面包 ..... 264

牛肉葱花卷 ..... 264

大理石蛋糕 ..... 265

海绵蛋糕 ..... 266

黄油蛋糕 ..... 266

香蕉蛋糕 ..... 267

黑芝麻蛋糕卷 ..... 268

草莓蛋糕卷 ..... 268

香槟葡萄卷 ..... 269

戚风毛巾卷 ..... 270

虎皮蛋糕卷 ..... 270

彩虹蛋糕卷 ..... 271

瑞士卷 ..... 271

酸奶蛋糕 ..... 272

香橙小蛋糕 ..... 272

香麻蛋糕夹 ..... 273

心形蛋糕 ..... 274

水果小蛋糕 ..... 275

三角形果酱蛋糕 ..... 275

巧克力三角蛋糕 ..... 276

山药糕 ..... 277

果仁糕 ..... 277

吉士布丁 ..... 278

松化马拉盏 ..... 278

卡布基诺小慕思 ..... 279

青苹果小慕思 ..... 279

巧克力慕思 ..... 280

草莓小慕思 ..... 280

## [中西小点]

ZHONGXI XIAODIAN




做各种点心常用的原料 ..... 282

三楚月饼 ..... 284
凤梨月饼 ..... 284
苏式月饼 ..... 285
潮式月饼 ..... 285
广式月饼 ..... 286
无糖高粱桃酥 ..... 286
无糖荞麦面饼 ..... 287
无糖豌豆桃酥 ..... 287
开笑口 ..... 288
炸翻花 ..... 289
蟹壳黄 ..... 290
小麻花 ..... 290
南瓜饼 ..... 291
牛奶杨梅糕 ..... 292
芝麻条 ..... 292
玫瑰豆腐 ..... 293
松子仁糖 ..... 293
铜锣酥 ..... 294
佛手酥 ..... 295
苹果酥派 ..... 295
新口味：菠萝酥派 / 椰子酥派 ..... 295
草莓酥 ..... 296
新口味：果香酥 ..... 296
萝卜酥 ..... 296
飘香榴莲酥 ..... 297
奶黄酥 ..... 297
荷花酥 ..... 298
玉兰酥 ..... 298
蛋黄莲蓉酥 ..... 299
橘子蛋奶酥 ..... 299
迷你比萨 ..... 300
葡式蛋挞 ..... 301
水果蛋挞 ..... 302
奶油泡芙 ..... 302
花篮泡芙 ..... 303
竹叶西米果 ..... 304




1

# [营养香粥]

YINGYANG XIANGZHOU

# 煲粥小知识



粥的种类很多，按原料不同可分为米粥、面粥、麦粥、豆粥、菜粥、花卉粥、果粥、乳粥、肉粥、鱼粥及食疗药膳粥等。在烹调上，一般将粥分为普通粥和花色粥两大类。其中，普通粥是指单用米或面煮成的粥，花色粥则是在普通粥用料的基础上，再加入各种不同的配料，制成的粥品种繁多，咸、甜口味均有，丰富多彩。以广式咸味粥为例，常见的就有鱼片粥、干贝鸡丝粥、肉丝粥等。

## 如何熬出一锅好粥？





● 锅内先放入足量的清水，烧开后倒入淘好的大米，这样米粒内外温度不同，米粒表面会迅速出现许多细微的裂纹，米粒容易开花出淀粉质。米下锅后，要先用旺火加热使水煮沸，然后改用文火熬煮，使锅内保持沸滚而不使米粒、米汤外溢。文火熬煮可以加速米粒、锅壁、汤水之间的摩擦、碰撞，米粒中的淀粉不断溶于水中，粥就变得黏稠起来。

● 在熬粥时，要注意盖好锅盖，避免水溶性维生素和其他营养成分随水蒸气蒸发逸失，并且这样熬煮出的粥吃口也好。

## 怎样煮粥不溢锅？

● 方法 1：煮粥时稍不注意米汤就会溢出来。如果在锅里滴上几滴香油，开锅后用中小火煮，那么粥再沸也不会溢出来了，煮出的米粥也更加香甜可口。

● 方法 2：煮粥时，先淘好米，待锅半开时(水温 50 ~ 60℃)再下米，即可防止米汤溢出来。

● 方法 3：在煮粥的锅里加一层金属的笼屉后再加盖，便可放心地煮粥，米汤不会再溢出。因为米汤升温沸腾上涌时，遇到温度较低的笼屉及其上方较冷的空气便会自行回落，如此反复升降而不溢出锅外。用此法煮粥时，还可顺便在笼屉上热些馒头和菜等食物。

# 这些食材做粥最合适

## 1 糯米与大米

● 选购

色泽：糯米色泽乳白或蜡白，不透明，也有半透明的（俗称阴糯）；大米腹白肚小，多为透明和半透明的，有光泽。

形态：糯米为长椭圆形，较细长；大米为椭圆形，较圆胖。

质地：糯米硬度较小，大米硬度较大。

米饭：糯米煮成的饭易胶结成团，膨胀不多，但黏性大，光亮透明；大米煮成的饭，粒粒膨大而散开，黏性小。

## 2 小米

● 选购：要选择颗粒饱满、富有光泽、比较干燥的。

● 储存：因为小米颗粒小，透气性、导热性都较差，再加上它没有谷壳保护，胶体物质容易受到不良条件的影响而加速其分解变质，所以小米容易陈化。另外，小米含有较多的脂肪，在高温下容易发生氧化反应，甚至变酸变质，所以小米不宜久放，要随吃随买。

爱心提醒 小米不宜与杏同食，否则会导致呕吐腹泻。



## 3 薏米

● 选购：薏米以挑选颗粒大而完整、结实，杂质粉屑少，气味清新者为佳。

● 储存：要存放在干燥、通风、阴凉的地方。

注意：消化功能不好的人、经期妇女、排便困难或小便频繁的人要少吃薏米。



## 4 玉米

● 选购：嫩玉米宜选颗粒饱满、排列紧密、软硬适中的。

注意：患皮肤病的人最好不要吃玉米。青玉米棒宜煮食而不宜烤食，烤食易产生多种有害物质。



## 5 大麦

● 选购：选颗粒饱满、色泽匀称、味道清新的。

● 储存：置干燥、通风、阴凉处储存。

注意：哺乳者忌食大麦及其制品，包括大麦芽、麦乳精、麦芽糖等，否则会使乳汁减少或回乳。



## 6 燕麦

● 选购：以浅土褐色、外观完整、散发清香者为佳。

● 储存：用塑料袋装好，扎口，放于有盖的容器中存放，并要保持干燥、阴凉。

爱心提醒 燕麦虽然营养丰富，但一次不可吃得太多，否则有可能造成胃痉挛或者腹部胀气。



## 7 黑米

● 选购：优质黑米颗粒整齐，富有光泽，比较干燥，无米虫、沙粒，米灰、碎米极少，闻之有清香味。质量差的黑米颜色发暗，碎米多，米灰重，潮湿而有霉味。

● 储存：储存时要放在干燥、通风、阴凉的地方，防止生虫、霉变。

注意：消化功能不好的人宜少吃黑米。黑米只宜淘洗一次，不然会导致黑色素流失。黑米不容易煮烂，而食用未煮烂的黑米可能引起急性肠胃炎，所以煮黑米的时间要适当加长。



## 8 绿豆

● 选购：以颗粒细致、色泽鲜绿者为佳。

● 储存：绿豆容易生虫，储存时在绿豆中放几瓣大蒜可防虫害，又不会污染粮食。

注意：未煮烂的绿豆腥味强烈，食后易恶心、呕吐。绿豆的清热之力在皮，解毒之功在内，如果想消暑，将绿豆煮 10 分钟左右，只喝清汤就可以了；要想解毒，则要煮的时间稍长，并且最好将豆子一起吃下。



## 9 黄豆

● 选购：黄豆以颗粒饱满完整、颜色金黄为佳，豆粒发黑、干瘪者质次。

● 储存：储存时要放在干燥、通风、阴凉处。

爱心提醒 胃寒腹胀、消化不良者忌食黄豆。黄豆不宜与猪血同食，否则会导致消化不良。



## 10 红豆

● 选购：以颗粒饱满完整、色泽红艳、手感润滑者为佳。

● 储存：将红豆用沸水浸泡半分钟（边浸边搅动），然后用冷水冷却，沥水后晒干，加入几瓣大蒜密封，置于阴凉干燥处。

## 11 黑豆

● 选购：以豆粒完整、大小均匀、色泽乌黑、表面蜡质完好者为佳。

● 储存：用有盖容器密封保存，可以储存很久。

注意：因黑豆不易消化，肠胃不好者慎食；尿酸过高者也不宜一次食太多。

## 12 花生

● 选购：以颗粒饱满、色泽鲜亮、油脂丰富者为佳。

● 储存：将花生米放容器中晒2~3天，晾凉，用塑料食品袋装好，扎紧袋口，放冰箱中冷藏。

注意：花生与蟹、黄瓜等寒凉之物同食易致腹泻。

## 13 芝麻

● 选购：黑芝麻应色泽乌黑发亮，白芝麻应色泽洁白，色泽暗淡者质量均不佳。

● 储存：密封后放置于阴凉干燥处，避免高温。






## 14 核桃

● 选购：应选择外表色黄、个大、油亮，外壳薄而洁净，刻纹浅少，桃仁肥大丰满、质干、色泽黄白干净的核桃，这样的核桃质量好，营养价值也高。如果核桃的个头大小不均匀，外壳较厚，壳面粗糙坚硬，色泽呈暗黄、褐黄色，果肉干瘪、有哈喇味或有虫蛀现象，则说明质量较差，不宜购买。

## 15 桂圆干



● 选购

1.看色泽：质量好的桂圆干果壳呈黄褐色，色泽均匀；质量差的桂圆干呈暗褐色，色泽不均匀，往往有深浅不一的色斑块。

2.看外形和果肉：质量好的桂圆果肉呈透明的褐色，有光泽，表面皱纹明显，黏性强，肉质柔韧，耐煮。质量差的桂圆果肉色泽暗褐不透明，光泽性、黏稠性差，摇动干果时有明显响动，肉质软，水煮易烂。





## 甘薯玉米糁粥

■ **原 料** 玉米糁、甘薯

■ **制作方法**

1. 甘薯洗净，去皮切块。
2. 锅内放清水，加入新鲜玉米糁煮滚，放入甘薯块同煮至熟透即可。

■ **营养功效**

健脾益气，宽肠胃，通便秘。



## 双米南瓜粥

■ **原 料** 大米、小米、南瓜

■ **制作方法**

1. 大米、小米洗净，南瓜去皮去瓤，切丁。
2. 锅内放水，加入大米、小米、南瓜丁同煮至黏稠即成。

■ **营养功效**

补中益气，安神。是老人、病人、产妇宜用的滋补品。



## 小米绿豆粥

■ **原 料** 小米、绿豆

■ **制作方法**

1. 绿豆、小米分别洗净。
2. 锅内加水，放入绿豆煮至开花，再加入小米煮至黏稠即可。

■ **营养功效**

清热解毒。

## 枸杞粥



■ **原 料** 大米

■ **调 料** 枸杞

■ **制作方法**

1. 大米、枸杞分别洗净。
2. 锅内放清水，加入大米、枸杞煮成粥即成。

■ **营养功效**

味香微甜，补肝益气。

## 五色豆子粥



■ **原 料** 赤小豆、绿豆、黑豆、陈皮、大米

■ **调 料** 红糖（也可用白糖）

■ **制作方法**

1. 拣去豆子中的杂质，洗净，用清水浸泡备用。大米洗净，陈皮浸洗后刮净。
2. 锅内加水，烧开后下入所有原料煮烂，加红糖调味即可。

## 糯米桂花粥



■ **原 料** 糯米

■ **调 料** 白糖、桂花

■ **制作方法**

1. 糯米淘洗干净。
2. 锅内加适量清水，放入糯米煮至黏稠，加入白糖、桂花搅匀即成。

■ **营养功效**

温暖脾胃，补中益气。



## 三白粥

■ **原 料** 大米、百合、莲子、银耳

■ **调 料** 冰糖

■ **制作方法**

1. 大米用清水洗净，控干水分。
2. 百合洗净，掰小瓣。银耳洗净，用温水泡发，撕成片。
3. 锅内加适量水烧开，加入大米、莲子煮开，转中火煮30分钟。食用前加入百合、银耳和冰糖略煮即可。

■ **营养功效**

润肺止咳，安神养颜，益肾固精，养胃生津，延缓衰老。



## 红薯粥

■ **原 料** 大米、红薯

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 大米淘洗净。红薯去皮，切小块备用。
2. 锅内加水烧沸，放入大米和红薯块大火煮开，转小火煮至粥稠，加入白糖拌匀即可。

新口味：**芋头粥 / 土豆粥**

也可将红薯换成芋头或土豆，用白糖或盐调味，粥味一样香甜可口。

# 川贝雪梨粥



■ **原 料** 雪梨、川贝母、粳米

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 将川贝母去杂质洗净。雪梨洗净，去皮和核，切成1厘米见方的小块。粳米淘洗干净。
2. 把川贝母、粳米、雪梨块放入锅内，加清水，置旺火上煮沸，加入白糖，改小火再煮40分钟即成。

■ **用 法**

每天1次，当早餐食用。

■ **营养功效**

润心肺，清热痰。

# 黑芝麻甜奶粥



■ **原 料** 熟黑芝麻、粳米、鲜牛奶

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 粳米洗净，用清水浸泡30分钟后捞出。
2. 粳米加入清水锅中煮沸，转小火煮约1小时至米粒软烂黏稠，加入鲜牛奶，用中火烧沸，加入白糖搅匀，撒上黑芝麻即可。

■ **营养功效**

补肝肾，益精血，养心安神。



## 银花莲子粥

■ **原 料** 金银花、莲子、粳米

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 莲子去皮、去心，洗净。金银花洗净，放入汤锅内，置旺火上烧沸，小火熬煮5分钟，去渣留汁待用。
2. 粳米反复用清水冲洗干净，除去杂质备用。
3. 煎好的金银花汁入锅，加入莲子肉、粳米，置旺火上烧沸，用小火熬煮至熟，加入白糖即成。

■ **营养功效**

金银花有清热解毒之功效。在盛夏酷暑，喝金银花茶能预防中暑、肠炎和痢疾。



## 落花生粥

■ **原 料** 落花生仁(不去红衣)、淮山药、粳米

■ **调 料** 冰糖

■ **制作方法**

1. 将落花生仁、淮山药用清水冲洗干净，分别捣碎备用。
2. 粳米淘洗干净，放入沙锅内，加入捣好的落花生及淮山药同煮成粥，加入冰糖调匀即成。

■ **营养功效**

花生可调养气血，健脾和胃；淮山药可补脾养胃，生津，益肺。

# 蜜饯胡萝卜粥



■ **原 料** 胡萝卜、蜜饯、粳米

■ **调 料** 冰糖、鲜汤

■ **制作方法**

1. 胡萝卜洗净，入果汁机中，加清水打碎备用。
2. 粳米洗净，用清水浸泡30分钟，捞出控水，入鲜汤锅内煮沸，转小火煮约1小时至米粒软烂黏稠，放入打好的胡萝卜烧沸，再加入蜜饯、冰糖，转小火煮20分钟即可。

■ **窍门一点通**

胡萝卜要加油烹调，以利于营养素的吸收；胡萝卜也可生吃，有利于通便和减少胆固醇的吸收。

# 黑米八宝粥



■ **原 料** 黑米、绿豆、红豆、花生米、腰果、桂圆、红枣、枸杞、葡萄干

■ **调 料** 冰糖或白糖

■ **制作方法**

1. 黑米、绿豆、红豆用清水淘净，控干水分。绿豆、红豆、花生米、腰果用温水浸泡30分钟。
2. 锅内加适量水烧开，加入所有原料煮开，转中火再煮40分钟，食用前加入冰糖略煮即可。

**新口味：八宝粥**

“八宝”的原料也可是香米、糯米、金丝枣、绿豆、红豆、莲子、枸杞、花生各10克，加糖少许同煲成粥即成。



## 花生杏仁粥

■ **原 料** 花生仁、杏仁、大米

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 花生仁洗净，用清水浸泡至回软。杏仁入开水锅内烫透备用。
2. 大米淘洗干净，用清水浸泡 30 分钟，捞出沥干水分，放入清水锅中，上旺火煮沸，转小火，放入花生仁煮 45 分钟，再下入杏仁及白糖搅拌均匀，煮制 15 分钟，出锅装碗即可。

新口味：**双仁糊**

甜杏仁、胡桃仁各 15 克，二者微炒后研末，加蜂蜜，分 2 次用开水冲食。用于久患喘咳、肺肾两虚、少气乏力等。



## 仿真燕窝粥

■ **原 料** 银耳、枸杞、大米、杏仁露

■ **调 料** 冰糖

■ **制作方法**

1. 银耳用冷水泡发，择洗干净，切成碎燕窝状。枸杞用温水泡至回软，洗净捞出，沥干水分备用。
2. 大米熬煮成稀粥，倒入杏仁露，上旺火烧沸，转小火，加入碎银耳、枸杞、冰糖，再煮 15 分钟即可。

新口味：**银耳木瓜粥**

银耳是一种含粗纤维的减肥食品，配合丰胸效果显著的木瓜同煲成粥，可谓“美容美体的佳品”。

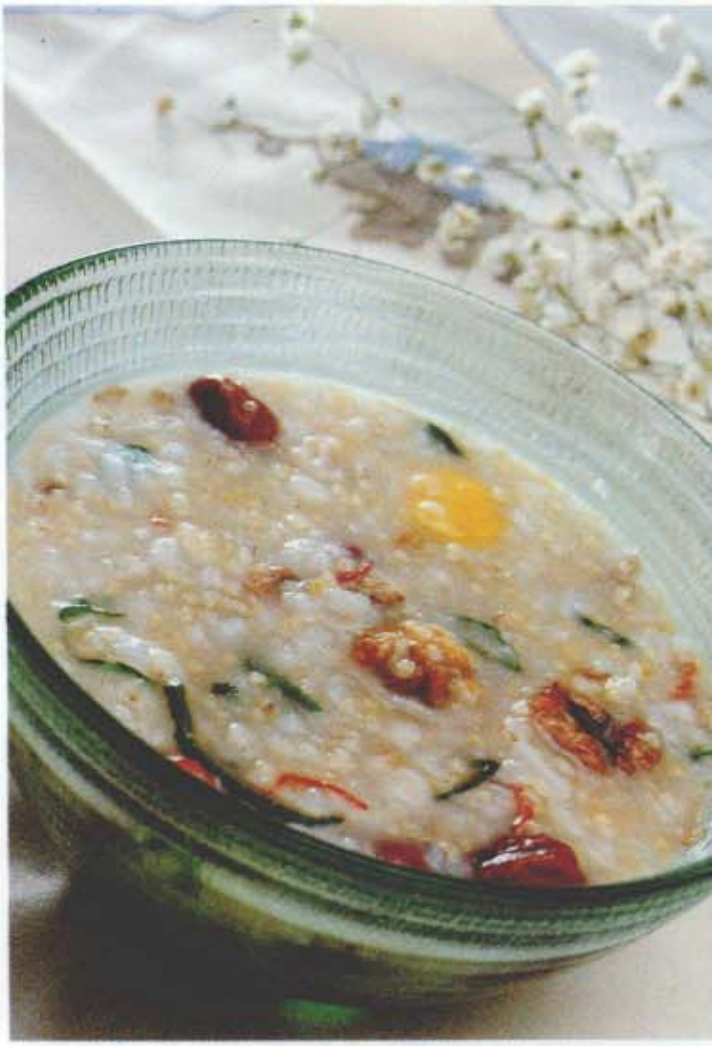
# 腊八粥

■ **原 料** 大米、小米、高粱米、栗子肉、红枣、核桃仁、花生仁、瓜子仁、青红丝、桂花

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 将所有原料洗净。
2. 锅内放清水，加入大米、小米、高粱米煮成粥，放入其余用料煮至熟透黏稠，再放入白糖化开，撒少许青红丝、桂花即成。



新口味：**别样腊八粥**

将黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红豇豆、去皮枣泥加水合煮，成粥后加各种果脯点缀。

# 椰汁黑糯米粥

■ **原 料** 黑糯米、椰汁

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 黑糯米淘洗干净，用清水浸泡2小时，捞出沥干水分备用。
2. 黑糯米下入锅中，加入适量清水，上旺火煮沸，转小火慢煮30分钟至粥浓稠，再下入椰汁及白糖，搅匀即可。



新口味：**黑糯米枸杞粥**

黑糯米与枸杞同煲成粥，可治肝肾虚引起的头晕耳鸣、腰膝酸软等。



# 玫瑰花粥

■ **原 料** 金银花、玫瑰花、红茶、甘草、粳米

■ **调 料** 鲜汤、白糖

■ **制作方法**

1. 金银花、玫瑰花、红茶、甘草洗净，煎汁，去渣待用。粳米洗净，用清水浸泡 30 分钟后捞出，控水。
2. 锅中加入鲜汤、粳米煮沸，转小火煮约1小时至米粒软烂黏稠，调入白糖和煎好的茶汁即可。

**新口味：玫瑰膏**

鲜玫瑰花250克，加水煎汤取汁，煎至浓稠，加等量白糖，煎沸成膏，待冷备用。每次1~2匙，沸水冲服。此膏有止血益胃之功效。



# 松子粥

■ **原 料** 松子仁、粳米

■ **调 料** 鲜汤、冰糖

■ **制作方法**

1. 将松子仁研碎。粳米淘洗干净，用清水浸泡 30 分钟，捞出控水。
2. 锅中加入鲜汤、粳米，旺火煮沸，转小火煮约1小时至米粒软烂黏稠，放入松子仁煮熟，再加入冰糖搅匀即成。

■ **营养功效**

松子仁是大脑的优质营养补充剂，特别适合用脑过度的人群食用。

# 南瓜百合粥



■ **原 料** 南瓜、百合、大米

■ **调 料** 盐、味精

■ **制作方法**

1. 南瓜去皮、瓤，洗净切块。百合去皮洗净，分成瓣，放沸水中烫透，捞出沥干水分备用。
2. 大米淘洗干净，浸泡30分钟，捞出沥水，下入锅中，加入适量水，上旺火烧沸，放入南瓜块，转小火煮约30分钟，下入百合、盐、味精，煮至汤汁黏稠即可。

# 荔枝粥



■ **原 料** 干荔枝、粳米

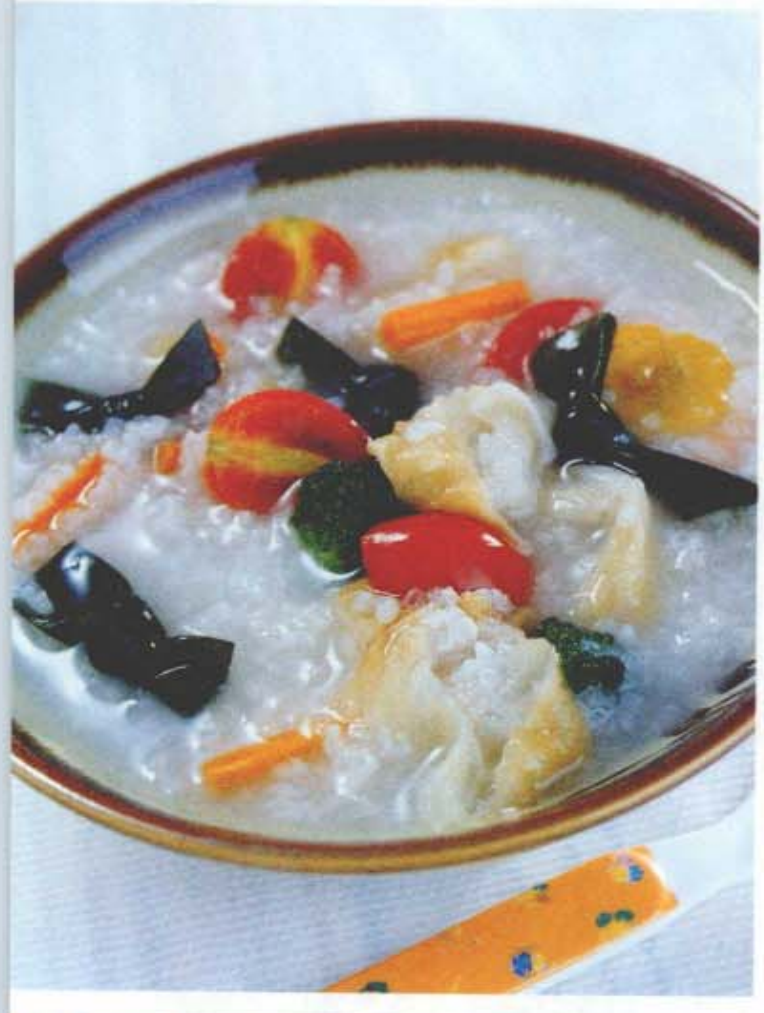
■ **调 料** 冰糖

■ **制作方法**

1. 干荔枝去壳，洗净，放入锅内。
2. 粳米淘洗干净，放入锅内，加适量清水，置旺火上烧沸，用小火熬煮成粥，放入冰糖煮至化开即可。

**新口味：荔枝红枣汤**

荔枝干15克，大枣30克，加水煎汤服。有补脾益血的作用，用于治疗气血虚亏、少食乏力等。



## 油条蔬菜粥

■ **原 料** 油条、海带结、圣女果、菜花、胡萝卜、粳米

■ **调 料** 鲜汤、盐、味精、姜末

■ **制作方法**

1. 油条切段，圣女果一切两半。菜花切朵，胡萝卜切条，与海带结一起入沸水锅内烫透备用。粳米用清水浸泡30分钟，捞出沥水。
2. 锅中加入鲜汤、粳米煮熟，转小火煮至米粒软烂黏稠成稠粥。
3. 另起锅，放入鲜汤、姜末，上旺火煮沸，下入稠粥、油条、圣女果、菜花、胡萝卜、海带结、盐、味精搅匀，再煮滚即可。



## 什锦烤麸粥

■ **原 料** 花生仁、香菇、烤麸、大麦米、大米

■ **调 料** 盐、葱花、鸡粉

■ **制作方法**

1. 大米、大麦米分别淘洗净，大米用清水浸泡30分钟，大麦米浸泡8小时。烤麸涨发至回软，洗净切块。花生仁用冷水浸泡至回软。香菇用温水泡发回软，去蒂洗净，切抹刀片，备用。
2. 锅中加入大米、大麦米和适量清水，上火烧沸，再下入烤麸、花生仁、香菇、盐、鸡粉，转小火慢煮1小时至粥黏稠，撒上葱花即可。

# 白果冬瓜粥



■ **原 料** 冬瓜、白果仁、大米

■ **调 料** 盐、胡椒粉、鲜汤、姜末

■ **制作方法**

1. 白果仁洗净，浸泡至回软，用开水烫透，捞出沥干水分。冬瓜去皮、瓤，切厚片备用。大米洗净入锅，加入适量清水煮成稀粥备用。
2. 锅中加入鲜汤、姜末，上火煮沸，加入稀粥、白果、盐、胡椒粉，旺火烧开，下入冬瓜片搅拌均匀，再煮5分钟即可。

■ **提 示**

白果不可生食。熟食也不能过多，每次以服10~15克为宜，否则容易中毒。五岁以下小儿忌食白果。

# 皮蛋胡萝卜粥



■ **原 料** 大米、皮蛋、胡萝卜

■ **调 料** 盐

■ **制作方法**

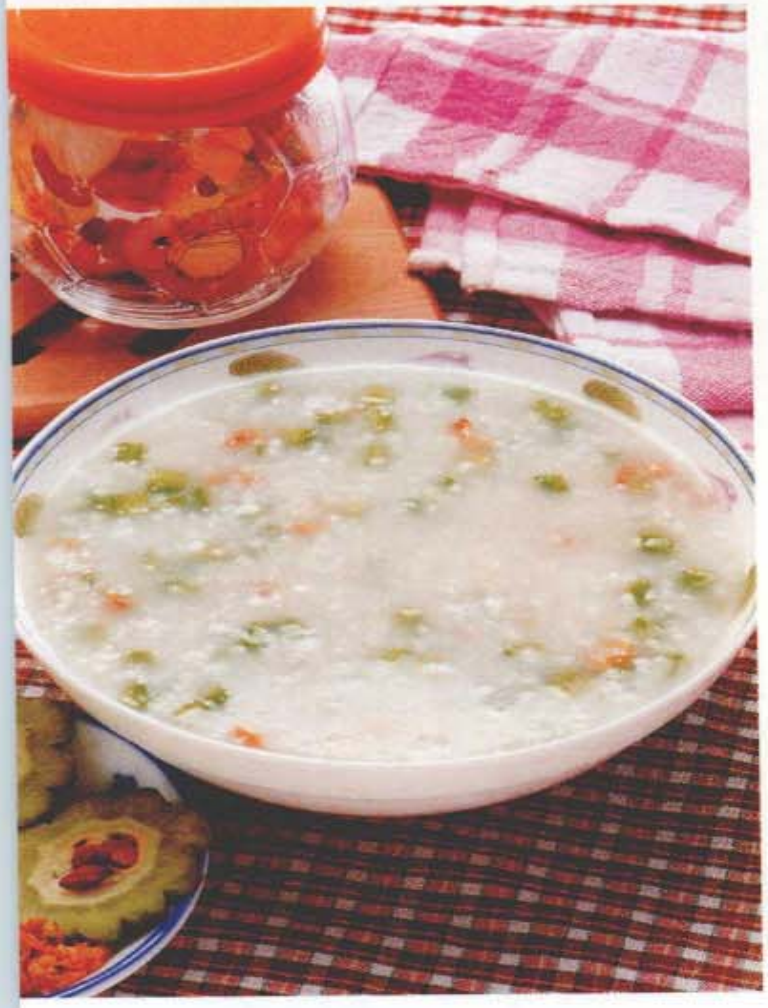
1. 皮蛋剥壳，切成丁。胡萝卜去皮，切成丁。
2. 锅内注入适量清水，加入大米煮成粥，再加入皮蛋丁、胡萝卜丁煮至黏稠，以适量盐调味即成。

■ **营养功效**

松花蛋含有较多矿物质，它能刺激消化系统，增进食欲，促进营养成分的消化吸收，具有润肺、养阴止血、凉肠、止泻、降压之功效。

■ **提 示**

松花蛋不宜与甲鱼、李子、红糖同食。



## 合式咸粥

■ **原 料** 大米、芹菜、水发香菇、海米、（用开水泡好）、猪肉

■ **调 料** 盐、味精、胡椒粉

■ **制作方法**

1. 大米用清水淘去泥沙，洗净，控干水分。
2. 芹菜去叶择好，洗净，切丁。水发香菇切丁，猪肉洗净切丁。
3. 锅内加适量水烧开，加入大米煮开，转中火煮30分钟，再加入所有加工好的食材煮开，以盐、味精、胡椒粉调味即可。



## 椒酱肉粒粥

■ **原 料** 大米、猪肉粒、萝卜干、青椒、红辣椒

■ **调 料** 植物油、绍酒、酱油、白糖、胡椒粉、盐、味精、豆豉、葱花

■ **制作方法**

1. 萝卜干用温水浸泡至回软，切丁。青椒、红辣椒去籽，切小丁备用。大米洗净略泡，入锅熬煮成稀粥，备用。
2. 炒锅加底油，下入猪肉粒、萝卜干煸至变色，加绍酒、酱油、白糖、胡椒粉、盐、味精调味，下入豆豉继续煸炒出香味，最后下入青椒丁、红辣椒丁翻拌均匀，倒入煮滚的稀粥中，搅拌均匀，撒上葱花，出锅即可。

# 皮蛋瘦肉粥



■ **原 料** 大米、皮蛋、里脊肉

■ **调 料** 葱花、姜丝、盐、鸡精、胡椒粉

■ **制作方法**

1. 大米淘洗净，皮蛋切丁。里脊肉用沸水汆烫后洗净，切丁备用。
2. 大米倒入锅中，加适量清水，旺火烧开后转小火熬煮成稀粥，放入皮蛋丁、里脊肉丁煮至粥稠，加葱花、姜丝、盐、鸡精、胡椒粉煮至入味即可。

■ **窍门一点通**

可先将里脊肉加料酒、酱油、淀粉拌匀后腌 10 分钟，煮成粥后更入味。

# 烟肉白菜粥



■ **原 料** 稠粥、芹菜、烟肉、白菜

■ **调 料** 植物油、绍酒、葱花、鲜汤、盐、味精、胡椒粉

■ **制作方法**

1. 平锅上火，加入植物油烧热，下入烟肉、绍酒煎至烟肉呈金红色且层次分明、熟透，出锅改刀备用。
2. 白菜洗净，切段，用开水烫透，捞出沥干水分。芹菜择洗干净，切末。
3. 锅中倒入稠粥，上火烧滚，加入烟肉、白菜、芹菜末、鲜汤、盐、味精、胡椒粉，搅拌均匀，煮至粥黏稠时撒上葱花，出锅即可。

# 排骨芹菜粥

■ **原 料** 大米、排骨、芹菜、火腿

■ **调 料** 盐、香葱末

■ **制作方法**

1. 大米、排骨分别洗净，火腿、芹菜分别切丁。
2. 将排骨放入清水中，小火煮熟。
3. 将大米煮成粥，加入排骨、芹菜丁、火腿丁稍煮，调入盐，再撒香葱末即成。







# 猪肝菠菜粥



■ **原 料** 大米、猪肝、菠菜

■ **调 料** 盐、味精、胡椒粉

■ **制作方法**

1. 将大米用清水洗净，控干水分。
2. 猪肝洗净切片，用开水汆烫后冲凉。菠菜择洗干净，切段。
3. 锅内加适量水烧开，加入大米煮开，转中火煮30分钟，加入猪肝片、菠菜段煮熟，调入盐、味精、胡椒粉即可。

■ **营养功效**

此粥可辅助治疗贫血。

■ **窍门一点通**

猪肝的烹调时间不能太短，至少应该在急火中烹制5分钟以上，使肝完全变成灰褐色，看不到血丝才可食用。

# 牛肉虾球粥



■ **原 料** 大米、牛肉、虾仁、大葱、胡萝卜

■ **调 料** 盐、味精、胡椒粉

■ **制作方法**

1. 大米洗净，控干水分。
2. 牛肉洗净切丁，用开水汆过，再用冷水冲凉。大葱洗净，切成葱花。胡萝卜洗净切末。
3. 锅内加适量水烧开，加入洗净的大米煮开，加入牛肉丁，转中火煮30分钟，再加入虾仁、胡萝卜末煮熟，调入盐、味精、胡椒粉，撒葱花即可。

■ **营养功效**

牛肉可补脾胃，益气血，强筋骨；虾仁可补肾壮阳，滋阴健体。

# 羊肉胡萝卜粥

■ **原 料** 大米、羊肉、胡萝卜、香菜末、葱姜末

■ **调 料** 盐、味精

■ **制作方法**

1. 大米洗净，羊肉、胡萝卜分别切片，羊肉入开水锅内汆熟。
2. 锅内加水，放入大米煮成粥。加入羊肉、胡萝卜煮熟，以盐、味精调味，撒入香菜末、葱姜末即成。







# 口蘑香菇粥



■ **原 料** 稠粥、口蘑、香菇、鸡肉馅

■ **调 料** 植物油、绍酒、酱油、盐、葱花、鲜汤

■ **制作方法**

1. 口蘑洗净切片。香菇泡发，洗净去蒂，切抹刀片。鸡肉馅加绍酒、酱油炒熟备用。
2. 锅中倒入稠粥，上火烧开，加入口蘑、香菇、盐、鲜汤煮约 15 分钟，再加入炒好的鸡肉馅搅拌均匀，撒上葱花，出锅即可。

■ **窍门一点通**

菌类宜配肉类食材食用，烹调时不用放味精或鸡精。

# 家常鸡粥



■ **原 料** 稠粥、熟卤鸡腿

■ **调 料** 鲜汤、味精、盐、胡椒粉、姜末、葱花

■ **制作方法**

1. 熟卤鸡腿去骨，将肉切成条备用。
2. 锅中放入稠粥、鲜汤、鸡腿肉，加盐、味精、胡椒粉搅拌均匀，上火烧沸后煮 15 分钟，撒上葱花、姜末即可。

新口味：**家常肉末粥**

将大米加清水煮成稠粥，加入肉末和各种调料煮至肉末熟即成。



## 香菇鸡粒粥

■ **原 料** 香菇、鸡脯肉、大米

■ **调 料** 盐、淀粉、胡椒粉、香油、香葱

■ **制作方法**

1. 鸡脯肉切粒，加入盐拌匀，腌制15分钟。香菇泡发好，切小丁。香葱切葱花备用。
2. 大米淘洗干净，用清水浸泡30分钟，捞出沥水，下入锅中，加适量清水，上旺火烧沸，转小火慢煮40分钟，下入鸡肉粒、香菇及盐、淀粉、胡椒粉、香油搅拌均匀，再煮10分钟，撒入葱花即可。



## 草菇鱼片粥

■ **原 料** 鳕鱼、草菇、大米

■ **调 料** 鲜汤、盐、味精、香油、葱末、姜末

■ **制作方法**

1. 鳕鱼治净，切长方形薄片。草菇用沸水焯透，捞出沥干水分备用。
2. 大米淘洗净，放入锅中，加入鲜汤和适量清水，旺火烧开，撇净浮沫，加盖，改用小火慢煮成粥，下入姜末、草菇略煮一下，再加入鳕鱼片煮熟，放盐、味精、香油调匀，撒入葱末，出锅即可。

# 生菜鱼片粥



■ **原 料** 大米、鱼肉、生菜

■ **调 料** 姜丝、盐、味精、植物油

■ **制作方法**

1. 鱼肉片薄片，加几滴油略拌。生菜择洗净，切细丝备用。
2. 大米洗净入锅，加适量水煲制成粥，放入姜丝滚煮8分钟，关火后下鱼片烫熟，放入生菜丝，加盐、味精调味即可。

■ **窍门一点通**

鱼片最好选用刺少的海鱼来烹调，且鱼片下锅前不宜先调味，否则口感会不佳。鱼片要片薄些，关火后再下鱼片，烫熟即可，否则就会煮老。

# 富贵粥



■ **原 料** 大米、鱿鱼、海参、虾仁、鸡脯肉、火腿、猪肉、韭菜、水发香菇

■ **调 料** 盐、味精、胡椒粉

■ **制作方法**

1. 大米淘洗干净，控干水分。
2. 所有海鲜原料洗净切丁，鸡脯肉、猪肉切成丝，火腿切成小方块，韭菜切末，水发香菇切块。
3. 锅内加水烧开，放入海鲜原料汆烫，捞出，再用凉水冲凉，用盐略腌。
4. 锅内加适量水烧开，加入大米煮开，转中火再煮30分钟，放入汆好的海鲜原料和其他原料煮熟，加调料调味即可。

# 海鲜粥

■ **原 料** 大米、鱿鱼、水发海参、鲜虾仁、鱼肉丸、鲜贝、蟹肉、蛤蜊肉、韭菜末

■ **调 料** 盐

■ **制作方法**

1. 大米洗净，控干水分。将所有海鲜治净，切成小丁，先用开水汆烫，再用冷水冲凉，用盐略腌。
2. 锅内加适量水烧开，放入洗净的大米煮开，转中火煮 30 分钟成粥。
3. 将所有海鲜放入米粥中，加盐调味，煮 7～10 分钟，放入韭菜末拌匀即可。







# 墨鱼香菇粥



■ **原 料** 墨鱼干、猪瘦肉、冬笋、水发香菇、大米

■ **调 料** 盐、胡椒粉、绍酒、猪油

■ **制作方法**

1. 大米洗净。猪瘦肉切成丝。墨鱼干用清水浸泡 30 分钟，用剪刀剪成细丝。香菇、冬笋洗净切丝。
2. 锅置火上，加入适量清水，放入墨鱼丝、猪瘦肉、绍酒熬煮烂，然后加入大米、香菇、冬笋、盐熬煮成稀粥，调入胡椒粉、猪油稍煮即可。

■ **提 示**

墨鱼忌与茄子同食，会引起霍乱。

# 蟹柳豆腐粥



■ **原 料** 白米饭、蟹足棒、豆腐

■ **调 料** 盐、鲜鸡粉、姜片、高汤

■ **制作方法**

1. 蟹足棒切段，豆腐切块备用。
2. 高汤倒入锅中，上火烧沸，下姜片煮片刻，加入白米饭、豆腐、盐、鲜鸡粉，煮 20 分钟，下入蟹柳煮 5 分钟，搅拌均匀，出锅装碗即可。

## 新口味：海鲜螃蟹粥

虾、蟹治净，蛤蜊吐净沙。大米煮成粥，放入蟹、蛤蜊、姜片煮 10 分钟，再放入虾煮 5 分钟，加盐，盛入碗中后撒葱花即成。



## 天下第一粥

■ **原 料** 猪肉馅、牡蛎、橄榄菜、鲜虾皮、大米

■ **调 料** 植物油、盐、味精、绍酒、酱油、香葱末、胡椒粉

■ **制作方法**

1. 大米洗净，用清水浸泡30分钟，放入锅中，加适量清水，上旺火煮沸，转小火，加盖（不要盖严）慢煮至熟成粥。牡蛎洗净，挤干水分。
2. 猪肉馅入油锅中，加盐、味精、绍酒、酱油煸炒至变色，和牡蛎一起倒入粥中，下入鲜虾皮、橄榄菜搅拌均匀，再煮10分钟，转中火，撒入香葱末，出锅即可。



## 百合鲜贝粥

■ **原 料** 大米 、鲜百合、加工好的鲜贝肉、大葱、胡萝卜

■ **调 料** 盐、味精、胡椒粉

■ **制作方法**

1. 大米用清水洗净，控干水分。
2. 加工好的鲜贝肉用开水汆烫，再放冷水中冲凉。
3. 大葱切成葱花，胡萝卜洗净切末。百合洗净，掰开。
4. 锅内加适量水烧开，加入洗净的大米煮开，转中火再煮30分钟，加入加工好的原料煮熟，调入盐、味精、胡椒粉即可。




2

# [百变米饭]

BAIBIAN MIFAN

# 做米饭的诀窍



## 淘米也要讲究方法

淘米如果不得其法，容易使米粒表层的营养素在淘洗时随水流失。试验表明，米粒在水中经过一次揉搓淘洗，所含蛋白质会损失4%、脂肪损失10%、矿物质损失5%，因此淘米的次数以2~3次为宜。

正确的淘米方法是：



- 用冷水淘米，不要用热水和流水淘洗。
- 适当控制淘洗的次数，以能淘去泥沙杂质为度。
- 淘米不能用力搓。
- 淘米前不要把米在水中浸泡，以防米粒表层的可溶性营养素随水大量流失。

## 如何煮出喷香米饭？



煮饭时清水和大米的比例以约为1∶1.2为宜。将手指插入锅底，水量超过米面1个指节即可。如果加水量过多，煮出的米饭较稀软，适合老年人食用；反之，煮出的米饭较硬。

煮好的米饭再焖一下，则更加喷香可口。用电饭锅煮饭时，当电饭锅自动跳闸后，可继续按下闸门焖10~15分钟，然后用饭勺将米饭翻松，再盖严锅盖闷一会，一锅香喷喷的大米饭就煮好了。

## 煮好饭的窍门

- 淘米要用凉水，用水量和淘洗次数要尽量减少，以除去米糠等杂质为度，不要用力搓或过度搅拌，洗米水要很快倒掉，因为米中含有一些溶于水的维生素和无机盐，多淘会使表层的营养成分随水流失。
- 刚洗好的米不宜马上下锅，可加适量热水浸泡10~15分钟。因为米的结构紧密，水吸附和渗透到里层需较长时间，煮熟浸涨的米粒比没有浸涨的米粒更省时，并且浸涨的米粒内外受热均匀，米饭香软可口。
- 煮饭不宜用冷水，热水煮饭不但可以缩短煮饭时间，节约能源，还可较好地保存大米中的营养成分。

● 饭煮好后若立即食用，口感往往较差，最好将煮熟的米饭离火后利用余热再闷一下，使水分能够均匀散布在米粒中间。

● 煮好的一锅饭，各部位味道会有所差异，因此食用前应将饭充分拌匀，并使多余蒸汽在拌动中蒸发掉，这样做出的米饭颗粒分明，松散好吃。

## 教你炒出美味米饭

炒出美味米饭要掌握 3 个要点：

● 宜用冷米饭或隔夜米饭来炒。刚煮好的米饭黏性大，不易炒松散，影响口感。

● 炒饭时宜用大火，用炒勺翻松后快速翻炒，避免将米饭炒煳。

● 炒饭的油量要一次加足，锅内先放油滑锅后再下入米饭翻炒。

## 巧炒蛋炒饭

将蛋打散于饭中，加葱末、红辣椒等调料，再置于锅中用热油炒熟，即成为香喷喷的炒饭。如果蛋汁中加入少量的水或高汤后再炒，炒出来的饭更松软芳香。

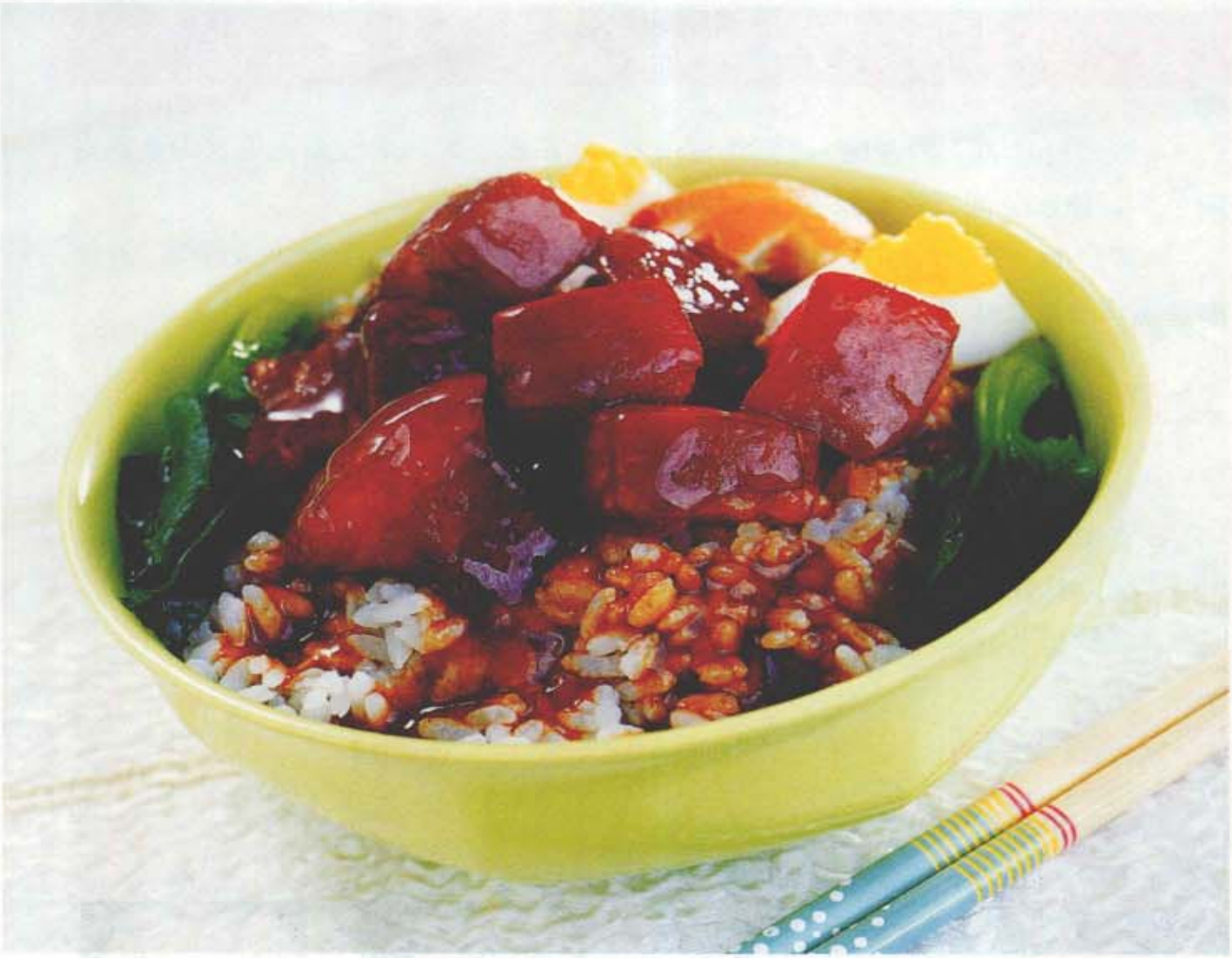


## 米饭的 3 种美味吃法

● 盖浇饭：在饭和菜分别制熟后将菜浇在饭面上，充分展现菜的分量，食用时将饭和菜拌匀。盖浇饭中的菜应该是多汁的，带有鲜亮的色泽，常见的有褐色的酱汁、金黄的咖喱汁、红彤彤的番茄汁，诱人食欲。

● 煲仔饭：用米饭垫底，肉料铺面，一煲出炉，米香肉香交融，加上青菜、鸡蛋等配菜，使营养与美味兼备。好吃的煲仔饭有两个特征：一是跟煲上桌的调味汁，看上去又黑又亮，揭盖浇在饭上，会发出滋滋的响声；二是光滑的煲底烧出一层金黄的锅巴，脆香而滋味深长。

● 石锅拌饭：是韩国特有的米饭料理，有两种不同的做法。一种是将所有的食材统统放入石锅内摆出漂亮的造型，再将石锅拿到炉具上烘烤，烤到锅底有薄薄的一层锅巴即成；另一种则是事先将石锅烧烤至滚烫之后，再放入米饭及菜肴。石锅上桌后，可依个人的口味酌量添加辣椒酱拌食。



# 卤肉盖浇饭

■ **原 料** 米饭、小洋葱、五花肉、青菜心、鸡蛋

■ **调 料** 酱油、八角、酒、冰糖、五香粉、胡椒粉、老姜、蒜末、淀粉、植物油

■ **制作方法**

1. 洋葱洗净去皮，切成块。锅内放入油烧热，放入洋葱爆香，起锅。
2. 五花肉洗净，擦干，连皮切成1.5厘米见方的小块。
3. 锅内放少许油，中火烧热，放入姜蒜末爆香，下入五花肉块煸炒至微微上色，加入酱油、八角、酒、冰糖、五香粉、胡椒粉、炒好的洋葱和适量温水（水量以没过五花肉块1～2厘米为宜），大火翻炒均匀，倒入沙锅中卤制2小时（可加入剥去外皮的煮鸡蛋一起卤制），即成卤肉。
4. 煮好的米饭盛入碗中，浇卤肉汁，配上卤蛋、焯熟的青菜心食用。

■ **提 示：**

可配番茄鸡蛋汤食用。

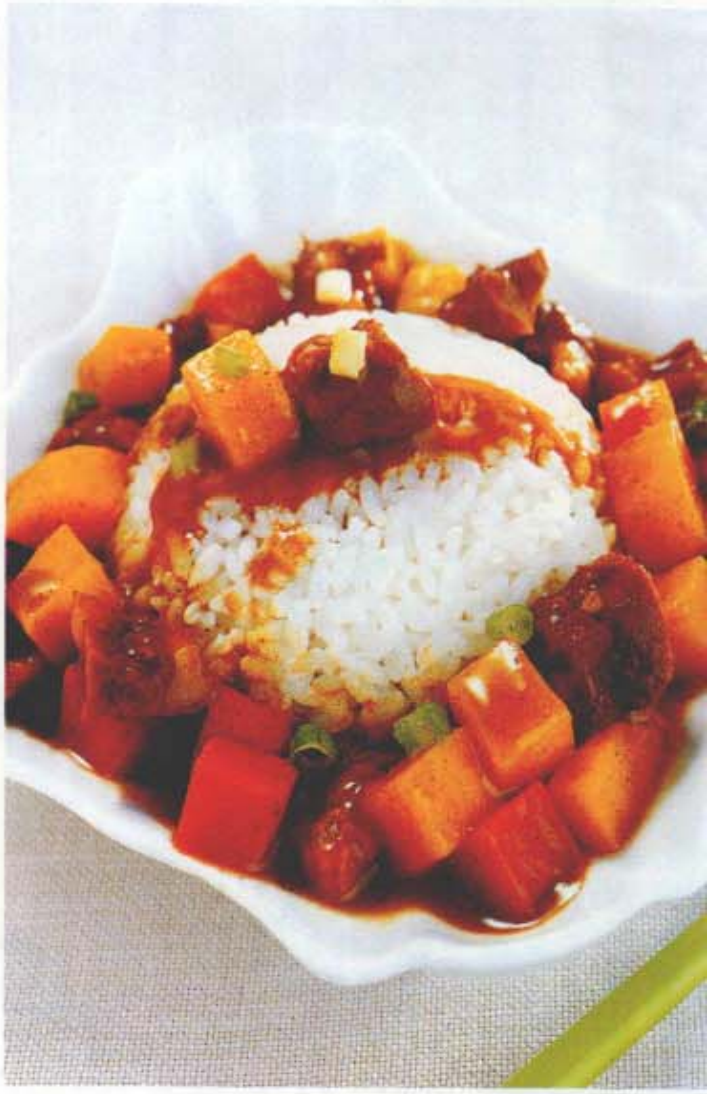
# 咖喱牛肉盖浇饭

■ **原 料** 米饭、牛肉、土豆、胡萝卜

■ **调 料** 咖喱粉、蒜、姜、葱、盐、味精、水淀粉、料酒

■ **制作方法**

1. 牛肉切小块，入沸水锅中煮熟，漂净。土豆、胡萝卜洗净切块。
2. 锅内加油，烧至八成热，放入姜、蒜爆香，倒入煮好的牛肉翻炒，加料酒，待酒味挥发后倒入土豆块和胡萝卜块翻炒均匀，加入咖喱粉和盐炒匀，加清水（至刚没过原料）煮开，转中火，不加锅盖炖至汤汁变稠，加味精调味，勾芡，撒葱花，即成咖喱牛肉卤。
3. 米饭盛碗中，压平，倒扣在盘中，周围淋咖喱牛肉卤即成。



# 牛肉盖饭

■ **原 料** 米饭、嫩牛肉片、洋葱、芸豆

■ **调 料** 料酒、酱油、白糖、高汤

■ **制作方法**

1. 牛肉片中拌入料酒、酱油、白糖，腌10分钟使其入味。
2. 洋葱切丝，芸豆撕去筋络。
3. 锅内放少许油烧热，炒香洋葱，加入高汤烧开，放入牛肉片拌炒至汤汁将干，盛入装有米饭的碗内。芸豆焯烫熟，摆入碗中即可。





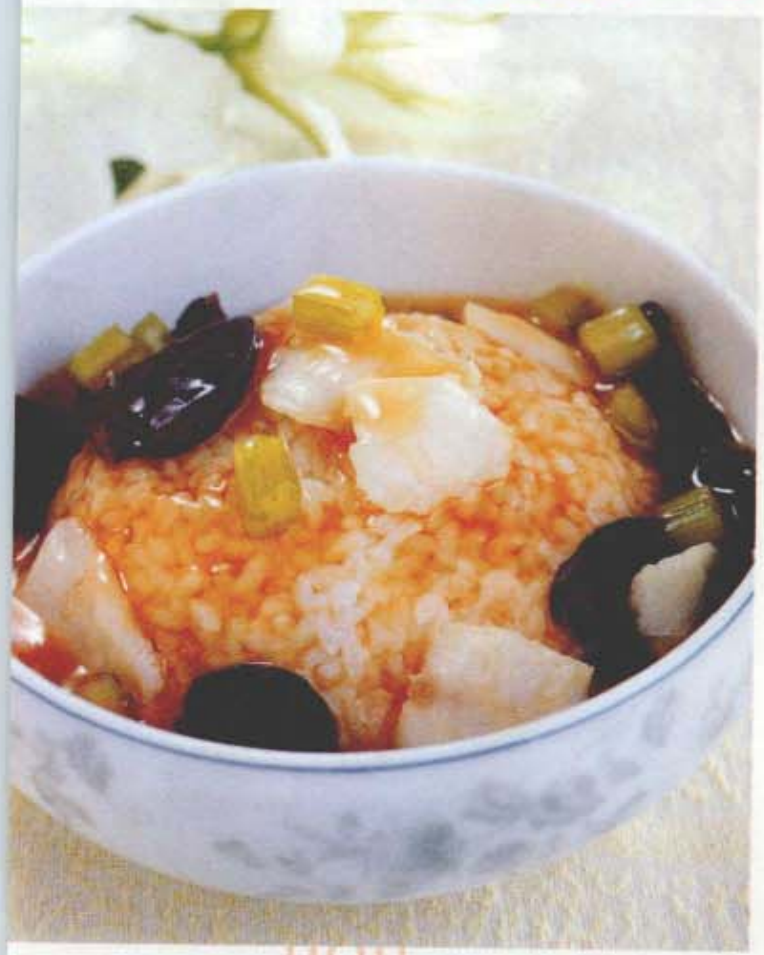
## 鸡丁豌豆盖浇饭

■ **原 料** 米饭、鸡肉、胡萝卜、豌豆粒、水发香菇

■ **调 料** 料酒、葱末、盐、姜末、味精、胡椒粉

■ **制作方法**

1. 鸡肉洗净，切小丁，加料酒、盐、姜末入味。胡萝卜去皮洗净，切小丁。香菇去蒂洗净，切小丁。豌豆洗净，备用。
2. 锅置火上，放油烧热，葱末煸香，下胡萝卜丁、豌豆粒炒至变软，加盐，翻炒至八成熟盛出。
3. 另起锅，放油烧至八成热，放入香菇丁、鸡肉丁快炒几下，再放入豌豆粒、胡萝卜丁，加味精翻炒均匀，撒胡椒粉，起锅浇在米饭上即可。



## 茄汁鱼片盖浇饭

■ **原 料** 米饭、净鱼肉、西芹、水发木耳

■ **调 料** 料酒、姜末、番茄酱、盐、味精

■ **制作方法**

1. 木耳洗净，切小块。西芹择去根、叶，洗净，切小丁。鱼肉切片，加盐、料酒、姜末搅拌均匀，腌 20 分钟。
2. 锅置火上，加油烧至八成热，放入腌过的鱼片炒熟，盛出。
3. 原锅留底油烧热，放入木耳、西芹翻炒几下，加番茄酱和少许水，烧开后放入鱼片、味精翻炒均匀，起锅浇在米饭上即可。

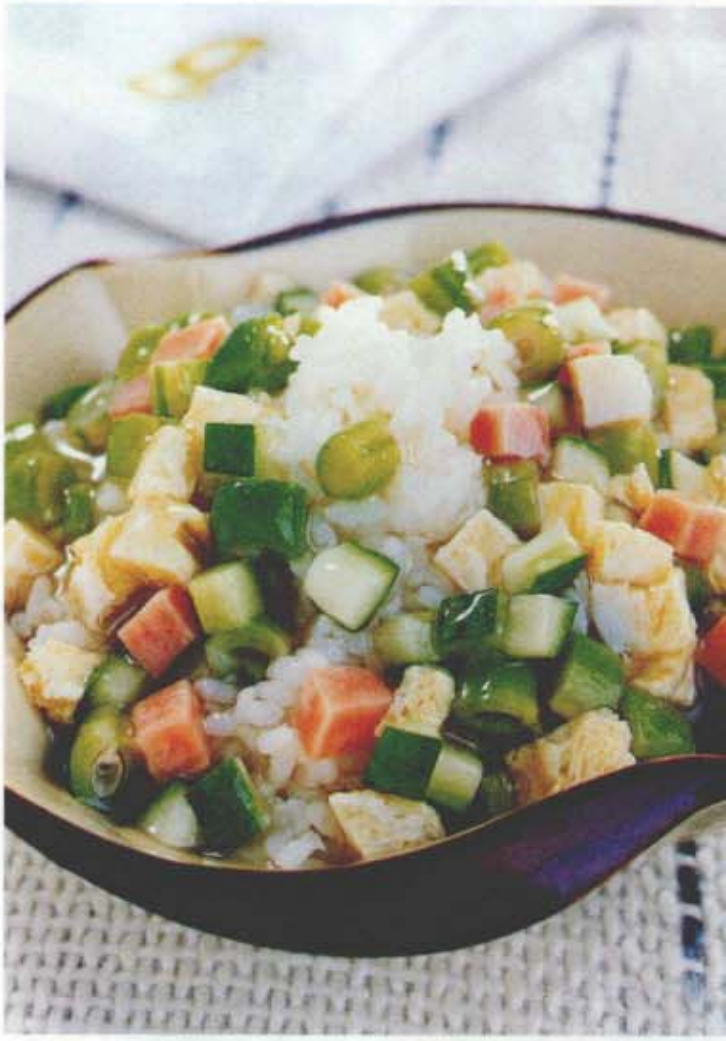
# 家常盖浇饭

■ **原 料** 米饭、新鲜黄瓜、四季豆、香肠、鸡蛋

■ **调 料** 盐、味精、花生油、淀粉

■ **制作方法**

1. 黄瓜去皮去瓤，切丁。四季豆择去两头，去筋，洗净切丁。香肠切丁。
2. 鸡蛋磕入碗中搅打成糊，加少许盐和水，隔水蒸熟，用小刀划成小块待用。
3. 起油锅，放入四季豆略炸，倒入黄瓜丁、香肠丁翻炒片刻，加入鸡蛋块翻炒，加盐、味精、水，勾薄芡，浇在米饭上即可。



# 木耳猪肝盖浇饭

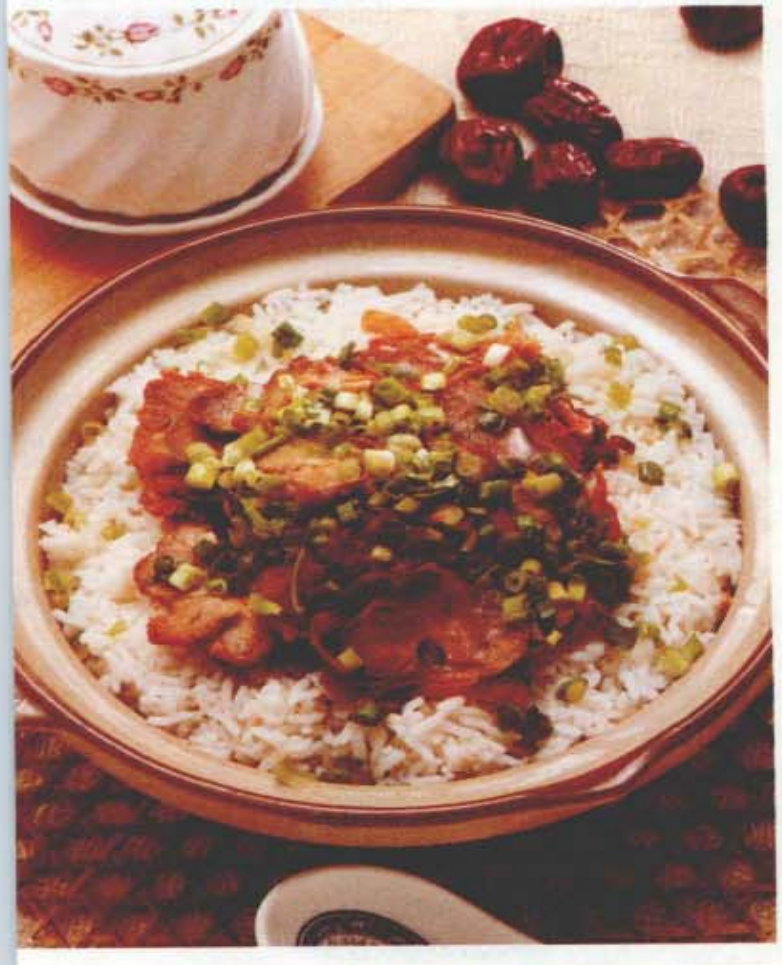
■ **原 料** 米饭、黑木耳、冬笋、莴笋、猪肝

■ **调 料** 姜、葱、胡椒粉、味精、盐、猪油

■ **制作方法**

1. 黑木耳用冷水发好，冬笋、猪肝、莴笋分别切片。
2. 炒锅置旺火上，下猪油烧至六七成热，放入猪肝片、姜片、黑木耳、冬笋片、莴笋片合炒，放入胡椒粉、味精、盐、葱花，略加点水，烩成白汁，起锅浇入碗中米饭上即可。





## 叉烧煲仔饭

■ **原 料** 大米、叉烧肉

■ **调 料** 香葱末、味精、白糖、花生油、葱油

■ **制作方法**

1. 叉烧肉切成大片。
2. 取沙锅，放入淘洗好的大米，加适量水，放入盐、味精、白糖、花生油拌匀，上火焖20分钟，放入叉烧肉片，撒上香葱末，淋入葱油，再上火焖5分钟即可。

### 新口味：排骨煲仔饭

排骨汆熟后放热油锅中加葱、姜、豆豉辣酱炒香，加清水、八角等香料炖45分钟，再加盐、蚝油、酱油调成浇汁，淋在沙锅中的米饭上即成。



## 草菇猪心肉片饭

■ **原 料** 草菇、猪心、瘦肉、香米

■ **调 料** 姜丝、葱丝、花生油、香油、盐、鸡精、生粉

■ **制作方法**

1. 草菇洗净，切片。猪心、猪瘦肉切片，用盐、鸡精、香油、生粉腌制入味。香米用清水淘洗干净。
2. 将煲放在炉上，加入少许花生油和适量清水，放入香米，中火煲熟成饭，放入草菇、猪心片、肉片，微火再煲4分钟，撒上姜丝、葱丝即可。

■ **营养功效**

猪心为补益食品，可补虚，养心补血，安神定惊。

# 牛肉煲仔饭



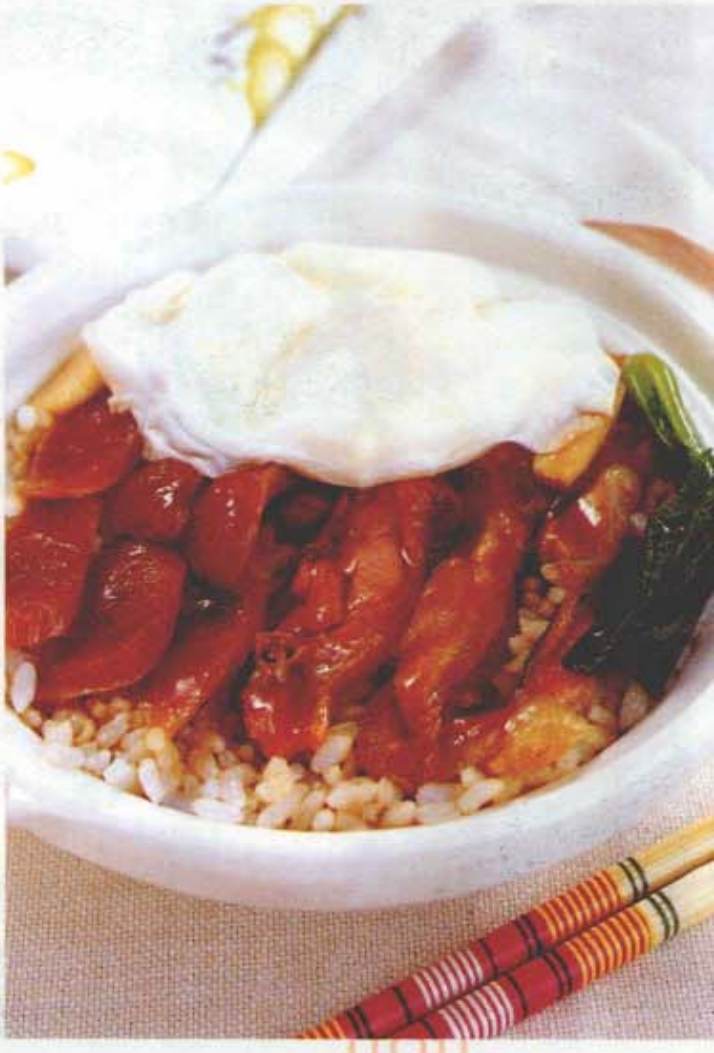
■ **原 料** 牛肉、大米、鸡蛋

■ **调 料** 盐、姜片、葱花、香菜、鸡粉、老抽、白糖、蚝油、植物油

■ **制作方法**

1. 牛肉加盐、鸡粉、老抽、白糖、蚝油、姜片、香菜末腌制待用。
2. 大米洗净入锅，置火上，加水（水量要超出米面1~1.5厘米），加少许油和盐，水烧开后改小火，放入牛肉，加盖继续煲至肉、米皆熟，磕入生鸡蛋，煲至蛋五成熟时离火，撒葱花、香菜末即可。

# 腊味煲仔饭



■ **原 料** 腊鸭腿、腊肠、菜心、大米

■ **调 料** 白糖、蒜子、酱油、鸡精、蚝油、植物油

■ **制作方法**

1. 腊鸭腿和腊肠分别切片，菜心用烧开的淡盐水稍烫。
2. 起油锅烧热，下蒜子爆香，加入酱油、白糖、鸡精、蚝油和适量水，炒制成味汁。
3. 大米洗净，用清水浸泡透，放入锅中，加一点油和适量水，置于火上，用筷子搅匀，小火慢煮至半熟，放入腊鸭腿片、腊肠片，一同煲至米饭熟，磕入生鸡蛋，煲至蛋五成熟时淋入调好的味汁，摆入焯好的菜心即可。

# 烧鹅煲仔饭

■ **原 料** 大米、烧鹅

■ **调 料** 葱花、盐、味精、花生油、大葱段、白糖

■ **制作方法**

1. 烧鹅去骨取肉，切成片。花生油入锅内烧热，下入大葱段炼出葱油。
2. 取沙锅，放入淘好的大米，加适量水，再加入盐、味精、白糖、花生油拌匀，上火焖 20 分钟。
3. 将加工好的烧鹅片放在大米饭上面，撒上葱花，淋入葱油，再上火焖 5 分钟即可。







# 盐猪肚饭



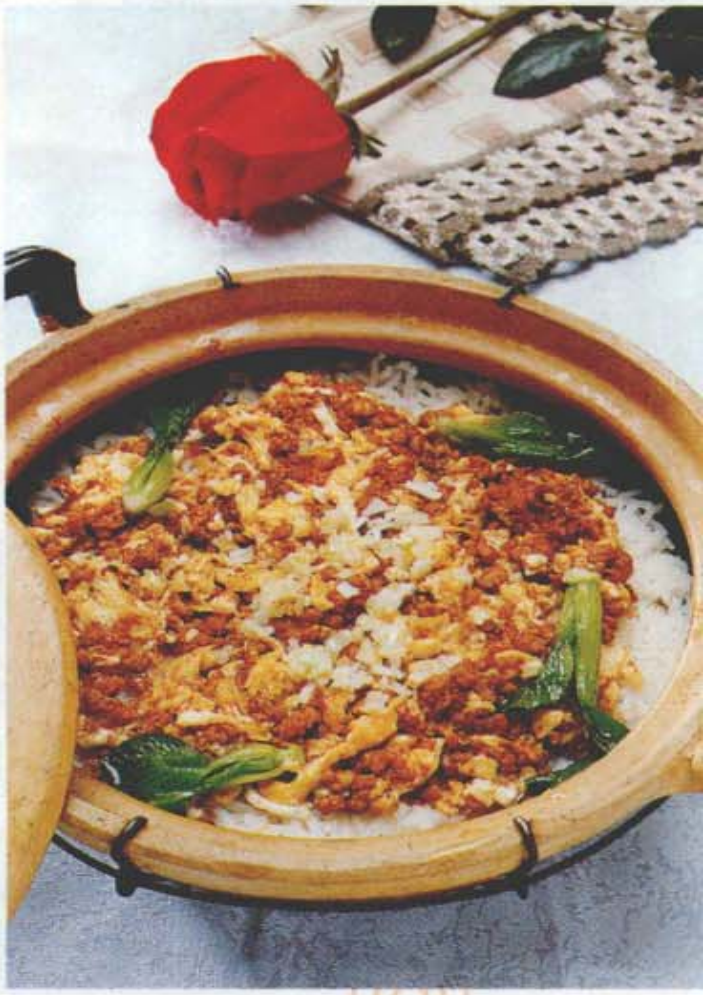
■ **原 料** 香米、熟盐猪肚、菜心

■ **调 料** 葱花、香油

■ **制作方法**

1. 猪肚切丝，香米淘洗干净。菜心洗净，去蒂，焯熟备用。
2. 香米放入煲中，加适量水和少许花生油煲熟成饭，转用微火，放入猪肚丝，再煲 2 分钟后离火，用焯熟的菜心围边，淋香油，撒葱花即可。

# 肉松窝蛋饭



■ **原 料** 香米、瘦肉、鸡蛋、菜心

■ **调 料** 姜米、葱花、胡椒粉、盐、味精

■ **制作方法**

1. 瘦肉剁成末，加盐、味精、胡椒粉、姜米腌制入味。鸡蛋打入碗中搅匀。菜心去蒂，洗净，焯熟备用。
2. 香米淘洗干净，放入煲中，加入适量清水和少许花生油，中火煲熟成饭，转用微火，放入肉末再煲4分钟，淋入鸡蛋液，蛋熟后离火，加焯熟的菜心，撒葱花即可。

# 石锅拌饭（一）

■ **原 料** 熟米饭、肉末、鸡蛋、青菜、蕨菜、嫩豆芽

■ **调 料** 盐、味精、香油、花生油、淡汤、辣椒酱

■ **制作方法**

1. 蕨菜充分泡发，入热油锅中，加盐调味炒熟。嫩豆芽和青菜分别焯熟，加盐、味精、香油拌好。肉末入热油锅中，加盐、味精调味炒熟。
2. 鸡蛋用煎锅煎制成一面熟的煎蛋，使蛋黄保持完整且表面凝结。
3. 在石锅内壁上涂抹一层香油，放入熟米饭，上面呈扇状铺上处理好的嫩豆芽、青菜、炒好的肉末和煎好的鸡蛋，加热至锅底的米饭略焦成锅巴时离火，与佐餐的淡汤和辣椒酱一同上桌即可。





# 石锅拌饭（二）

■ **原 料** 熟米饭、鸡蛋、干豆角、干香菇、干茶树菇、萝卜干、金针菇、油菜、菠菜、胡萝卜、黄豆芽、海带丝

■ **调 料** 盐、白芝麻、花生油、香油、韩国甜辣酱

■ **制作方法**

1. 金针菇、油菜、菠菜、黄豆芽、海带丝洗净，入滚水中烫熟，捞出沥干水分，分别加入白芝麻、盐拌匀。干豆角、干香菇、干茶树菇、萝卜干放水中泡软备用。胡萝卜去皮，切成细丝。
2. 炒锅中加少许油烧热，放入胡萝卜丝炒熟，盛出。
3. 鸡蛋用煎锅煎制成一面熟的煎蛋备用。
4. 石锅内壁均匀抹上香油，放火上烧热，待香油起泡时加入白米饭，在米饭表面呈扇面形铺上处理好的所有蔬菜，煎好的荷包蛋放中央，待锅底米饭略焦成锅巴时，将石锅离火。食用时配上韩国甜辣酱，搅拌均匀即可。

# 石锅拌饭（三）

■ **原 料** 熟米饭、山菜、绿豆芽、胡萝卜、桔梗、牛肉、鸡蛋

■ **调 料** 酱油、葱、蒜、芝麻、白糖、香油、胡椒粉、盐、味精、花生油

■ **制作方法**

1. 牛肉洗净切片。起油锅烧热，下葱、蒜爆香，放入牛肉片，加酱油、白糖、胡椒粉炒熟，淋香油，撒芝麻，盛出备用。
2. 山菜煮熟捞出，用凉水泡去苦味，沥干，加盐、味精调味炒熟。桔梗撕细条，加盐揉搓洗净，加香油调味。
3. 胡萝卜切成丝，加盐、味精调味炒出。绿豆芽烫一下，加盐、味精、香油调味。鸡蛋分成蛋清、蛋黄，分别搅匀，再分别煎成蛋皮，切成丝。
4. 米饭与炒好的牛肉一起拌好，盛入石锅中，处理好的各种蔬菜、蛋皮丝配色摆于其上，撒芝麻即可。



# 石锅拌饭（四）

■ **原 料** 米饭、沙参、香菇、蕨菜、橡子凉粉、桔梗、黄豆芽、菠菜、鸡蛋

■ **调 料** 香油、辣椒酱、葱、蒜、白糖、盐、芝麻、花生油

■ **制作方法**

1. 橡子凉粉煮一下。香菇和蕨菜充分泡发，用油炒出，加盐调味。菠菜、黄豆芽焯熟，加盐拌匀。桔梗加盐拌匀，用油炒熟。沙参用辣椒酱拌好。
2. 鸡蛋用煎锅煎制成一面熟的煎蛋备用。
3. 米饭盛入石锅中，其他原料分别摆好，再放上煎好的荷包蛋，置火上热透时离火。
4. 将香油、辣椒酱、葱、蒜、白糖、盐、芝麻拌匀，装小碟，跟石锅上桌，供拌食。



# 参枣米饭

■ **原 料** 糯米、党参、大枣

■ **调 料** 白糖

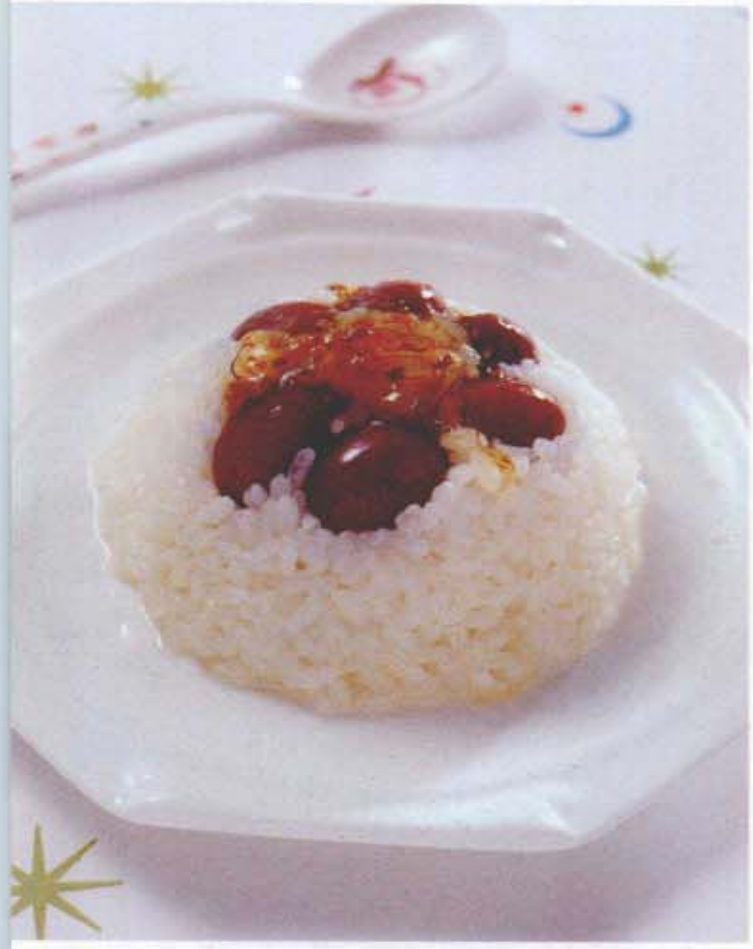
■ **制作方法**

1. 党参和大枣同入锅中，加水煎半小时，去党参残渣，留汁。
2. 糯米入蒸笼，铺上红枣，蒸成糯米饭，淋入用枣参汤加白糖煎成的浓汁即可。

■ **营养功效**

补气血，益脾胃。





## 蜜汁红枣米

■ **原 料** 糯米、红枣

■ **调 料** 蜂蜜、桂花酱、白糖

■ **制作方法**

1. 糯米洗净，用清水浸泡 3 小时。红枣洗净，用清水浸泡 2 小时，去核备用。
2. 糯米放入泡红枣的盆中（保留适量的水），入蒸笼蒸约 30 分钟后熄火，闷 15 分钟，扣入盘中。
3. 将白糖、蜂蜜、桂花酱拌匀，浇在蒸好的糯米红枣上即成。



## 降糖八宝饭

■ **原 料** 淮山药片、薏苡仁、白扁豆、莲子肉、龙眼肉、红枣、栗子、糯米

■ **调 料** 猪油、糖桂花

■ **制作方法**

1. 将山药片、薏苡仁、白扁豆、莲子肉、龙眼肉、红枣洗净，蒸熟备用。栗子洗净，放入沸水锅中煮一下，剥出栗子肉，切成片。糯米淘洗干净，加水蒸熟。
2. 取大碗 1 个，里面涂抹一层猪油，碗底均匀铺上山药片、薏苡仁、白扁豆、莲子肉、龙眼肉、红枣、栗子片，将糯米饭铺盖在上面，抹平表面，放入笼屉中，用大火蒸 20 分钟后取出，扣在圆盘中，浇上用糖桂花加水调成的汁即成。

# 五彩菠萝饭



■ **原 料** 菠萝、糯米饭、芦笋、胡萝卜、彩椒、苹果

■ **调 料** 盐、味精、白糖、食用油

■ **制作方法**

1. 将菠萝自上端横刀切去四分之一做盖子，将菠萝肉挖出，留少许切丁，备用。把挖好的菠萝外壳倒置，控干水分。
2. 将芦笋、胡萝卜、彩椒切丁。苹果去皮后切片，在盐水中过一下，以防变黑，切丁备用。在糯米饭中加芦笋丁、胡萝卜丁、彩椒丁、苹果丁、菠萝丁，加盐、味精、白糖和食用油拌匀，装入挖空的菠萝内，上锅蒸5～10分钟，蒸熟即可。

# 青柠饭



■ **原 料** 泰国香米、青柠檬

■ **调 料** 盐适量

■ **制作方法**

1. 将青柠檬果肉和皮分开，果肉切片，皮切末。
2. 泰国香米淘净，入锅，加入青柠檬皮末、适量水和盐煮熟，捞出香米做成饭团，放到盘中，上面装饰青柠片即可。

■ **营养功效**

青柠含有丰富的维生素C，并有开胃理气的作用，其所含柠檬酸的酸味更能刺激准妈妈的食欲。此款青柠饭适合早孕期间食欲不振、喜食酸味的准妈妈。



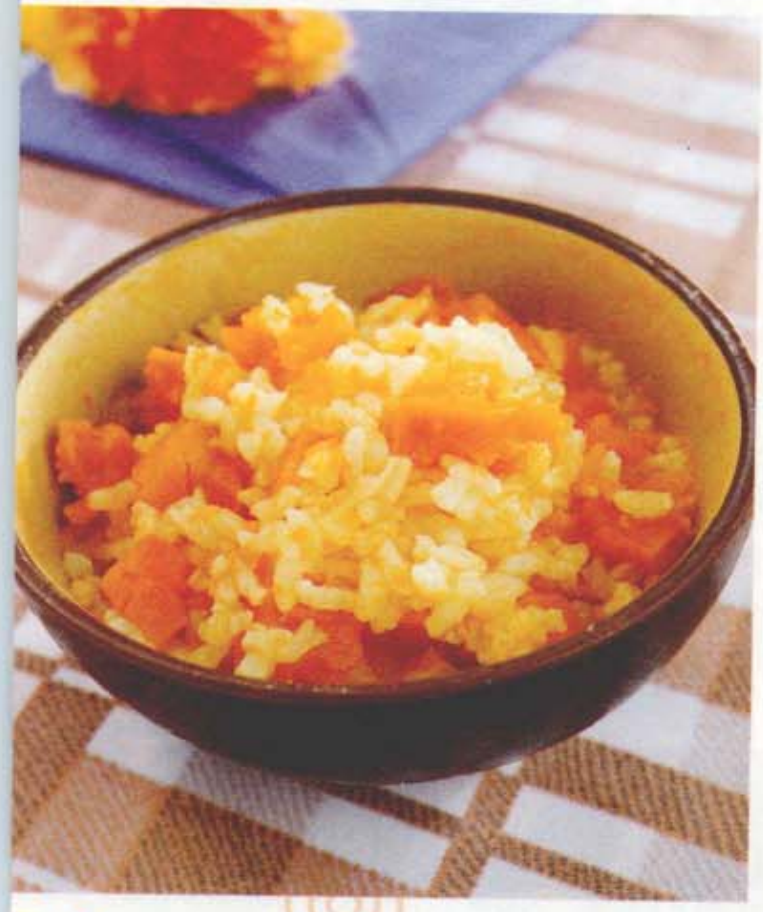
## 腰果糍粑

■ **原 料** 糯米、腰果

■ **调 料** 白糖、生油

■ **制作方法**

1. 糯米用水浸泡（夏天4～6小时，冬天6～8小时）后捞出，蒸20～30分钟成糯米饭。
2. 将蒸好的糯米饭入油锅拌炒均匀，按5:1:1的比例加入水和白糖，炒到糯米拉长丝再加炒熟的腰果拌匀。
3. 将炒好的料放入四方盒内，压实，凉后切开食用，或煎或炸均可。



## 南瓜饭

■ **原 料** 大米、南瓜

■ **调 料** 猪油

■ **制作方法**

1. 南瓜洗净，去皮、瓤，切小块。大米淘洗净。
2. 炒锅内加猪油烧热，放入南瓜块略炒，倒入电饭煲内，加入大米和适量水，至米饭煮熟即可。

# 地瓜蒸饭

■ **原 料** 地瓜、糙米

■ **制作方法**

1. 地瓜去皮洗净，切成细丝，备用。
2. 糙米洗净，连同地瓜丝一起放入容器中，加入适量水，再放入电锅中，隔水蒸熟后即可食用。

■ **营养功效**

长期食用此饭可健脾补气，改善身体虚弱症状，有助于通便、强身。



## 新口味：红豆大米饭

红豆用水浸泡2小时，加1杯水和1茶匙盐，入电锅蒸10~15分钟（蒸至刚熟即可，不要蒸至有裂口）。香米洗净，加入2杯水及蒸过的红豆一起蒸至米饭熟即可。

# 南瓜苡仁米饭

■ **原 料** 薏苡仁、南瓜、大米

■ **制作方法**

1. 把南瓜洗净，切成颗粒。薏苡仁洗净，去杂质。大米淘洗干净。
2. 把大米、薏苡仁、南瓜同放电饭煲（或锅）内，如常规煲成米饭即成。

■ **营养功效**

此饭益气补中，可治疗消渴，是各种糖尿病患者的理想主食。





## 牛肉饭

■ **原 料** 香米、牛肉、菜心、姜丝、葱花

■ **调 料** 盐、味精、花生油

■ **制作方法**

1. 牛肉洗净切片，加盐、味精、姜丝腌制入味。
2. 菜心洗净，切去头尾，入沸水锅焯熟，摆入盘中围边。
3. 香米淘洗净，放入煲中，加入适量清水（使水面比米高出2厘米），滴少许花生油，煮至饭刚熟时转用微火，放入牛肉焖3分钟，盛入盘中，撒葱花即可。



## 兔肉米饭

■ **原 料** 大米、兔肉、葱头、青椒、橄榄油、蒜末、红花

■ **调 料** 清汤、盐、胡椒粉

■ **制作方法**

1. 将兔肉洗净切成小块，撒上盐、胡椒粉稍腌。葱头洗净切片；青椒洗净切丝；大米洗净控干，备用。
2. 锅烧热后倒入橄榄油，待油温六成热时，放入青椒丝炒软盛出。原锅留油烧热，放入兔肉块煎至上色，放入蒜末、葱头片稍炒，倒入适量清汤煮沸，加盐、胡椒粉调好口味，用文火焖至熟软。
3. 锅内入水煮沸，放入大米、盐、红花再煮沸，用小火焖熟。食用时将红花米饭盛入大盘中，上放兔肉、青椒丝，浇上烧兔肉的原汁即成。

## 麦冬牡蛎烩饭



■ **原 料** 米饭、牡蛎肉、麦冬、水发海带、香菇、芹菜

■ **调 料** 花生油、盐、香葱

■ **制作方法**

1. 麦冬、海带洗净，入锅，加适量水煎煮，滗去渣子，放入牡蛎肉煮熟。
2. 锅中再放入适量大米饭拌匀，煮成泡饭，加花生油、盐、香菇、芹菜、香葱略煮即可。

■ **营养功效**

具有滋补作用，适用于体质虚弱者。

## 菠萝鸡饭



■ **原 料** 大米饭、小鸡、芹菜、胡萝卜、菠萝丁、炸面包丁、煮鸡蛋丁、洋葱丝、炸大葱、炸花生米、火腿丁

■ **调 料** 干辣椒、胡椒粉、姜黄粉、番茄酱、植物油、油炒面、盐、味精

■ **制作方法**

1. 将大米饭、炸大葱、姜黄粉入锅同炒。把菠萝丁、炸面包丁、炸花生米、火腿丁、煮鸡蛋丁拌匀，搀入米饭中。
2. 锅上火，入油烧热，将小鸡炸熟捞出，剁成小块。另起锅上火，入油烧热，放洋葱丝、干辣椒略炒，加番茄酱、油炒面、盐、味精、胡椒粉、胡萝卜、熟鸡块、芹菜炒匀，再倒入米饭，翻炒均匀即成。



## 松子银鱼拌饭

■ **原 料** 白米饭、松子仁、银鱼、黄瓜、洋葱

■ **调 料** 盐、鸡精、素油

■ **制作方法**

1. 洋葱洗净切末，黄瓜洗净切小丁，备用。
2. 炒锅置火上，加油烧热，放入松子略炸后捞出沥油，再倒入银鱼炸至酥脆，捞出沥油。
3. 锅内留少许余油，倒入洋葱末、黄瓜丁炒香，放入白米饭、盐、鸡精小火炒匀，再放入炸好的松子和银鱼翻拌均匀即可。



## 鸡蛋炒饭

■ **原 料** 大米、鸡蛋、熟豆油

■ **调 料** 葱花、盐

■ **制作方法**

1. 按常法将大米蒸成米饭，待用。
2. 将炒锅置于火上烧热，加入豆油烧热，放入葱花炝锅，再放入打散的鸡蛋炒至九成熟，放入蒸好的米饭，撒入盐，炒透即成。

**新口味：鸡丝蛋炒饭**

将鸡蛋摊成蛋皮，切成丝。鸡肉洗净切成细丝，用淀粉、盐、糖拌匀后腌制，放入热油锅中加鲜虾仁和料酒同炒至熟，再加入米饭、葱花、蛋丝炒匀即可。

# 扬州炒饭



■ **原 料** 大米、火腿、虾仁、黄瓜、鸡蛋

■ **调 料** 葱花、盐、味精、花生油

■ **制作方法**

1. 火腿、黄瓜切丁，虾仁去沙线。鸡蛋打入碗中。大米洗净，加水，入锅内蒸熟。
2. 将火腿丁、黄瓜丁、虾仁汆水。鸡蛋液入热油锅内炒熟盛出。
3. 锅内倒入花生油烧热，用葱花炝锅，放入黄瓜丁、火腿丁、虾仁、炒熟的鸡蛋、蒸熟的大米饭一起炒匀，加盐、味精调味即可。

# 椿芽炒饭



■ **原 料** 泰国香米、嫩香椿芽、猪肉、鸡蛋

■ **调 料** 盐、鸡精、花生油

■ **制作方法**

1. 泰国香米洗净，放蒸锅里加水蒸熟。
2. 香椿芽洗净，切成细末。猪肉洗净，切成丁。鸡蛋打入碗中，搅匀。锅内加入花生油烧热，下入肉丁煸炒至八成熟时盛出。
3. 另起油锅烧热，放入搅打好的鸡蛋液炒至八成熟，加入香米饭、肉丁、香椿芽煸炒，用盐、鸡精调味即可。



## 香菇炒饭

■ **原 料** 大米、香菇、熟青豆

■ **调 料** 香葱末、盐、味精、花生油、香菇精

■ **制作方法**

1. 大米淘洗干净，加水，入锅蒸熟。香葱洗净切末。香菇洗净切丁，放入沸水锅中煮2~3分钟，捞出沥水。
2. 锅内加花生油烧热，加葱末炝锅，放入香菇丁、熟青豆略炒，加入蒸熟的大米饭拌炒，再加入盐、味精、香菇精调味，炒匀即可。



## 双菇炒饭

■ **原 料** 熟米饭、鲜香菇、蟹味菇、肉末

■ **调 料** 盐、淀粉、料酒

■ **制作方法**

1. 肉末用料酒、淀粉腌5分钟备用。鲜香菇洗净，切末。蟹味菇切去蒂，掰开，洗净，切小丁，焯水，捞出过凉水备用。
2. 起油锅，肉末炒至颜色变白，放入鲜香菇末、蟹味菇炒匀，倒入米饭炒散，加盐调味，炒匀即可起锅。

■ **提 示**

清洗蘑菇时，可以在水里先放点盐，然后将蘑菇放在盐水里泡一会儿再洗，这样泥沙就很容易洗掉。

## 火腿炒饭



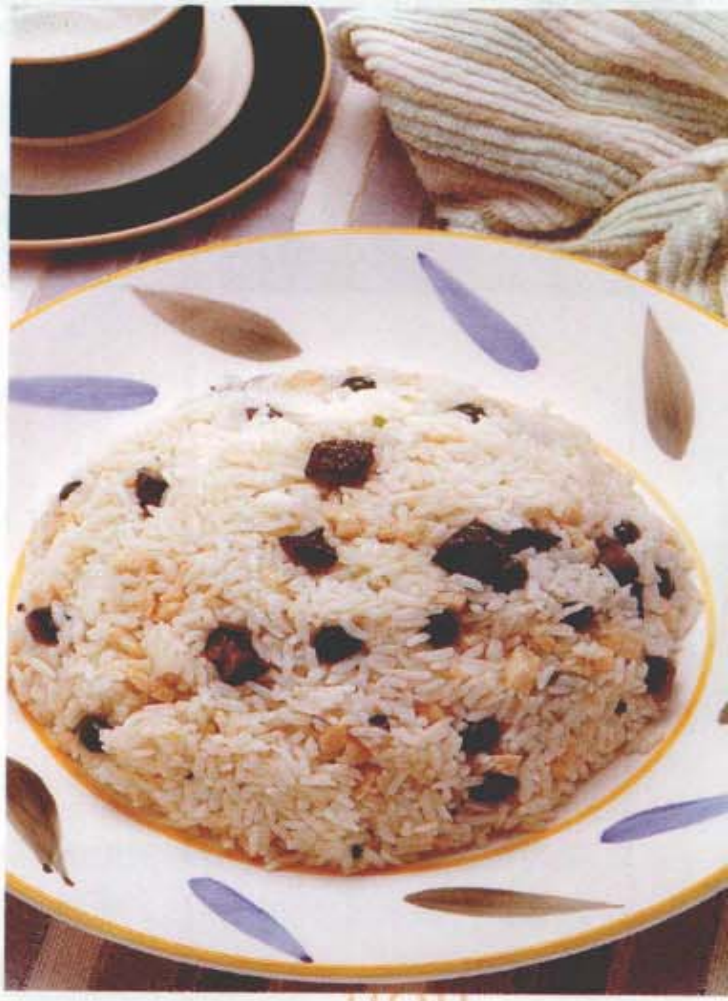
■ **原 料** 熟米饭、火腿、鸡蛋、熟青豆

■ **调 料** 葱花、盐、味精、花生油

■ **制作方法**

1. 鸡蛋磕入碗内，打匀。青豆洗净，火腿切丁。
2. 炒锅内加入花生油，烧至五成热，倒入鸡蛋液，炒熟盛出。
3. 锅内放花生油烧热，下葱花炝锅，加入大米饭略炒，再放火腿丁、熟青豆和炒好的鸡蛋，加入盐、味精炒匀即可。

## 龙凤炒饭



■ **原 料** 泰国香米、涨发海参、鸡脯肉、熟青豆、香葱末

■ **调 料** 盐、鸡精、胡椒粉、花生油

■ **制作方法**

1. 海参挖肚，去内脏洗净，切丁。鸡脯肉洗净，切条后切丁。
2. 泰国香米洗净，加水蒸熟。
3. 锅内加花生油烧热，用香葱末爆锅，把蒸好的米饭倒入锅中，加入海参丁、鸡脯肉丁和青豆煸炒均匀，加盐、鸡精、胡椒粉调味即可。



# 什锦炒饭

■ **原 料** 大米、火腿、枸杞、白果、熟青豆、人参、水发木耳、珍珠菇、香葱末

■ **调 料** 盐、味精、蘑菇精、花生油

■ **制作方法**

1. 火腿、人参、木耳洗净泡好，切成小丁。枸杞、白果、青豆、珍珠菇焯水，捞出用凉水冲凉。
2. 大米洗净，放入蒸锅，加水蒸熟。
3. 锅内加花生油烧热，用香葱末炝锅，下入火腿、人参、木耳、枸杞、白果、青豆、珍珠菇，加米饭炒匀，用盐、味精、蘑菇精调味即可。

# 菠萝鱿鱼炒饭

■ **原 料** 长粒大米、鲜鱿鱼、菠萝、熟豌豆

■ **调 料** 盐、鸡精、花生油、香油

■ **制作方法**

1. 长粒大米洗净，放蒸锅里加水蒸熟。
2. 鲜鱿鱼剖肚洗净，去皮切片。菠萝去皮，切丁。
3. 锅内加花生油烧热，加入鱿鱼片、菠萝丁、豌豆一起煸炒，再把蒸好的米饭倒入拌炒均匀，加盐、鸡精、香油，炒匀即可。

■ **提 示**

辨别优质鱿鱼：优质鱿鱼体形完整坚实，有光泽，体表略现白霜，肉肥厚，半透明，背部不红。



# 虾仁枸杞炒饭

■ **原 料** 大米饭、虾仁、枸杞

■ **调 料** 盐、葱、姜、素油

■ **制作方法**

1. 虾仁、枸杞洗净，沥干水分。姜、葱切碎末。
2. 炒锅置武火上，加入素油烧至六成热，下葱姜末煸香，改用中火，放入虾仁炒1分钟，加入米饭略翻炒，再加入枸杞炒3分钟，加盐炒匀即成。

■ **营养功效**

滋补肝肾，益智健脑。



# 番茄虾仁炒饭

■ **原 料** 大米、虾仁、水发木耳、黄瓜、鸡蛋

■ **调 料** 盐、味精、白糖、花生油、葱花、番茄酱

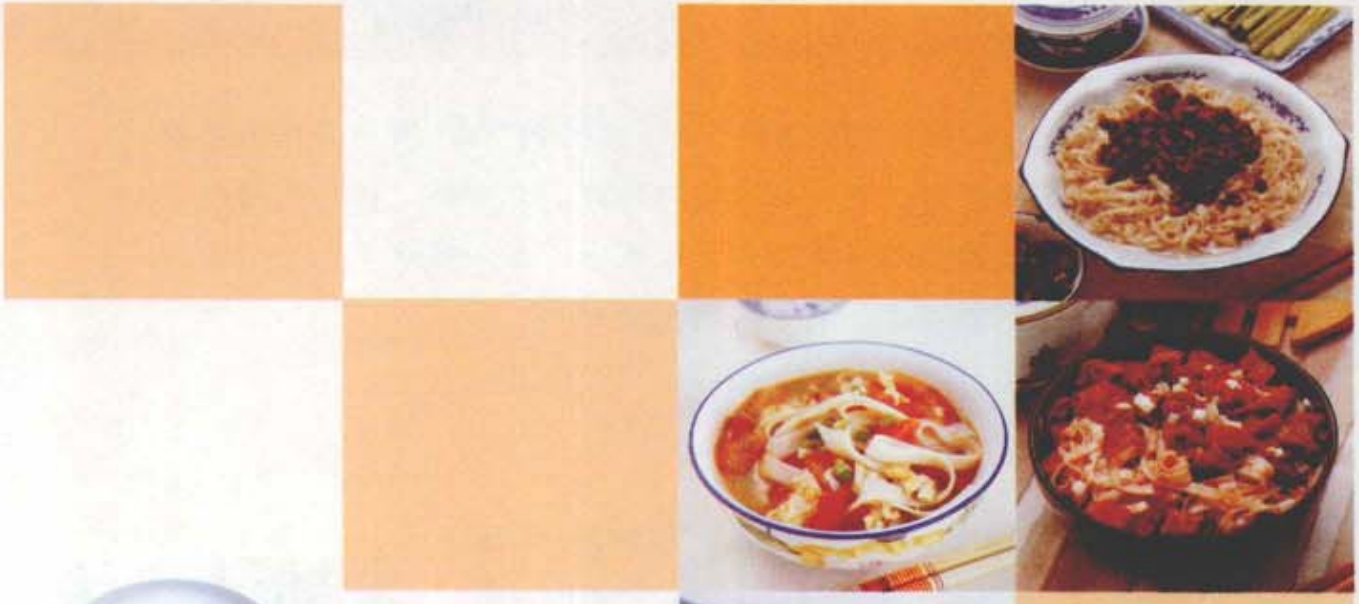
■ **制作方法**

1. 鸡蛋磕入碗中打匀，入热油锅内炒熟盛出。
2. 木耳、黄瓜洗净切丁，虾仁去沙线，汆水后捞出沥水。大米用清水洗净，加水蒸熟。
3. 另起锅，加花生油烧热，下入葱花炝锅，加入番茄酱炒出香味，放入黄瓜丁、木耳丁、虾仁、鸡蛋、大米饭炒匀，用盐、味精、白糖调味，装盘即可。












3

# [筋道面条]

JINDAO MIANTIAO

# 如何做面条



我国南北方的面条有很大的区别。南方的“面”所用原料以蛋面为主，用鸭蛋黄而非鸡蛋，面质爽口弹牙。北方的“面”则指以小麦磨成的粉，面条多不用蛋而代之以碱水。加入碱水能令面条变得更加容易消化，故面条是北方人的主食之一。

## 面条的和面方法

面条是用不经过发酵的面团做成的。这种面，俗称“死面”，富于韧性和弹性，吃起来有咬劲。“死面”做的半成品可用来蒸、煮、烧。调制“死面”的方法要领如下：





● 用冷水和面：一般500克面粉掺水250毫升。在和面时，如果发现面没有劲、粘手、易断，可在面中掺入少量的盐水以调节黏度，增加面的弹性。这种面做出的面条成品颜色洁白，吃口好。

● 用开水和面：用开水和成的面团，叫烫面团。和面时，用开水将50%以上的面粉烫熟。一般是500克面粉加约350毫升开水，掺水要分几次进行，水量要掌握好。烫面可用来做蒸饺，其口感柔软细腻。





## 巧煮面条

煮面条的关键在于根据面条特点掌握好火候和下面条的时间。

● 煮机制湿切面和家庭现擀的面条，应用旺火将水烧开，然后再下面，用筷子把刚下的面条挑散，以防面条粘连，再用旺火催开。煮这种面条，锅开两次，淋两次冷水，即可捞出食用。

● 煮湿面一定要用旺火，否则温度不够高，面条表面不易形成黏膜，面条就会溶化在水里。

● 煮干切面、卷子面时，不宜用旺火。因这样的面条本身就很干，若在水大开时下面，面条表面会形成黏膜，且水分不容易往里渗入，热量也不易向里导入，煮出的面条会出现粘连、硬心现象。应用中火煮，随开随放些冷水，使面条受热均匀，煮好后不会有硬心，也不会粘连。

## 怎样煮手擀面好吃？





水滚开时在锅内撒点盐，再下入面条，用筷子轻轻拨动几下，以防结成块或粘到锅底上，然后用旺火煮，使水温迅速升高，在面条表面形成一层黏膜。这样煮好的面条不发黏，不并条，汤水清亮，软硬适口。手擀面要用旺火煮，锅开两次，点两次水就熟了。





## 怎样炒面条不粘连？

炒面时若方法不当，会使面条糊成一团，或与蔬菜、肉类粘在一起。因此，炒面的重点之一就是在炒之前先使面条一一分开。具体做法是，先把面条放入大漏勺，移入装有沸水的锅中，轻轻抖动漏勺，一会儿即可使面条分开。也可将煮好的面条用凉水过凉，再拌入少量香油，面条就不会互相粘连了。另外还需要注意的是，炒好配菜后要倒入面条快速炒匀出锅，不宜反复翻炒，以免面条粘在锅上。



# 麻酱凉面

■ **原 料** 面条、瘦猪肉、黄瓜

■ **调 料** 芝麻酱、植物油、盐、酱油、大葱、大蒜、香菜、湿淀粉

■ **制作方法**

1. 猪肉切成细丝，加入湿淀粉抓匀浆好。黄瓜斜切成细丝，大葱切葱花，大蒜切粒，香菜切成碎末待用。
2. 起油锅烧热，下葱花炝锅，放入浆好的肉丝煸炒至变色，加入酱油炒熟，出锅晾凉。
3. 芝麻酱放入碗内，加入盐、味精和适量凉开水调成稠糊。
4. 面条入沸水锅内煮熟，捞出过凉，沥干后盛入盘中，将黄瓜丝、炒好的猪肉丝、蒜粒、香菜末撒在面条上，浇上调好的芝麻酱即可。

# 四味凉面



■ **原 料** 面条、熟火腿、黄瓜、罐装口蘑、熟青豆

■ **调 料** 鲜姜、香醋、酱油、盐、香油、辣油、芝麻酱、豆瓣酱、芥末、鲜汤

■ **制作方法**

1. 黄瓜、火腿、口蘑切成小丁，鲜姜切末待用。
2. 用姜末、香醋、酱油、香油调成姜醋汁，用芝麻酱、盐和少许凉开水调成芝麻酱汁，用豆瓣酱、辣油、鲜汤调成辣酱汁，用芥末、酱油、香醋、香油调成芥末汁。
3. 面条入沸水锅中煮熟，捞出过凉，沥干后拌入少许香油，盛入盘中，撒黄瓜丁、火腿丁、口蘑丁和青豆即成。调好的 4 种凉拌汁一同上桌供拌食。

# 怪味凉面



■ **原 料** 面粉、番茄、葱头、虾仁

■ **调 料** 盐、胡椒粉、葱姜末、白糖、植物油

■ **制作方法**

1. 面粉和成团，制成面条，入沸水中煮熟，捞出过凉水，控干水分。番茄、葱头切小块，虾仁去沙线。
2. 锅内放油烧热，将面条煎成金黄色，捞入碗中。
3. 起油锅烧热，下葱姜末炝锅，放入番茄、葱头、虾仁略炒，加入盐、白糖、胡椒粉调味，炒至入味成卤汁，浇在面条上即成。



## 葱油凉面

■ **原 料** 面条、虾米、水发玉兰片、水发香菇

■ **调 料** 植物油、酱油、盐、味精、香油、葱白

■ **制作方法**

1. 将虾米蒸软，用刀剁碎。水发玉兰片、香菇均切成小丁，入沸水锅焯熟后过凉。葱白切粒待用。
2. 锅内放油烧热，投入葱粒炒香，倒出晾凉，与酱油、盐、味精、香油一同放入碗内，拌和成葱油汁。
3. 面条入沸水锅煮熟，捞出过凉，沥干，撒上虾米、玉兰片和香菇丁，浇入葱油汁，拌匀即可。



## 酸辣凉面

■ **原 料** 面条、熟瘦猪肉、黄瓜、绿豆芽、鸡蛋

■ **调 料** 酱油、香醋、盐、味精、香油、鲜汤、熟油、辣油

■ **制作方法**

1. 熟瘦猪肉、黄瓜切成细丝，绿豆芽焯至断生。鸡蛋磕入碗中打散，加少许盐调味，摊成薄蛋皮，取出切成细丝。
2. 酱油、香醋、盐、香油和鲜汤调成凉拌汁，备用。
3. 面条入沸水锅内煮熟，过凉后沥干，拌入熟油后装盘，将黄瓜丝、绿豆芽、鸡蛋丝、熟猪肉丝依次排在面条上，浇入辣油，食用时淋入凉拌汁拌匀即可。

## 卤味凉拌面

■ **原 料** 油面、火腿肠丁、菠萝丁、心里美萝卜、猪肉馅、鸡蛋、木耳、青椒、红椒

■ **调 料** 植物油、葱、姜末、酱油、绍酒、白糖、味精、水淀粉、胡椒粉、卤汁、鸭架汤

■ **制作方法**

1. 萝卜、青椒、红椒切条。木耳泡软，洗净。鸡蛋打散，炒熟。油面煮熟投凉，盛入碗中，上撒火腿肠丁和菠萝丁。
2. 将猪肉馅、葱、姜末煸炒出香味，烹绍酒，再下鸡蛋、木耳、萝卜丁、青红椒略煸炒，加鸭架汤和卤汁，再加入酱油、白糖、味精、胡椒粉调味，汤沸时勾芡，淋热油，出锅装碗即可。



## 黄瓜鸡丝凉面

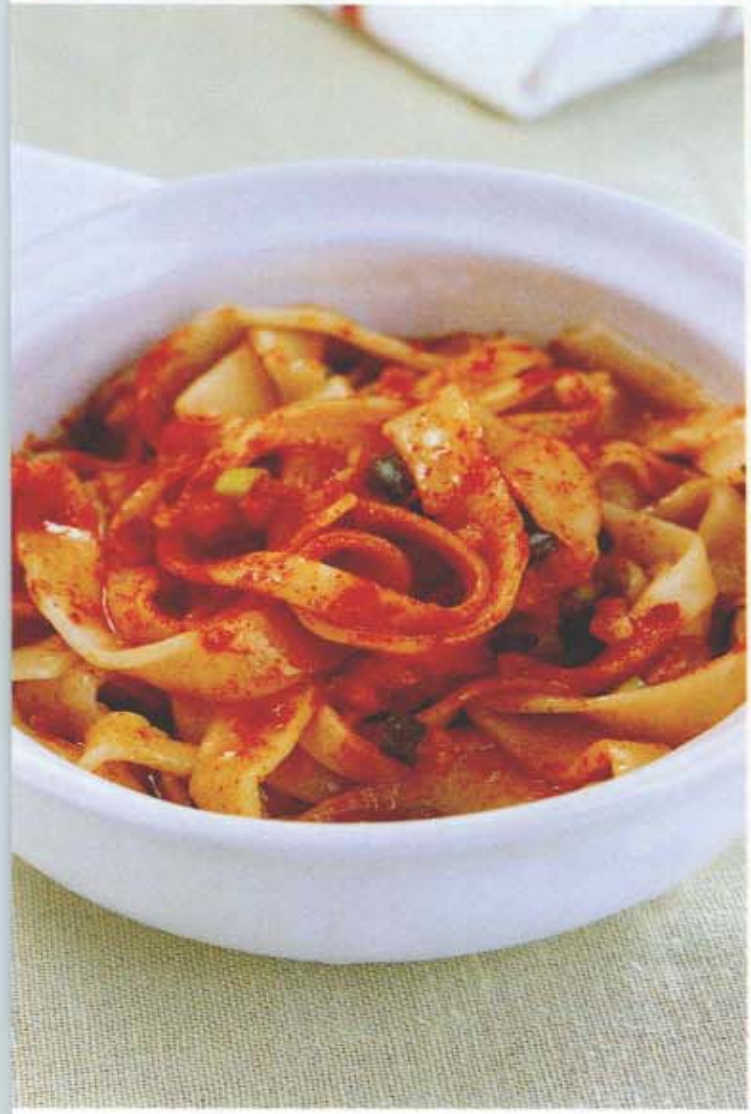
■ **原 料** 面条、鸡脯肉、香菜、嫩黄瓜

■ **调 料** 盐、酱油、香醋、味精、香油、绍酒、熟油、鸡汤

■ **制作方法**

1. 鸡脯肉加入绍酒及少许盐拌匀，上屉蒸10分钟，取出后切成细丝。黄瓜连皮斜切成细丝。香菜切成小段。煮好的面条过凉沥干，淋入少许熟油后拌匀，盛入碗中。
2. 将盐、酱油、香醋、味精、香油、鸡汤放碗内，调成凉拌汁。
3. 将黄瓜丝、鸡肉丝、香菜段依次放在面条上，浇入凉拌汁，拌匀即可。





## 油泼扯面

■ **原 料** 扯面

■ **调 料** 葱花、蒜蓉、辣椒粉、盐、酱油、陈醋、味精、植物油

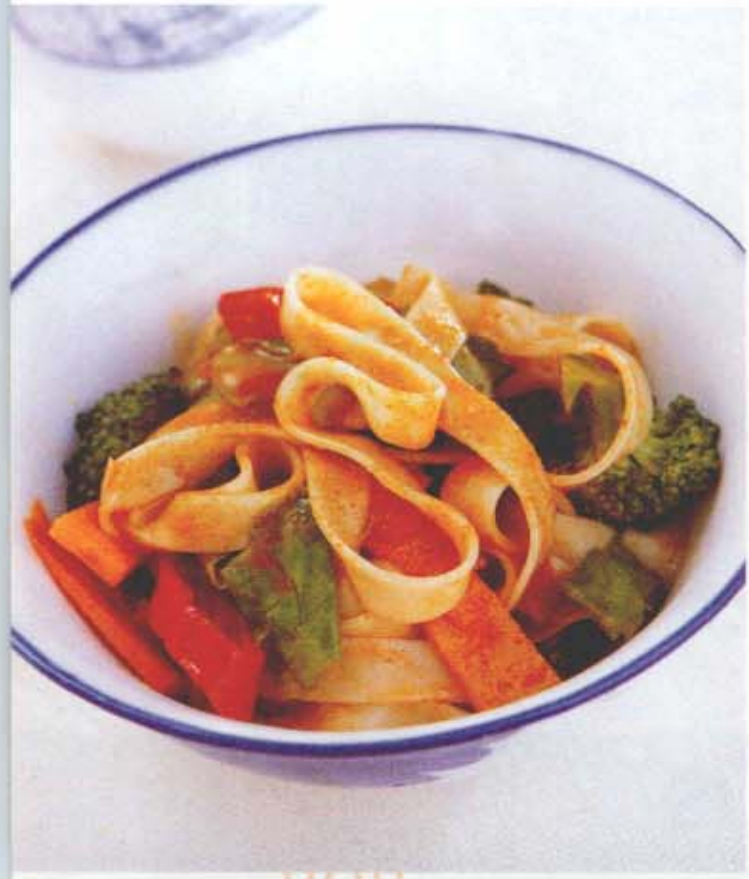
■ **制作方法**

1. 将扯面煮熟，捞出过凉水，沥干水分，盛入碗中，加盐、酱油、陈醋、味精拌匀，撒入葱花、蒜蓉、辣椒粉备用。
2. 炒锅内加油烧热，将热油淋在面上，拌匀即可。

■ **窍门一点通**

① 面中可以加入坚果碎、白芝麻提香。

② 扯面是陕西传统面食。制作时先将面粉用盐水和好，盖湿布醒发1小时，再擀成面片，然后用手拿面片两端，扯成薄而不断的长面条即成。



## 泡菜凉拌面

■ **原 料** 宽面条、泡菜（辣椒、甘蓝、菜花、胡萝卜均可）

■ **调 料** 清醋、盐、味精

■ **制作方法**

1. 汤锅置火上，加清水烧开，放入宽面条煮8分钟至熟，捞出用冷水投凉，控净水分，装入碗中，面上放泡菜。
2. 清醋放入小碗中，加入盐、味精调匀，倒入面碗中拌食即可。

# 拉条子

■ **原 料** 抻面、羊肉、番茄、洋葱、豇豆

■ **调 料** 葱花、姜末、蒜末、番茄酱、盐、醋、味精

■ **制作方法**

1. 番茄洗净，切成小块。羊肉切片。洋葱去皮，切小片。豇豆洗净，切小段，备用。
2. 起油锅烧热，爆香葱花、姜末、蒜末，放入羊肉炒至断生，加盐、醋、味精调味，放入番茄、洋葱、豇豆翻炒几下，加少量水，放入番茄酱炒匀起锅。
3. 汤锅内加水烧开，下入抻面煮熟，捞出过凉水，沥干水分，放入盘中，把炒好的菜淋到面上，拌匀即可食用。

■ **窍门一点通**

① 面煮好后过一下凉水，可使口感更筋道。

② 抻面由面片反复折合对拉而成。



# 拌素面

■ **原 料** 面粉、菠菜、榨菜

■ **调 料** 盐、香油、酱油、辣油、味精、葱白、芝麻

■ **制作方法**

1. 面粉加水和成面团，制成细面条，煮熟后盛入碗中。
2. 菠菜洗净焯水，切段。榨菜、葱白切末。
3. 将芝麻、酱油、盐、味精、辣油对成汁，浇在面条上，放榨菜末、葱末、菠菜段即成。



# 蒸拌莜面

■ **原 料** 莜面、黄瓜

■ **调 料** 蒜泥、盐、酱油、辣椒油、香油、葱末

■ **制作方法**

1. 莜面用开水烫透，和成面团，分成10份，每份都擀成大厚片，入笼蒸熟后切成条，装盘。
2. 黄瓜洗净切丝，放在面条上，浇上用蒜泥、葱末、盐、酱油、辣椒油、香油对好的汁即成。







# 叉烧热干面

■ **原 料** 面粉、叉烧肉、大头菜、虾米、

■ **调 料** 盐、芝麻酱、香油、食用碱、葱花、酱油、辣椒粉

■ **制作方法**

1. 面粉中加适量食用碱拌匀，加水和好后入压面机压制成面条，入沸水锅中煮至八成熟时捞出沥干，刷上香油，抖散晾凉。
2. 叉烧肉、虾米、大头菜切小丁。盐、芝麻酱、香油、酱油、辣椒粉、葱花对成料汁。
3. 起油锅，放入叉烧肉、虾米、大头菜丁煸炒，倒入料汁炒匀后起锅，成叉烧酱。
4. 将晾凉的面条入沸水锅中汆透，盛入碗中，淋入炒好的叉烧酱即成。



# 猪肉炸酱面

■ **原 料** 面粉、猪五花肉、葱、姜

■ **调 料** 盐、酱油、花生油、黄面酱

■ **制作方法**

1. 五花肉洗净切丁，葱、姜切末。
2. 起油锅烧热，下葱姜末炝锅，放入肉丁煸炒，加黄面酱、盐、酱油炒成炸酱汁。
3. 面粉和好后制成面条，入沸水锅中煮熟捞出，过凉水后沥水，盛入碗中，将炸酱汁浇在面条上即成。





# 家常炸酱面

■ **原 料** 面条、猪瘦肉末、笋片、豆腐干、黄瓜

■ **调 料** 大葱、料酒、米醋、豆瓣酱、甜面酱、花生油、白糖

■ **制作方法**

1. 笋片用开水汆熟，切丁。黄瓜洗净切丁，焯水后用凉开水冲凉。豆腐干切丁。大葱切葱花。
2. 锅内加花生油烧热，炒散肉末，再加入葱花、豆腐干丁、笋丁和黄瓜丁炒匀盛出。
3. 锅内加油烧热，爆炒豆瓣酱和甜面酱，加入其他调味料炒香，倒入炒好的丁料，炒匀成炸酱。
4. 锅内加水烧开，放入面条煮熟，入凉开水中浸凉，盛碗内，加少许炸酱拌匀即成。

# 肉丝焖面



■ **原 料** 面粉、猪肉、蒜苗

■ **调 料** 葱花、蒜泥、盐、味精、花椒、酱油、香油、醋

■ **制作方法**

1. 面粉和好后擀成细面条。猪肉切丝，蒜苗切段。
2. 起油锅烧热，放入花椒略炸成花椒油，加酱油、醋、蒜泥对成调味汁。
3. 锅内放油烧热，放入葱花、蒜泥炝锅，下入肉丝稍炒，加盐、味精、蒜苗一同煸炒至八成熟，上面盖上面条，加盖以小火焖熟，淋上调味汁，淋香油，拌匀即成。

■ **窍门一点通**

焖面时一定要用小火，否则面条不易焖熟，且容易煳底。

# 扁豆焖面

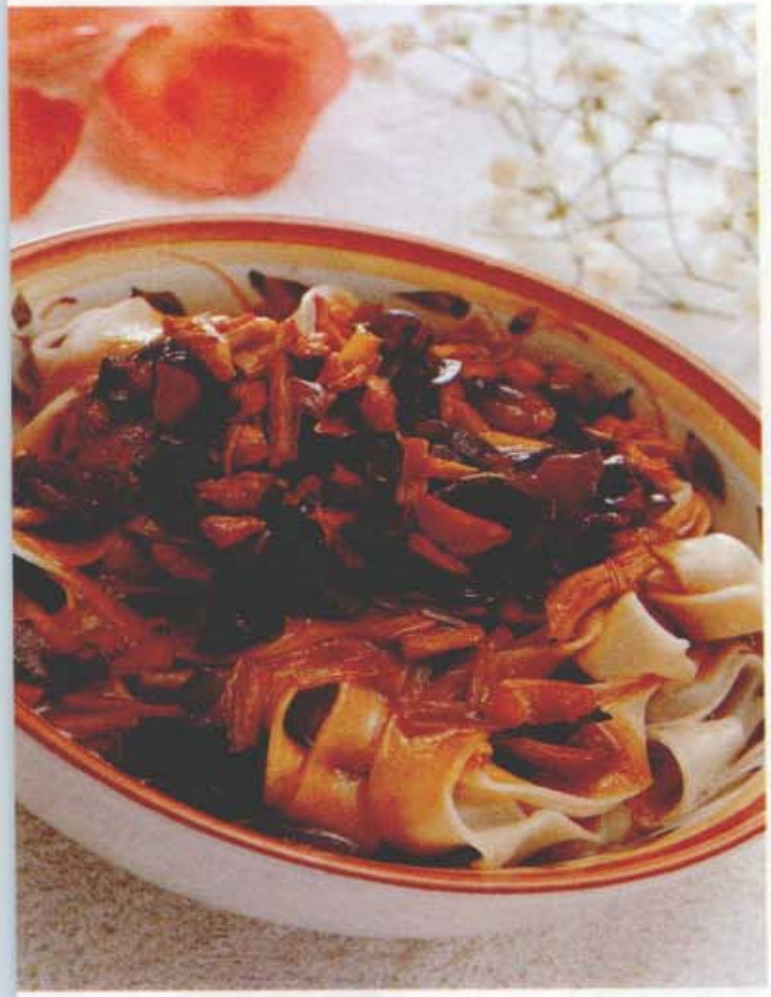


■ **原 料** 鸡蛋面、扁豆、五花肉

■ **调 料** 葱段、酱油、盐、白糖、胡椒粉

■ **制作方法**

1. 扁豆去筋，洗净，沥干水分，掰成小段。五花肉切丝备用。
2. 起油锅烧热，爆香葱段，放入肉丝炒至肉色变白，再放入扁豆炒至变软，加盐、白糖、酱油、胡椒粉炒匀，上面铺一层面条，盖上锅盖，小火焖约20分钟至汁快收干时拌匀，起锅即可。



## 臊子面

■ **原 料** 面粉、猪瘦肉、木耳、黄花菜、洋白菜

■ **调 料** 香菜末、盐、酱油、香油

■ **制作方法**

1. 面粉和成面团，制成宽面条。猪瘦肉、木耳、黄花菜、洋白菜洗净切丁。
2. 锅内放油烧热，下入所有切好的丁略煸炒，加盐、酱油调味，滴入香油，炒成臊子汁。
3. 将宽面条煮熟，盛入碗中，浇入臊子汁，撒香菜末即成。



## 担担面

■ **原 料** 拉面、花生末

■ **调 料** 酱油、香油、白糖、香醋、红油、蒜泥、芝麻酱、香葱末

■ **制作方法**

1. 锅内加水，急火烧开，放入拉面煮熟，捞入碗内，用凉开水过凉，抖散，以免粘在一起。
2. 所有调味料放在碗内调匀，将煮熟的面条倒入盛调味料的碗中拌匀，撒上香葱末即可。

# 甜水面

■ **原 料** 面粉

■ **调 料** 红油辣椒、蒜泥、香油、芝麻酱、盐、味精、酱油

■ **制作方法**

1. 面粉加入清水、盐调匀，反复揉制成光滑面团，盖上湿布静置约 20 分钟，擀成薄面皮，切成稍宽的面条，撒上适量面粉抖散，避免粘连。
2. 两手分别执面条两端，适当抻一下面条，投入沸水锅中，煮至断生后捞出装碗，浇上用酱油、红油辣椒、香油、味精、蒜泥和调好的芝麻酱拌匀的汁即可。



# 韭黄阳春面

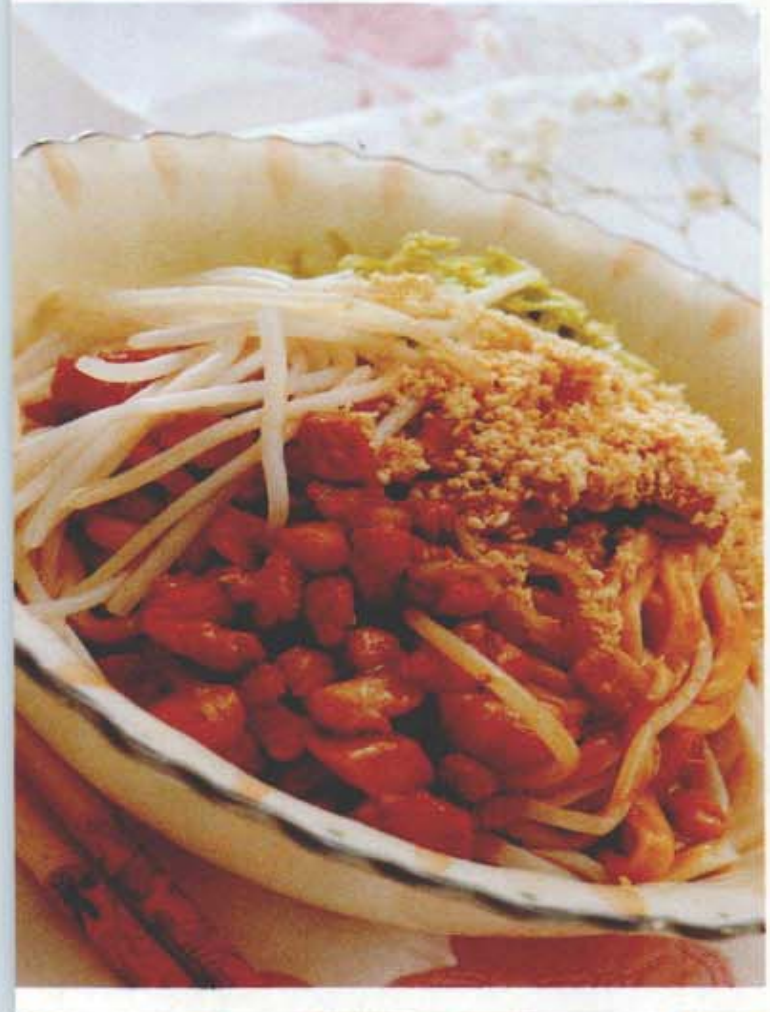
■ **原 料** 切面、韭黄、白玉兰

■ **调 料** 盐、味精、香油、酱油、鲜汤、葱姜丝、植物油

■ **制作方法**

1. 韭黄、白玉兰洗净，切成小段。
2. 汤锅上火，加适量清水，旺火烧沸后下入切面，煮8分钟至熟，捞出沥干水分，装碗中。
3. 炒锅上火，下入植物油烧热，放入葱姜丝炝锅，加鲜汤、酱油、盐、味精、香油，待汤沸时下入韭黄和白玉兰，离火，倒入面碗中即可。





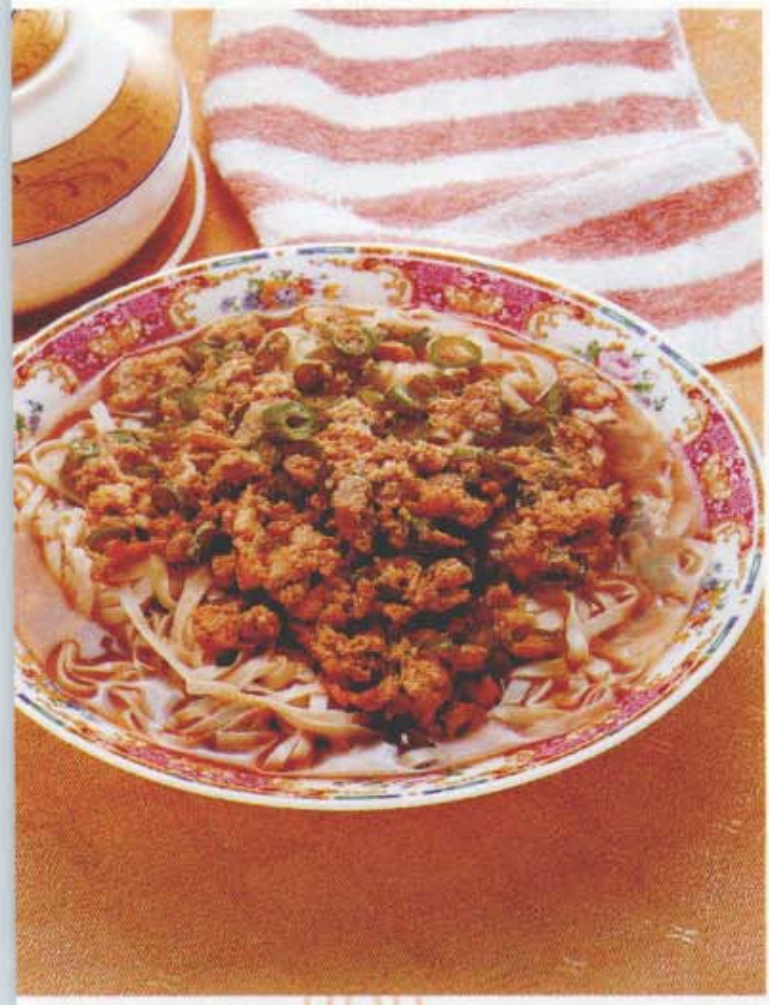
## 打卤面

■ **原 料** 面粉、猪肉、大头菜、绿豆芽、芝麻

■ **调 料** 盐、醋、香油、酱油

■ **制作方法**

1. 面粉和好后制成面条。芝麻炒熟，碾成粉末，加盐拌匀。大头菜洗净切丝，同绿豆芽一起焯水，过凉。
2. 猪肉洗净切丁，炒熟，加盐、醋、香油、酱油制成卤汁。
3. 面条入开水锅中煮熟，过凉水后捞入碗中，浇上卤汁，撒芝麻面，放上大头菜丝、绿豆芽即成。



## 芸豆肉丁打卤面

■ **原 料** 手擀面、瘦猪肉、芸豆、鸡蛋

■ **调 料** 盐、味精、酱油、鸡粉、料酒、花生油、高汤

■ **制作方法**

1. 瘦肉洗净，切丁。芸豆洗净，切丁。鸡蛋打入碗内，搅匀。
2. 起锅烧开水，下入手擀面煮熟，捞入碗内。
3. 锅内倒入少许花生油烧热，加入瘦肉丁、芸豆丁煸炒，调入盐、味精、酱油、鸡粉、料酒炒匀，倒入高汤，煮至开锅时，甩入蛋液稍煮，起锅盛入面条碗内即可。

# 蛋花番茄面

■ **原 料** 宽面条、鸡蛋、番茄

■ **调 料** 葱花、盐、味精、白糖、绍酒、胡椒粉、香油、鲜汤、植物油

■ **制作方法**

1. 番茄切块。鸡蛋磕入小碗中，搅成蛋液备用。
2. 锅上火，下入植物油烧热，放入葱花炝锅，烹入绍酒，加入鲜汤和盐，待汤沸时下入面条煮8分钟至熟，淋入蛋液，下入番茄、味精、白糖、胡椒粉，撒上葱花，淋香油，拌匀，出锅即成。



**新口味：番茄炒蛋面**

将番茄与鸡蛋如常法下油锅炒成菜，起锅浇在煮好面条的碗中即成。

# 燕麦面条

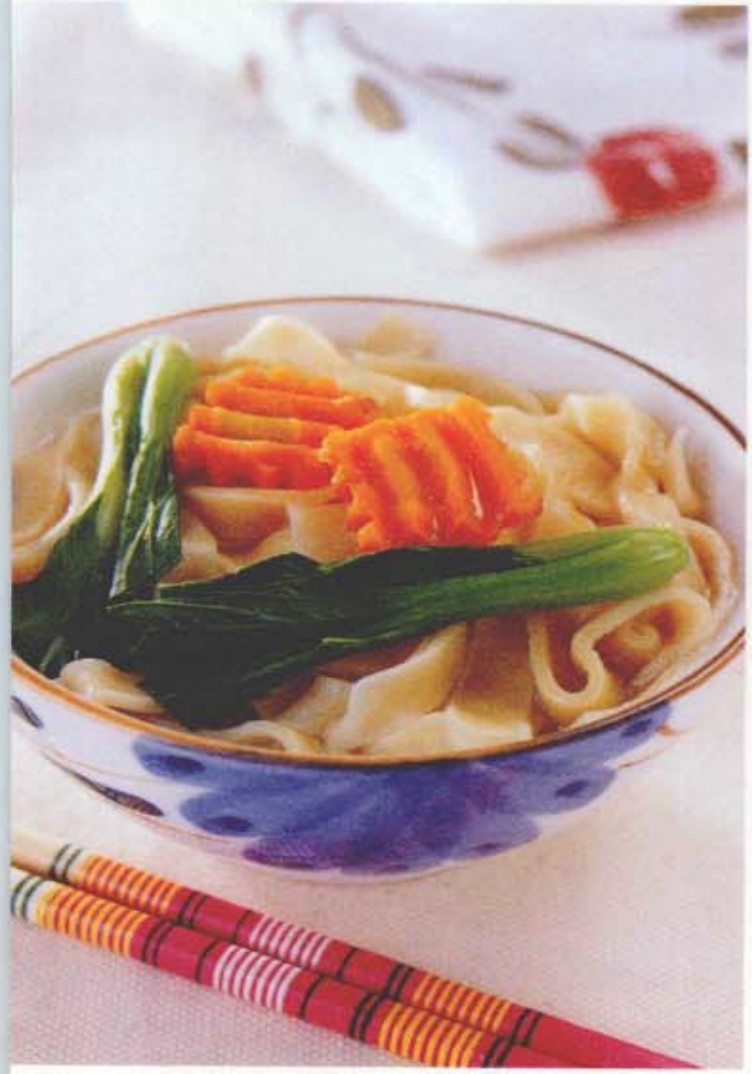
■ **原 料** 燕麦粉、香菜末、黄瓜丝、白萝卜丝

■ **调 料** 酱油、盐、醋、香油、蒜蓉

■ **制作方法**

1. 燕麦粉加开水和成烫面团，揪成小剂子，搓成细条，码在笼屉中，入蒸笼蒸熟。
2. 蒜蓉、酱油、盐、醋、香油倒在小碗里，调成味汁。
3. 将蒸好的燕麦面条取出，抖散，放在碗里，放入黄瓜丝、香菜末、白萝卜丝，淋上味汁，拌匀即可。





## 胡萝卜汁面

■ **原 料** 白面、胡萝卜、青菜

■ **调 料** 盐、味精、清汤

■ **制作方法**

1. 胡萝卜洗净切片，加沸水泡至回软，捣成蓉，浸30分钟后过滤，挤出胡萝卜汁（或放入榨汁机中，加清水打成胡萝卜汁）。
2. 用胡萝卜汁和面团，制成面条。
3. 锅上火，加清汤、盐、味精烧沸，下入胡萝卜汁面条，煮8分钟至熟，捞出装碗，点缀青菜、胡萝卜片即可。



## 莜麦面条

■ **原 料** 莜面、胡萝卜、猪肉

■ **调 料** 葱末、酱油、味精、盐、鲜汤、植物油

■ **制作方法**

1. 猪肉切丝，胡萝卜洗净切丁。
2. 起油锅烧热，放入葱末爆香，倒入肉丝、胡萝卜丁煸炒片刻，加入鲜汤（略没过原料），将莜面均匀地铺在汤汁上，盖上锅盖焖20分钟至汁尽面熟，掀开锅盖再翻拌几下，即可出锅。

# 全家福汤面



■ **原 料** 家常切面、水发海参、大虾仁、带子、口蘑、水发香菇、油菜心

■ **调 料** 鱼露、绍酒、盐、味精、红辣椒油、葱段、姜片、鲜汤、植物油

■ **制作方法**

1. 海参、大虾仁洗净，带子、口蘑、香菇切片，一同汆水备用。
2. 锅内加清水烧沸，下入切面煮 8 分钟至熟，捞出盛入碗中。
3. 炒锅上火，加入油烧热，下葱段、姜片炝锅，烹绍酒，加鲜汤，下入海参、大虾仁、带子、口蘑、香菇、油菜心，调入鱼露、绍酒、盐、味精，见汤沸离火，倒入面碗中，淋辣椒油即可。

# 意大利肉酱面条



■ **原 料** 意粉、洋葱末、胡萝卜末、芹菜末、牛肉末、番茄末

■ **调 料** 色拉油、鸡汤、盐、番茄酱

■ **制作方法**

1. 将意粉放入锅中煮熟，盛盘中。
2. 取锅加油烧热，先放洋葱末炒香，加入牛肉末炒干水分，再加入番茄末、胡萝卜末、番茄酱、芹菜末翻炒至熟，加入鸡汤，小火煮 10 分钟，制成肉酱。
3. 取锅加油烧热，放入意粉，加盐调味后盛入盘中，再淋入制好的肉酱即可。



## 手擀面

■ **原 料** 手擀面、虾皮、油菜心、香菜

■ **调 料** 植物油、葱姜末、盐、味精、绍酒、胡椒粉、鸡汤

■ **制作方法**

1. 炒锅上火烧热，下入植物油，放入虾皮、葱姜末炝锅，烹入绍酒，加入鸡汤烧沸。
2. 下入手擀面，煮12分钟至熟，加入盐、味精、胡椒粉、油菜心和香菜略煮，出锅盛入碗中即成。



## 菇蕈龙须面

■ **原 料** 龙须面、香菇、罐装口蘑、玉米笋、草菇、猴头菇、豌豆

■ **调 料** 葱姜末、盐、味精、绍酒、植物油

■ **制作方法**

1. 香菇泡发，洗净切片。口蘑、玉米笋、草菇、猴头菇切段或片，入沸水锅焯透，再下入豌豆焯水，一起捞出，汤留用。
2. 汤锅上火，加清水烧沸，下入龙须面，煮6分钟至熟，捞出装碗中。
3. 炒锅上火，下入植物油烧热，用葱姜末炝锅，注入菌菇汤，加盐、味精、绍酒煮至汤沸，下入香菇、口蘑、玉米笋、草菇、猴头菇、豌豆，略煮入味，离火，淋入面碗中即可。

# 猫耳面

■ **原 料** 面粉、火腿、香菇、黄瓜

■ **调 料** 盐、味精、香油、胡椒粉、葱、姜、鲜汤

■ **制作方法**

1. 面粉加水和成面团，搓条，切丁，推成猫耳状。火腿、香菇（提前泡发好）、黄瓜分别切丁，葱、姜切末。
2. 起油锅烧热，下葱姜末炝锅，放入火腿丁、香菇丁、黄瓜丁略炒，加适量鲜汤烧开，放入猫耳面煮熟，加盐、味精、香油、胡椒粉调味即成。



# 刀削面

■ **原 料** 面粉、猪肉、大头菜、绿豆芽

■ **调 料** 盐、醋、香油、淀粉、酱油、花生油

■ **制作方法**

1. 面粉加水和成面团，稍醒。芝麻炒熟，碾成粉末，加盐拌匀。大头菜切丝，同绿豆芽一起焯水，过凉，铺在碗底。
2. 猪肉洗净切丁，入热油锅中略煸，加盐、醋、香油、酱油调味，勾芡成卤汁。
3. 用特制刀具将面团削成条，下开水锅中煮熟，过凉水后捞入碗中，浇卤汁即成。





## 肉丝香菇面

■ **原 料** 家常细面条、猪瘦肉、水发香菇、胡萝卜、鲜竹笋

■ **调 料** 葱姜丝、盐、酱油、绍酒、味精、白糖、香油、鲜汤、植物油

■ **制作方法**

1. 猪瘦肉切丝，香菇切丝，胡萝卜切片，鲜竹笋切块。
2. 清水烧沸，下入面条，煮8分钟至熟，捞入碗中。
3. 炒锅上火，加油烧热，放入肉丝、香菇，加盐、酱油、绍酒煸炒，下入葱、姜丝爆香，加入鲜汤，待汤沸时下入胡萝卜、竹笋，加味精、白糖调味，离火，倒入面碗中即可。



## 过桥面

■ **原 料** 面粉、鸡蛋、鸡片、虾仁、里脊肉片、黄瓜片

■ **调 料** 鸡汤、鸡油、盐、味精

■ **制作方法**

1. 将面粉加水和鸡蛋和成面团，擀成面片，切成2毫米厚、1厘米宽的长面条。
2. 锅内倒入鸡汤烧沸，撇去浮沫，放入味精、盐、鸡油、黄瓜片，继续放在小火上保持微微沸腾的状态。
3. 面条放入沸水锅内煮熟，捞出盛入大碗中。上桌前将鸡片、虾仁、里脊肉片倒入鸡汤里，数分钟后即可成熟，用大勺连鸡汤一起舀出，浇入面碗中即成。

## 香菇酱肉面

■ **原 料** 拉面、水发香菇、酱肉、红辣椒、青菜

■ **调 料** 盐、味精、绍酒、酱油、白糖、葱姜末、鲜汤、植物油

■ **制作方法**

1. 香菇、酱肉、红辣椒分别切小丁，青菜切段。
2. 汤锅上火，加适量清水烧沸，下入拉面煮8分钟至熟，捞出装碗中。
3. 炒锅上火，下油烧热，放入葱姜末炝锅，加香菇、酱肉、红辣椒丁煸炒片刻，加入盐、味精、绍酒、酱油、白糖，注入鲜汤，待汤沸时下入青菜稍煮，离火，倒入面碗中即可。



## 传统大肉面

■ **原 料** 宽面条、红烧肉、木耳、香菇、菜心

■ **调 料** 盐、味精、白糖、酱油、绍酒、鲜汤、葱段、姜片、植物油

■ **制作方法**

1. 木耳、香菇用温水泡发，切片。
2. 汤锅上火，加适量清水，旺火烧沸后下入宽面条，煮8分钟至熟，捞出控净水分，装碗中。
3. 炒锅上火，加植物油烧热，放红烧肉、葱段、姜片爆香，加入酱油、绍酒、盐、味精、白糖，注入鲜汤，下入木耳、香菇，旺火煮沸，下入菜心稍煮即离火，倒入面碗中即可。



# 野菜肉酱面

■ **原 料** 细面条、山蕨菜、香菇、口蘑、猪肉馅、青椒、红椒

■ **调 料** 葱姜蒜末、酱油、绍酒、白糖、味精、香油、豆瓣酱、鲜汤、植物油

■ **制作方法**

1. 豆瓣酱加入酱油、白糖、味精、香油拌匀。
2. 香菇切丝，山蕨菜切段，口蘑切片，分别入沸水锅中焯水。青椒、红椒切件。
3. 细面条入沸水锅中，加少许盐，煮约5分钟至熟，捞出放面碗内，注入煮沸的鲜汤，上面摆放山蕨菜、香菇丝、口蘑片。
4. 炒锅上火，下入植物油烧热，放入猪肉馅、葱姜蒜末煸炒出香味，烹绍酒，下入青椒、红椒略煸炒，转旺火，倒入调拌好的豆瓣酱，快速翻炒至入味，出锅浇在面碗中即可。



# 酸辣三丝面



■ **原 料** 挂面、猪瘦肉、水发香菇、黄瓜、青椒、红辣椒

■ **调 料** 酱油、绍酒、清醋、红辣椒油、盐、味精、胡椒粉、香油、葱姜末、鲜汤、植物油

■ **制作方法**

1. 猪肉、香菇、黄瓜分别切丝，青椒、红辣椒切圈。香菇丝入沸水锅内烫透。
2. 起油锅烧热，下肉丝煸炒至断生，加入青椒、红辣椒、葱姜末、酱油、绍酒、盐、味精翻炒入味，出锅。
3. 挂面入沸水锅中煮熟，捞出装碗中，上面码放香菇丝、黄瓜丝和炒好的肉丝。
4. 另起锅，下入鲜汤烧沸，加入盐、味精、胡椒粉，浇入面碗中，淋少许香油即可。

# 雪菜肉丝面

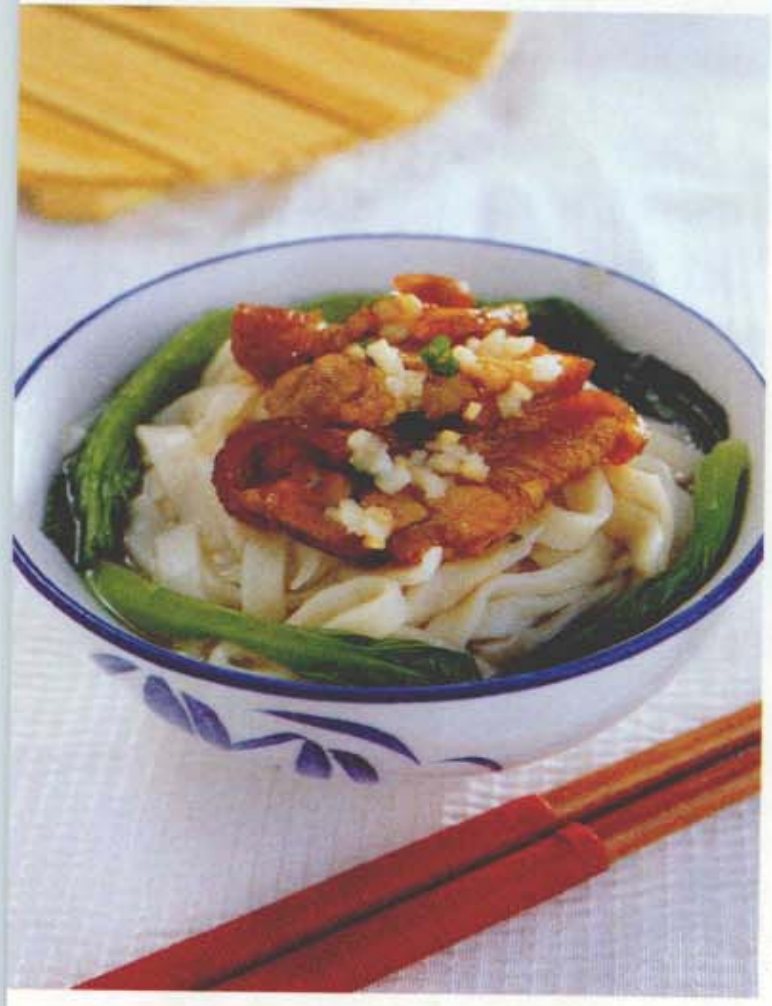


■ **原 料** 拉面、雪里蕻、猪瘦肉、红辣椒、豆芽、芹菜

■ **调 料** 酱油、绍酒、湿淀粉、化猪油、盐、味精、鲜汤、香油

■ **制作方法**

1. 猪瘦肉切丝，拌入酱油、绍酒、湿淀粉，腌5分钟。雪里蕻切小段，红辣椒切丝，芹菜茎切段，豆芽掐去两头。
2. 汤锅上火，加入清水烧沸，下入拉面煮6分钟至熟，捞出装碗中。
3. 猪油放入锅中烧热，下入肉丝炒散，放入雪里蕻、鲜汤、红椒丝、芹菜、豆芽及盐、味精，煮至汤沸时起锅浇入面碗中，淋香油即可。



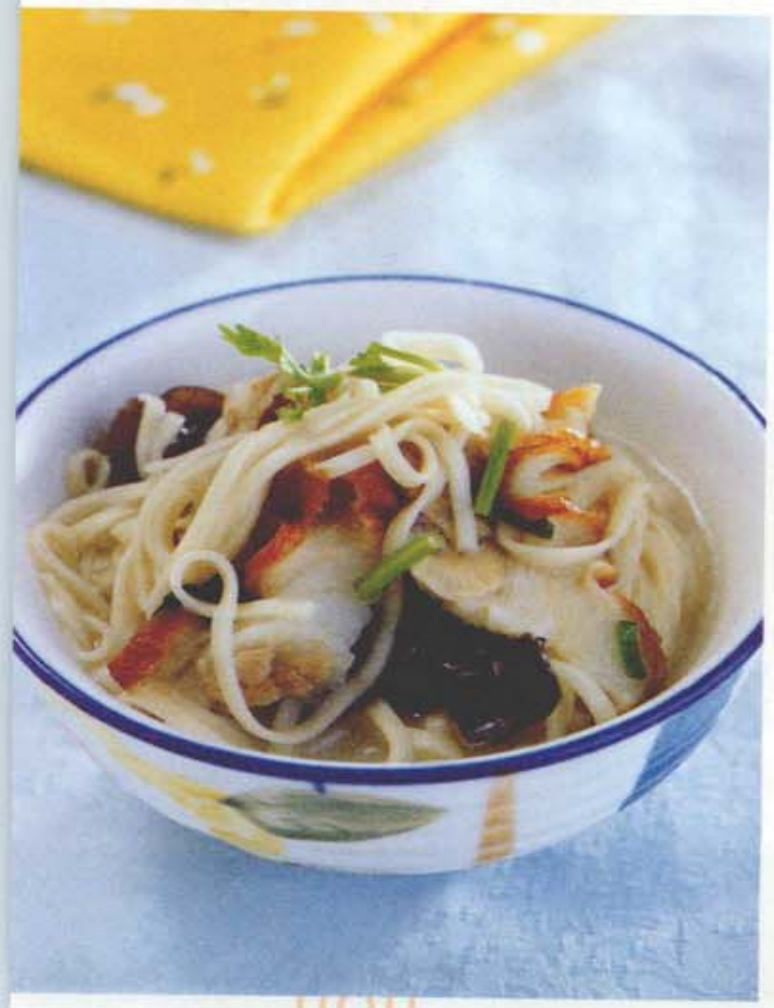
## 家常肘花面

■ **原 料** 切面、酱肘子、青菜

■ **调 料** 葱姜蒜末、盐、味精、绍酒、鲜汤

■ **制作方法**

1. 酱肘子晾凉、去骨，切薄片成肘花。青菜入沸水锅内焯水，捞出用凉水投凉备用。鲜汤内加盐、味精、绍酒，搅拌均匀。
2. 汤锅上火，加入清水烧沸，下入切面煮6分钟至熟，捞出投凉，装入碗中，上面码放肘花，加入葱姜蒜末、青菜，淋入调好口味的鲜汤即可。



## 玉米汤面

■ **原 料** 玉米面条、熟猪肘肉、木耳

■ **调 料** 葱姜末、盐、味精、绍酒、香油、白胡椒粉、鸡汤、香菜

■ **制作方法**

1. 熟猪肘肉切片。木耳泡发，择洗净。香菜切段。
2. 炒锅上火烧热，下油，放入葱姜末炝锅，烹绍酒，加鸡汤，再下入猪肘肉、木耳，待鸡汤沸腾后，下入玉米面条煮6分钟，倒入沙锅中，加盐、味精、绍酒，再煮2分钟，撒白胡椒粉、香菜段，淋香油，起锅盛入碗中即可。

# 排骨面



■ **原 料** 拉面、酱排骨、青菜

■ **调 料** 葱姜丝、酱油、盐、味精、胡椒粉、鲜汤、植物油

■ **制作方法**

1. 汤锅上火，加入清水，旺火烧沸，下入拉面煮 8 分钟至熟，捞出装碗中。
2. 炒锅置火上，放入植物油烧热，下葱姜丝炝锅，加入鲜汤、酱排骨、酱油、盐、味精、胡椒粉，旺火烧至汤沸，下入青菜略煮，起锅盛入面碗中即可。

# 猪肝面



■ **原 料** 猪肝、菠菜、面条、葱段

■ **调 料** 盐、鸡精、料酒、胡椒粉、淀粉、高汤

■ **制作方法**

1. 猪肝洗净，切成薄片，拌入盐、料酒、淀粉腌片刻。菠菜洗净切小段，葱段切成葱花。
2. 锅内加水烧开，放入面条煮熟，捞入碗内。
3. 高汤放锅内烧开，加盐、鸡精调味，改用小火，放入猪肝及菠菜煮开后关火，撒胡椒粉，拌匀后盛入面条碗内即可食用。

# 榨菜肚丝面

■ **原 料** 面条、猪肚、榨菜、葱段

■ **调 料** 盐、味精、生抽、胡椒粉、香油、高汤、花生油

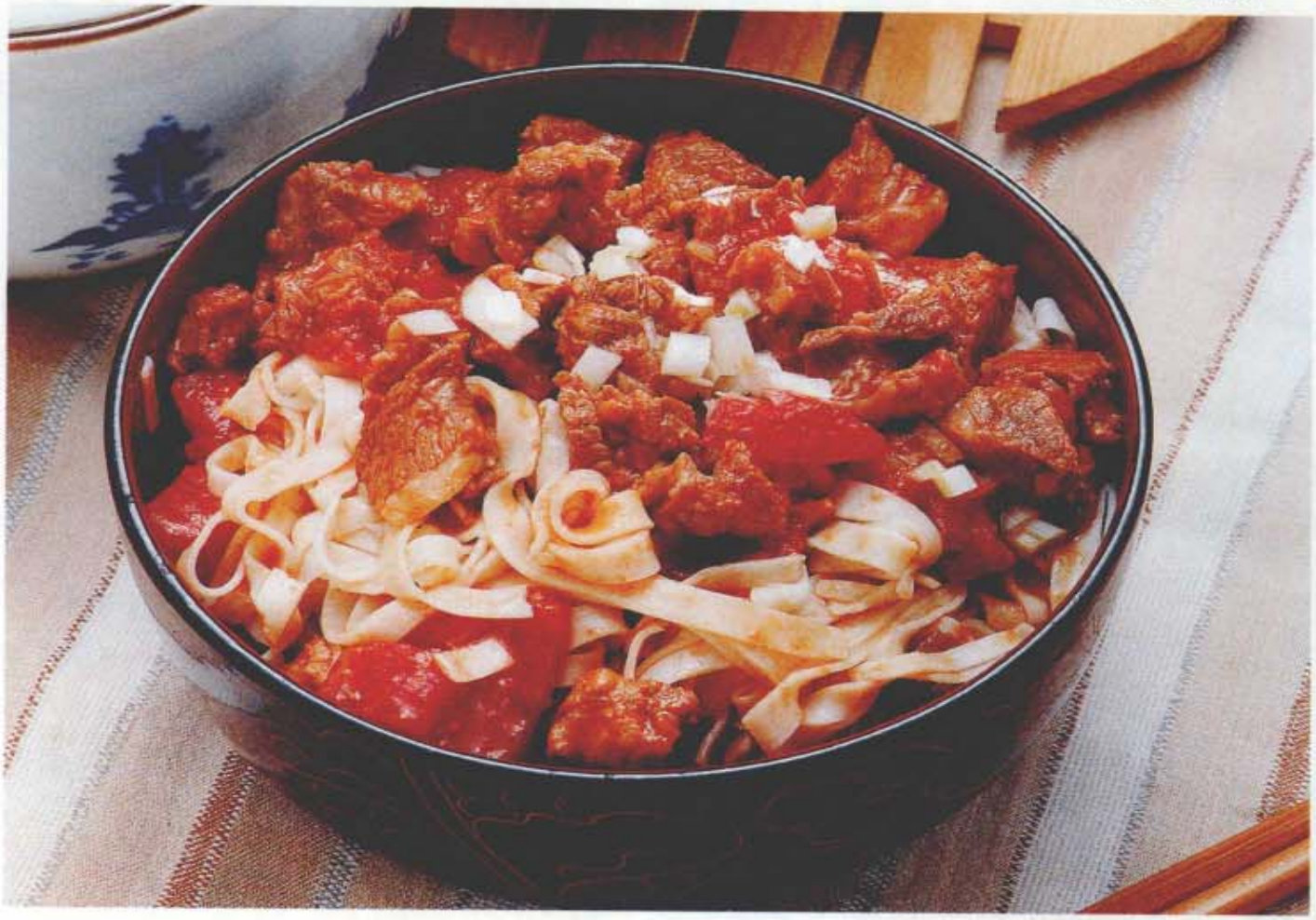
■ **制作方法**

1. 猪肚洗净，切丝。榨菜洗净切丝，放入清水中浸泡20分钟，除去咸味。葱段切葱花。
2. 锅内加花生油烧热，加入肚丝、榨菜丝稍炒，调入盐、味精、生抽、胡椒粉、香油，炒熟盛出。
3. 面条入高汤中煮熟，捞入面碗内，加入炒好的榨菜肚丝，撒上葱花即可。















# 茄汁牛肉面

■ **原 料** 面条、牛肋条肉、番茄、生姜

■ **调 料** 盐、鸡精、白醋、料酒、白糖、酱油、胡椒粉、花生油、葱段

■ **制作方法**

1. 将牛肋条肉整块用开水汆烫，去除血水后改刀成小块，加葱段、姜片、清水、料酒、白醋拌匀，放入锅内蒸20分钟，取出。剩余葱段切葱花。
2. 将两大匙花生油加入锅内烧热，下入蒸好的牛肉块及盐、鸡精、白糖、酱油炒匀，倒入蒸牛肉的汤汁，改小火烧30分钟至入味，加入去皮、切块的番茄，再烧20分钟，成茄汁牛肉。
3. 另起锅，加水烧开，放入面条煮熟，捞入碗内，倒入茄汁牛肉，撒上葱花、胡椒粉即可。



## 清汤牛肉面

■ **原 料** 宽面条、鲜牛肉、青菜

■ **调 料** 盐、味精、绍酒、桂皮、花椒、葱姜丝

■ **制作方法**

1. 牛肉入沸水锅内汆烫，捞出装入碗中，加绍酒、桂皮、花椒及适量清水，上屉蒸2小时至牛肉熟烂，取出，用干净纱布滤出清汤。青菜焯水备用。
2. 汤锅内加清水烧沸，下入宽面条煮熟，捞出装碗中，上面码放蒸好的牛肉，将焯好的青菜摆在碗边。
3. 牛肉清汤烧沸，加入盐、味精、葱、姜丝略煮，浇在面碗内即可。



## 牛柳酸辣面

■ **原 料** 拉面、牛外脊肉、番茄、青椒

■ **调 料** 葱姜蒜末、酱油、绍酒、红油、白糖、醋、鲜汤、盐、味精、湿淀粉、胡椒粉、植物油

■ **制作方法**

1. 牛肉切条，加绍酒、盐、味精、胡椒粉、湿淀粉腌制 15 分钟。番茄切片，青椒切条。
2. 汤锅内加清水烧沸，下入拉面煮 8 分钟至熟，捞出装碗中。
3. 起油锅烧热，放入牛肉煸炒至熟，加葱姜蒜末爆香，加入鲜汤，调入酱油、绍酒、醋、胡椒粉，待汤沸时下入番茄、青椒，离火，倒入面碗中，淋红油即可。

# 红烧牛肉面

■ **原 料** 拉面、牛腩、香菇、鲜竹笋、西兰花、干红椒

■ **调 料** 葱段、姜块、香油、酱油、绍酒、辣豆瓣酱、盐、味精

■ **制作方法**

1. 牛腩下锅，加入清水（水面高过原料约5厘米），滚煮20分钟，取出冲净血污，切块备用。
2. 香菇切十字花刀，竹笋切段。西兰花掰成小朵，洗净。
3. 起油锅烧热，下葱段、姜块、干红椒、辣豆瓣酱、牛肉煸炒出香味，烹绍酒，加适量清水煮至汤沸，下入香菇、盐、味精，炖制1小时至原料熟烂，下入拉面煮8分钟，再加入鲜竹笋、西兰花略煮一会即可。





## 麻辣牛肉面

■ **原 料** 宽面条、鲜牛肉、水发香菇、鲜笋、红干椒

■ **调 料** 酱油、绍酒、辣豆瓣酱、白糖、花椒粒、胡椒粒、八角、肉桂、牛骨汤、植物油、葱段、姜块

■ **制作方法**

1. 牛肉加入清水、葱段、姜块、花椒、胡椒粒、绍酒、八角、肉桂煮熟，晾凉切丝。清水烧开，下入宽面条，煮8分钟至熟，装盘。
2. 将红干椒丝、花椒炸香，放入辣豆瓣酱炒出红油，下入牛骨汤、牛肉丝、香菇、鲜笋丝，调入酱油、绍酒、白糖烧开，淋在面条上即成。



## 牛腩面

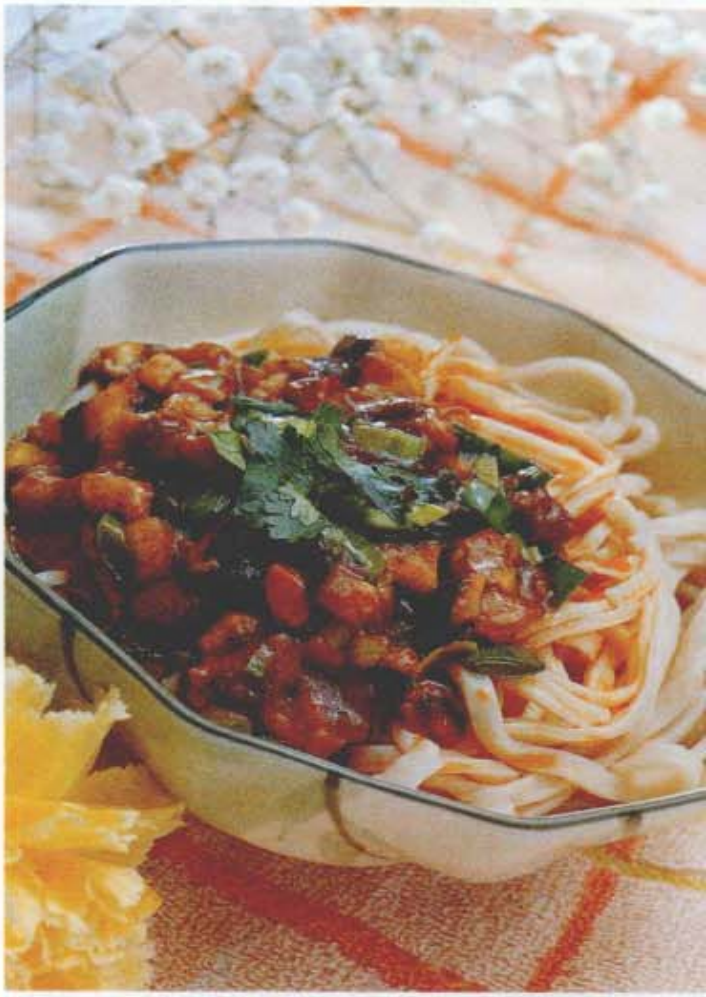
■ **原 料** 面粉、熟牛腩、萝卜、木耳、野山椒

■ **调 料** 香菜、辣椒油、酱油、盐

■ **制作方法**

1. 熟牛腩切小块。木耳泡发后洗净，撕成小片。萝卜去皮，切小块。
2. 起油锅烧热，下入萝卜略炒，放入牛腩、木耳和所有调料炒制成牛腩汤料。
3. 面粉加水和成面团，制成面条，入开水锅中煮熟，盛入碗中，浇入牛腩汤料即成。

# 羊肉面



■ **原 料** 面粉、羊肉、香菇、蒜苗、香菜、葱姜末、面酱

■ **调 料** 盐、味精、香油、辣椒油

■ **制作方法**

1. 羊肉洗净，煮熟后切丁。香菇切丁，蒜苗切末。
2. 面粉加水和成面团，制成细面条，煮熟后捞入碗中。
3. 起油锅，下入葱姜末炝锅，加羊肉丁、香菇丁、蒜苗末稍炒，再放入所有调料炒成羊肉卤汁，浇在面条上，撒香菜末即成。

# 洋葱羊肉面

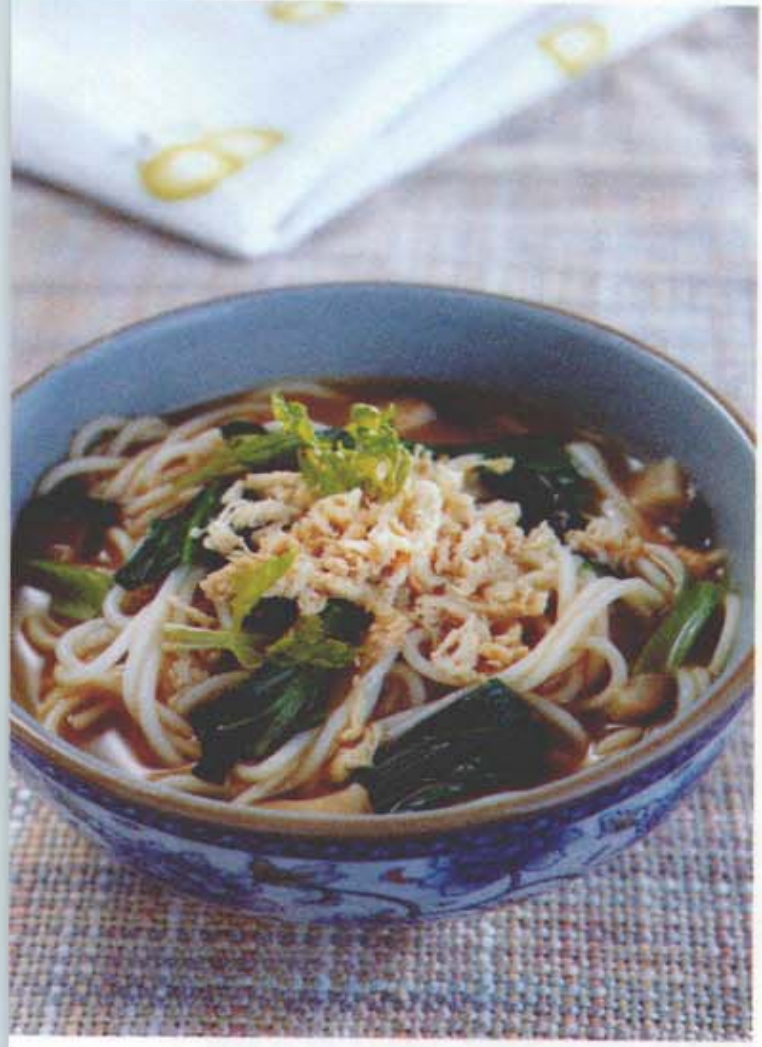


■ **原 料** 宽面条、羊外脊肉、洋葱

■ **调 料** 酱油、绍酒、清醋、白糖、盐、味精、香葱、红油、胡椒粉、湿淀粉、鲜汤、植物油

■ **制作方法**

1. 羊肉切片，加绍酒、酱油、胡椒粉、湿淀粉腌制10分钟。洋葱切块，香葱切葱花。
2. 汤锅内加清水烧沸，下入宽面条煮8分钟至熟，捞出装碗中。
3. 炒锅置火上，加油烧热，放入羊肉片煸炒至七分熟，下入洋葱略炒，烹入绍酒，加入鲜汤、清醋、白糖、盐、味精、红油，待汤沸时离火，倒入面碗中，撒香葱花即可。



## 鸡味拉面

■ **原 料** 拉面、鸡脯肉、香菇、香菜、青菜心

■ **调 料** 葱姜末、鸡油、酱油、绍酒、盐、鸡粉、香油、鸡汤

■ **制作方法**

1. 鸡脯肉煮熟，切成小块，撕碎，放入碗中，加盐、香油拌匀。
2. 香菇泡发，去蒂洗净，切小丁。香菜、青菜心择洗净，切段备用。
3. 锅内加鸡油烧热，放入葱姜末炝锅，烹绍酒，注入鸡汤，下香菇丁煮至汤沸，下入拉面煮8分钟至熟，加入酱油、绍酒、盐、鸡粉调味，放入青菜心稍煮，出锅装碗中，撒上鸡肉蓉和香菜段即可。



## 鸡翅香菇面

■ **原 料** 家常切面、酱鸡翅、西芹、水发香菇

■ **调 料** 葱姜末、盐、味精、绍酒、鸡清汤、植物油

■ **制作方法**

1. 汤锅置火上，加入清水，旺火烧沸，下入切面煮6分钟至熟，捞出装碗中。香菇切块。
2. 炒锅上火，下入植物油烧热，放葱姜末炝锅，烹绍酒，加鸡清汤、酱鸡翅、香菇、盐、味精，旺火煮至汤沸，下入西芹段略煮即离火，倒入面碗中即可。

# 鱼肉香菇汤面



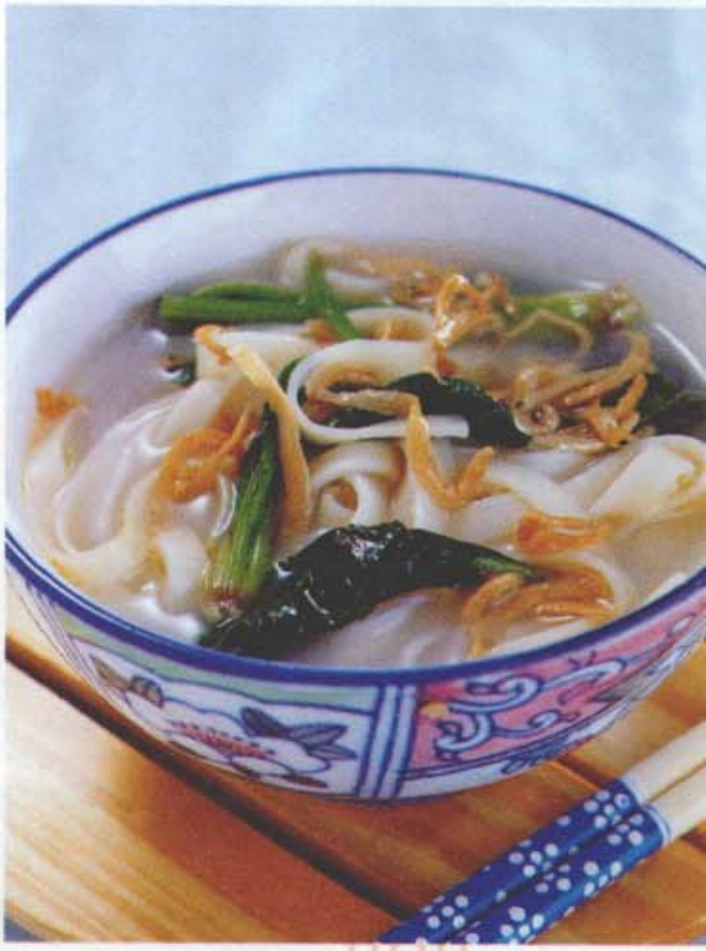
■ **原 料** 圆面条、水发香菇、净马哈鱼肉、西兰花

■ **调 料** 盐、胡椒粉、蘑菇高汤、料酒、植物油

■ **制作方法**

1. 香菇去柄，剞十字花刀，焯水备用。马哈鱼肉加料酒、味精腌制10分钟，入热油锅中炸熟。
2. 汤锅内加水烧开，将圆面条一端用线绳扎起，下入锅内，煮至面条浮上水面、无硬心时捞出冲凉，切去线绳一端，将面条卷起，放入碗内。
3. 蘑菇高汤入锅烧沸，放入香菇、马哈鱼肉、西兰花、盐、胡椒粉煮至入味，浇在面碗中即可。

# 鱼汤小刀面



■ **原 料** 小刀面、银鱼、青菜

■ **调 料** 葱段、姜片、盐、味精、绍酒、胡椒粉、鱼骨汤、植物油

■ **制作方法**

1. 汤锅内加入清水，旺火烧沸，下入小刀面煮2分钟至熟，捞出控净汤，装碗中。
2. 炒锅上火，放入植物油烧热，用葱段、姜片炝锅，下入鱼骨汤，拣去葱、姜不要，加入盐、味精、绍酒、胡椒粉、银鱼、青菜，旺火烧沸后离火，倒入面碗中即可。

# 翡翠面

■ **原 料** 精面粉、菠菜、火腿、虾仁

■ **调 料** 葱姜末、盐、味精、香油、花生油

■ **制作方法**

1. 菠菜洗净切段，加盐腌渍片刻，挤压成菠菜汁。
2. 将菠菜汁加入面粉中和成绿色面团，制成面条。
3. 起油锅烧热，放入葱姜末炝锅，加入火腿、虾仁煸炒片刻，倒入适量清水烧开，放入面条煮熟，以盐、味精、香油调味即成。







# 三鲜汤面



■ **原 料** 面粉、虾仁、海参、鸡脯肉

■ **调 料** 葱姜末、酱油、盐、味精、鸡汤

■ **制作方法**

1. 海参、鸡脯肉切成大小均匀的丁，虾仁洗净。
2. 面粉加水和成面团，制成面条，煮熟后捞入碗中。
3. 起油锅烧热，下入葱姜末炝锅，加入虾仁、海参、鸡脯肉略炒，倒入鸡汤炒成卤汁，加酱油、盐、味精调味，起锅后浇在面条上即成。

**新口味：三鲜面**

将高汤、盐、味精、白酱油煮开，加入油面条及炒过的虾仁、墨鱼、海参片、胡萝卜片、竹笋片，用中火煮3分钟，撒少许香菜末，趁热食用。

# 长寿面



■ **原 料** 精面粉、鸡蛋、香菇、鲜笋、虾仁

■ **调 料** 葱、姜、盐、味精、香油

■ **制作方法**

1. 将鸡蛋磕入沸水锅中煮成荷包蛋。香菇、笋切丝，虾仁去沙线切丁，葱姜切末。
2. 精面粉加水和成面团，切成细面条。
3. 起油锅烧热，放入葱姜末炝锅，加适量水烧开，放入面条煮熟，加入香菇、笋、虾仁略煮，加盐、味精、香油调味，起锅后盛入碗中，将荷包蛋放面条上即成。



## 虾仁伊府面

■ **原 料** 全蛋面、虾仁、香菇、豌豆、胡萝卜

■ **调 料** 化猪油、葱姜末、酱油、绍酒、盐、味精、白糖、胡椒粉、鲜汤

■ **制作方法**

1. 虾仁洗净，香菇、胡萝卜切片，分别汆水。
2. 汤锅内加清水烧沸，下入全蛋面煮3分钟，捞出备用。
3. 炒锅置火上，加化猪油烧热，放入葱姜末炝锅，下入盐、味精、酱油、绍酒和鲜汤，再下入虾仁、香菇片、胡萝卜片和全蛋面，转小火，煨至汤汁浓稠时下入胡椒粉和豌豆，淋少许油，出锅装碗即可。



## 文蛤海鲜面

■ **原 料** 拉面、大虾、文蛤、夏威夷贝、带子、海带结、鲜芦笋

■ **调 料** 葱姜丝、盐、鲜汤、植物油

■ **制作方法**

1. 大虾、夏威夷贝、带子治净，文蛤放清水中吐净泥沙，鲜芦笋切段，海带结洗净备用。
2. 汤锅内加清水烧沸，下入拉面煮8分钟至熟，捞出装碗中。
3. 起油锅烧热，下葱姜丝炝锅，烹绍酒，加入鲜汤烧沸，放入文蛤煮至微开口，加入大虾、夏威夷贝、带子、海带结、鲜芦笋、盐，再煮3分钟后离火，倒入面碗中即可。

# 蚬子菠菜面



■ **原 料** 细白面条、蚬肉、菠菜

■ **调 料** 姜姜末、盐、味精、芥末油、白糖、鲜汤

■ **制作方法**

1. 蚬肉切片，菠菜切段，分别下入沸水中汆烫片刻，捞出投凉，沥干水分备用。
2. 汤锅内加清水，旺火烧沸，下入面条煮5分钟至熟，捞出用冷水投凉，控净水分，装碗中，加入冷鲜汤、蚬肉、菠菜、盐、味精、芥末油、白糖，拌匀即可。

■ **营养功效**

蚬肉性寒味甘咸，有清热、利湿、解毒之功效。

# 蚬子金针面



■ **原 料** 宽面条、金针菇、蚬子

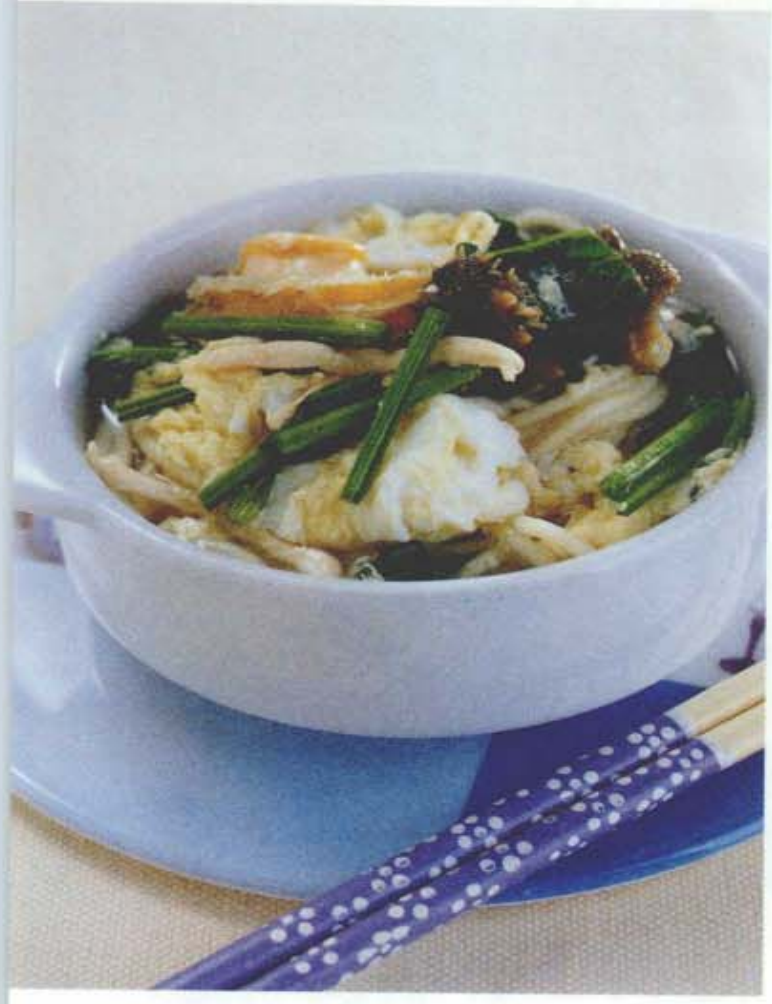
■ **调 料** 橄榄油、盐、蘑菇清汤、味精

■ **制作方法**

1. 金针菇去根洗净。蚬子入水中清洗，除去泥沙，与金针菇分别汆水待用。
2. 汤锅内加半锅水煮沸，加少许盐，下入宽面条煮8～10分钟至熟，捞出冲凉，备用。
3. 炒锅内加入橄榄油烧热，加入蘑菇清汤、金针菇、蚬子、盐煮沸，下入煮好的宽面条，加入味精调味，出锅即可。

■ **营养功效**

蚬肉中所含的微量的钴对人体造血系统有益。



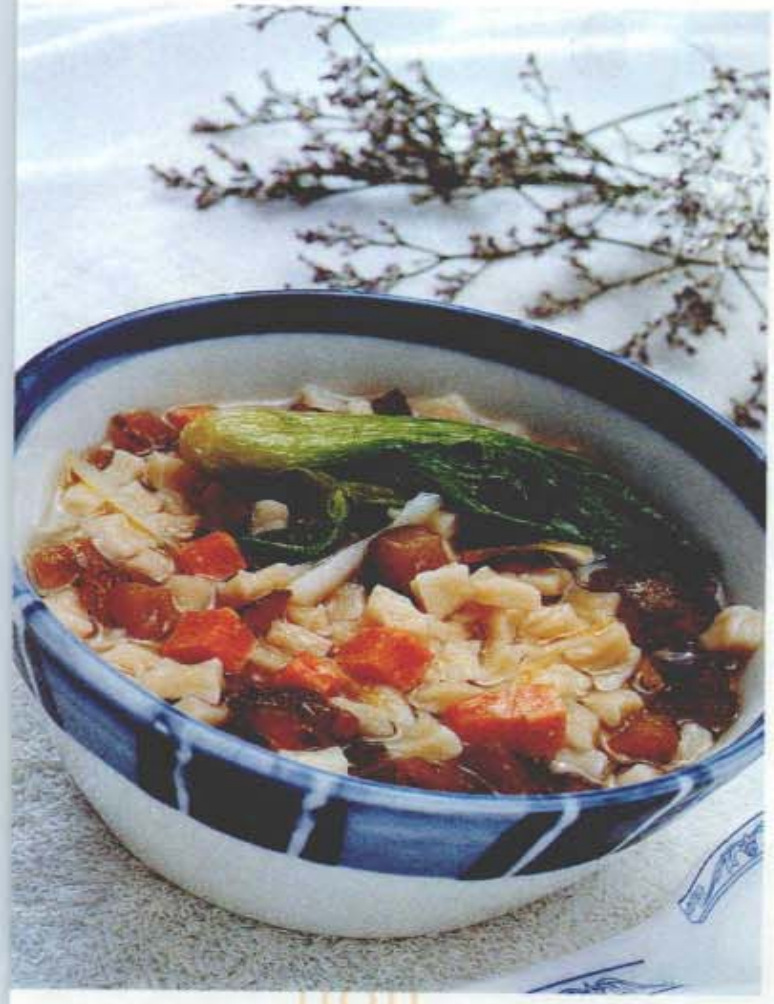
## 鲍鱼鸡丝汤面

■ **原 料** 富强粉、熟鸡丝、鲜鲍鱼、水发海参、鸡蛋、菠菜

■ **调 料** 盐、味精、鲜汤

■ **制作方法**

1. 富强粉加水和成硬面团，醒好后擀成薄面片，切成细丝，入沸水锅内煮熟，捞出装碗。
2. 菠菜切3厘米长的段，用沸水焯一下。鸡蛋磕入碗内，打匀。鲍鱼、海参切丝。
3. 汤锅置火上，下入鲜汤、盐煮沸，下入鲍鱼丝、鸡丝、海参丝、菠菜段，淋入鸡蛋液，煮开时，调入味精，起锅浇在面碗中即成。



## 珍珠面

■ **原 料** 面粉、水发海参、火腿、油菜

■ **调 料** 盐、味精、香油

■ **制作方法**

1. 面粉加清水和成面团，擀成大薄片，切成丁。水发海参、火腿、油菜分别切小块。
2. 锅内放油烧热，加入海参、火腿、油菜略炒，加适量水烧沸，下入珍珠面煮熟，以盐、味精调味，淋香油即可。

■ **窍门一点通**

发好的海参不能久存，最好不超过3天，存放期间用凉水浸泡，每天换水2~3次，不要沾油；如是干货保存，最好放在密封的木箱中，注意防潮。

# 奶香空心面

■ **原 料** 空心面、水发香菇、胡萝卜、油菜

■ **调 料** 盐、味精、奶油、植物油

■ **制作方法**

1. 香菇浸软，切成片。油菜择除老叶、黄叶，洗净备用。
2. 空心面温水下锅，旺火烧沸后转中火，加少许盐，煮 20 分钟至九成熟时捞出，沥净水分。
3. 炒锅上火，加入植物油烧热，放入空心面、盐、味精翻炒2分钟，加入奶油、香菇、胡萝卜、油菜翻炒均匀，出锅装盘即可。



# 土豆面

■ **原 料** 土豆、面粉

■ **调 料** 植物油、盐、味精、胡椒粉、葱姜末、鲜汤

■ **制作方法**

1. 土豆去皮洗净，切成细丝，放入盆内，加盐、味精、胡椒粉拌匀，腌制 10 分钟，控净水分，撒上面粉拌匀，使面粉均匀裹在土豆丝上，入屉蒸 20 分钟，取出晾凉待用。
2. 炒锅放入植物油烧热，用葱姜末炝锅，放入蒸好的土豆丝煸炒，加入少许鲜汤，放盐、味精调好口味，盖上盖焖5分钟左右即可。



# 关东饺子面

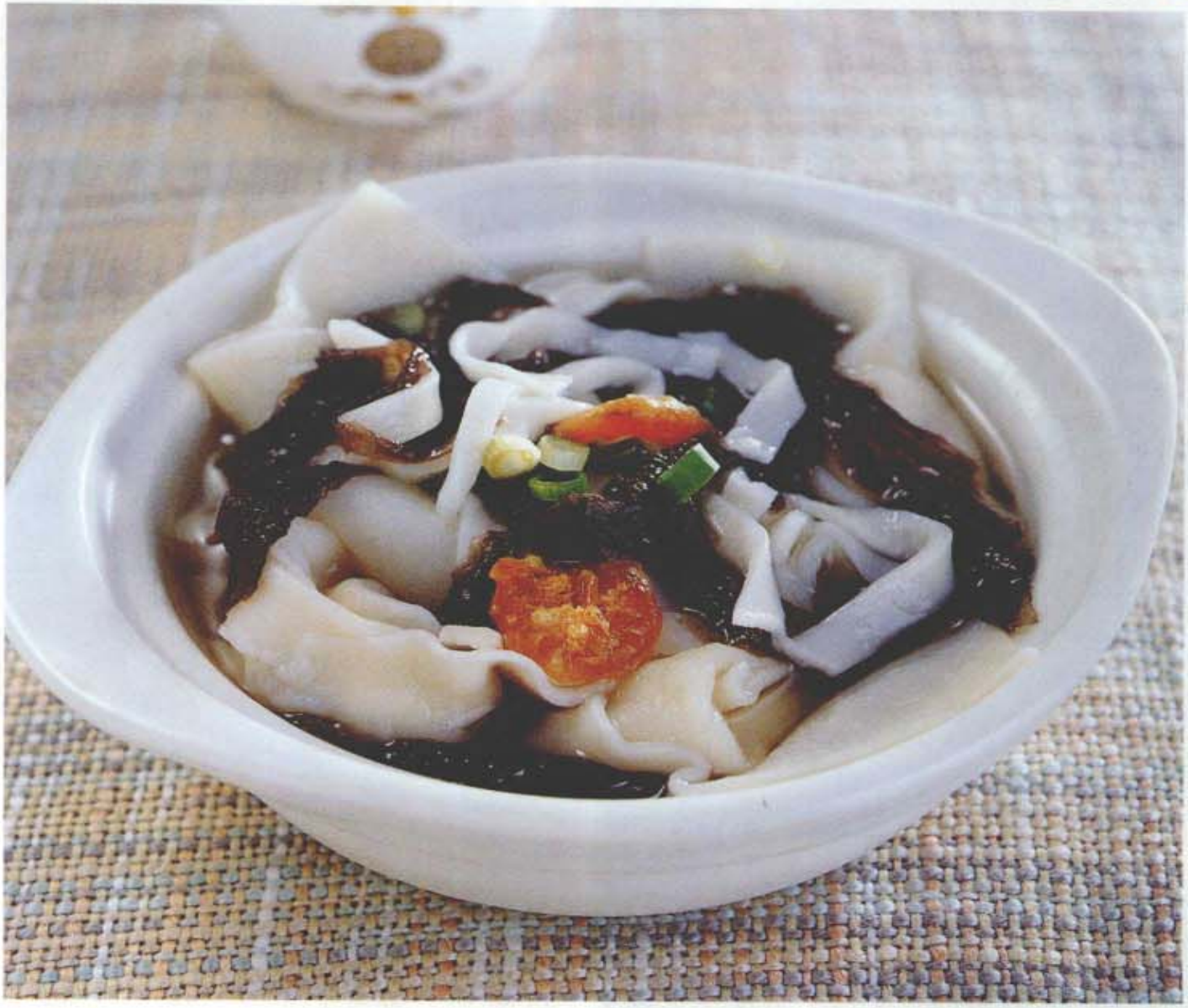
■ **原 料** 龙须面、面粉、猪肉蓉、虾皮、韭黄、鸡蛋、紫菜、油菜

■ **调 料** 盐、味精、绍酒、植物油、葱姜末、清汤

■ **制作方法**

1. 虾皮、韭黄洗净，切碎。鸡蛋液入油锅炒成碎鸡蛋。面粉加水和成稍软的面团，制成稍小的饺子皮。
2. 猪肉蓉加虾皮、韭黄、碎鸡蛋、葱姜末及清汤、盐、味精、绍酒、植物油搅拌成馅，包入饺子皮中制成小饺子。
3. 汤锅内加水，置火上烧开，先下小饺子，再下龙须面煮熟，捞出装碗。
4. 起油锅烧热，下葱姜末炝锅，加入盐、味精和剩余的清汤烧沸，下紫菜和油菜稍煮，离火，倒入碗中即可。





# 鲜虾云吞面

■ **原 料** 馄饨皮、家常挂面、虾仁、肥猪肉、海米、紫菜

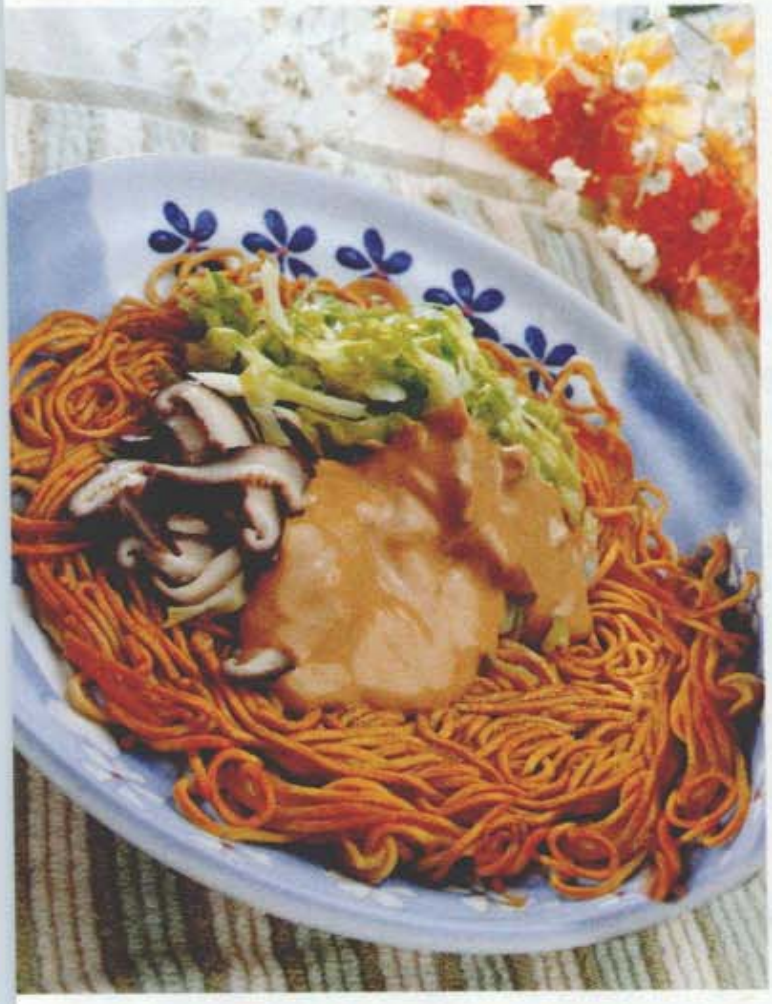
■ **调 料** 香葱末、姜末、鲜鱼露、绍酒、香油、胡椒粉、盐、味精、鲜汤

■ **制作方法**

1. 虾仁、肥猪肉剁成蓉，加入姜末、鲜鱼露、绍酒、香油、胡椒粉、盐、味精拌匀成馅，包入馄饨皮制成馄饨。
2. 汤锅内加清水烧沸，下入馄饨和挂面煮熟，捞出装碗中。
3. 另起锅，下入鲜汤、海米、紫菜及盐、味精、胡椒粉煮沸，倒入馄饨面碗中，撒上香葱末即可。

■ **窍门一点通**

馄饨有多种不同的叫法，四川叫抄手，广东叫云吞，湖北称包面，江西叫清汤。



# 燋炒面

■ **原 料** 面粉、大头菜、香菇

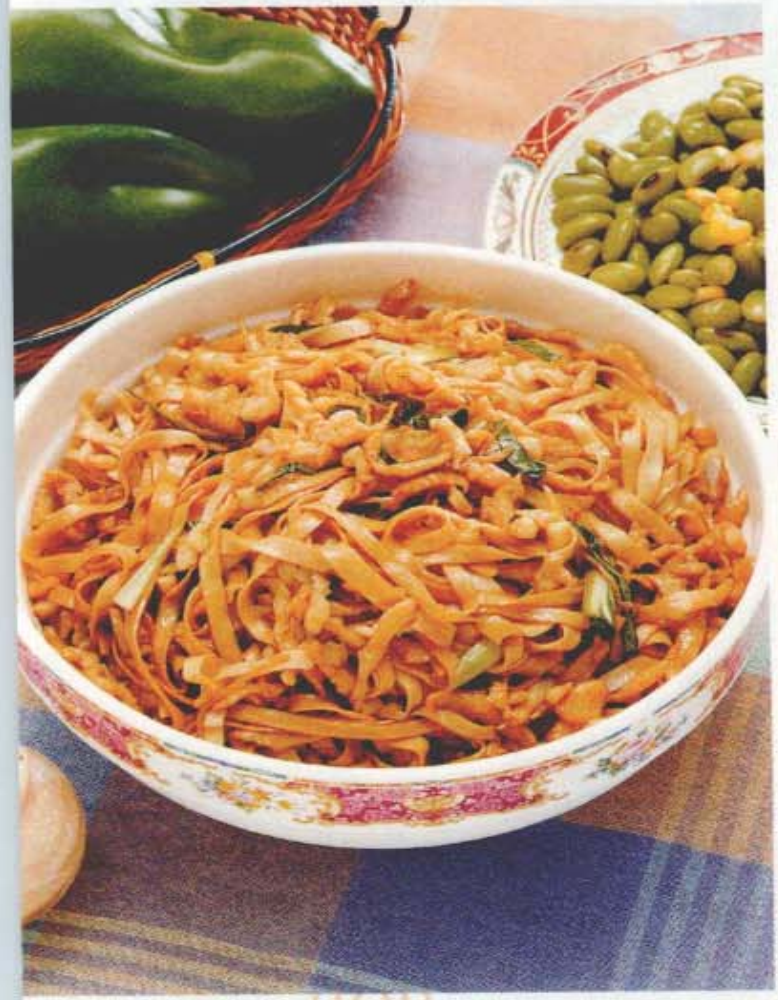
■ **调 料** 盐、麻酱、香油、豆油、蒜泥

■ **制作方法**

1. 面粉和成面团，制成面条，入开水中煮熟，捞出过凉水。大头菜、香菇切丝，放入沸水中焯一下。
2. 盐、麻酱、蒜泥、香油对成麻酱汁。
3. 锅内放豆油烧热，将面条煎成金黄色，捞入盘内，放上大头菜丝、香菇丝，浇入麻酱汁即成。

**新口味：肉丝炒面**

面条煮熟后用冷水冲凉。热油锅中放入葱段、小油菜、肉丝翻炒，加味精、老抽调味，再放入面条炒匀，最后加入炒好的鸡蛋，撒葱花即成。



# 鸡丝炒面

■ **原 料** 鸡脯肉、面条、油菜

■ **调 料** 味精、料酒、胡椒粉、酱油、花生油、香油、葱花、姜丝、盐

■ **制作方法**

1. 鸡脯肉洗净，切成细丝。油菜洗净切丝。
2. 面条用开水煮至八成熟，捞出放凉。鸡丝用热油滑熟。
3. 锅内加花生油烧热，下入葱花、姜丝、料酒、酱油爆锅，再加入面条、鸡丝、油菜丝一同炒匀，加入盐、味精、胡椒粉调味，淋上香油即可。

■ **窍门一点通**

可以做蛋花汤配食，更加美味。

# 咖喱鸡丝炒面



■ **原 料** 面粉、鸡脯肉、葱头、冬笋

■ **调 料** 盐、味精、咖喱粉

■ **制作方法**

1. 鸡脯肉切细丝，葱头、冬笋切片。
2. 面粉加水和成面团，制成面条，煮熟后捞出过凉水，盛于碗中。
3. 锅内放油烧热，下入葱头、鸡脯肉、冬笋、咖喱粉、盐、味精炒熟炒香，放入面条炒匀入味即成。

■ **窍门一点通**

咖喱味道辛辣带甜，胃炎、溃疡病患者宜少食，患病服药期间不宜食用咖喱。咖喱应密封保存，以免香气挥发散失。

# 炒通心粉



■ **原 料** 通心粉、番茄、葱头、青椒

■ **调 料** 盐、番茄酱、辣酱油

■ **制作方法**

1. 通心粉煮熟捞出，葱头、番茄、青椒分别洗净切丁。
2. 锅内放油烧热，放入葱头丁、番茄丁、青椒丁、通心粉炒匀，加入盐、番茄酱、辣酱油炒熟入味即成。

**新口味：经典番茄酱通心粉**

通心粉煮透后加盐拌好，盖上煮好的豌豆，一同倒入油锅中，加水、盐、糖、番茄酱，待汤汁渗入通心粉内，加炒好的牛肉和味精炒匀起锅。肉馅加料酒、酱油、盐、葱末、姜末、番茄酱炒匀，淋在通心粉上即成。



## 炒疙瘩

■ **原 料** 面粉、胡萝卜丁、水发香菇丁、黄瓜丁

■ **调 料** 蒜末、盐、醋、味精、植物油

■ **制作方法**

1. 面粉加适量水拌和，揉匀成面团，醒20分钟后搓条，揪成小面疙瘩。
2. 锅中加适量水烧开，放入面疙瘩煮熟后捞出，用凉水过凉，捞出沥水备用。
3. 炒锅置火上，加油烧至七成热，放入胡萝卜、香菇丁、黄瓜丁和蒜末炒香，放入面疙瘩炒匀，加盐、醋、味精调味即可。

■ **窍门一点通**

面疙瘩要揪得小一些，炒出的口感和味道更好。煮熟的面疙瘩要过一遍冷水，可以避免炒制时面疙瘩相互粘连。



## 炒河粉

■ **原 料** 河粉、豆芽

■ **调 料** 盐、味精、香醋、美极鲜酱油、香油、葱姜末、香葱

■ **制作方法**

1. 河粉煮至八成熟，捞出。
2. 豆芽择洗干净，掐掉两头。香葱切末。
3. 锅内放底油，加葱姜末炝锅，放入河粉、豆芽，加入盐、味精、香醋、酱油、香油炒匀入味，撒香葱末稍炒即成。

# 意大利炒面

■ **原 料** 意大利面、小番茄、芹菜、青椒、红辣椒、洋葱

■ **调 料** 植物油、番茄酱、酱油、白酒、盐、白糖、胡椒粉、牛肉汤

■ **制作方法**

1. 小番茄一切两半，芹菜、青椒、红辣椒切条，洋葱切丝。
2. 汤锅上火，加清水烧沸，下入意大利面煮6分钟至熟，捞出沥净水分，用植物油调拌匀，抖散，备用。
3. 炒锅上火，下入植物油烧热，放入洋葱丝煸炒出香味，加番茄酱、酱油、白酒、盐、白糖、胡椒粉、牛肉汤、意大利面翻炒入味，加小番茄、芹菜、青椒、红辣椒翻拌均匀，出锅即可。

■ **窍门一点通**

这道意大利面配入各种新鲜蔬菜和牛肉汤食用，营养更加全面，利于身体健康。





## 酸甜鱼面

■ **原 料** 面粉、鱼肉、鲜菠菜、姜

■ **调 料** 盐、白糖、醋、湿淀粉

■ **制作方法**

1. 面粉和好后制成面条，入沸水煮熟，过凉水，捞出沥水。起油锅烧热，放入面条煎成金黄色，装盘。
2. 鱼肉切片，姜切末。菠菜洗净切段，用开水焯一下。
3. 另起油锅，烧至七成热，下姜末炝锅，放入鱼肉略煎，加入盐、白糖、醋烧开，用湿淀粉勾芡，放入菠菜炒匀，制成卤汁，浇在面条上即成。



## 番茄虾仁面

■ **原 料** 面粉、番茄、葱头、虾仁

■ **调 料** 盐、胡椒粉、葱姜末、白糖、植物油

■ **制作方法**

1. 面粉和成团，制成面条，入沸水中煮熟，捞出过凉水，控干水分。锅内放油烧热，将面条煎成金黄色，捞入盘中。
2. 番茄、葱头切小块，虾仁去沙线。
3. 起油锅烧热，下葱姜末炝锅，放入番茄、葱头、虾仁略炒，加入盐、白糖、胡椒粉炒至入味，成卤汁，浇在面条上即成。




# 4

# [馒头花卷]

MANTOU HUAJUAN

# 如何做馒头和花卷



## 如何判断面团发酵程度？



检查发酵程度最好的方法就是用一个手指插入面团中，手指抽出面团后如果指印处出现凹陷迅速复原，说明发酵时间还不够；如果指印周围的面团既不反弹也不下陷，说明面团发酵得刚好；如果指印周围的面团迅速下陷，说明发酵过度，可以放入泡打粉揉匀来挽救。



面团发酵好后，要再次揉匀，用保鲜膜盖好放置10分钟左右，切成所需形状后再放置20~30分钟（时间的长短关键看面团第一次发酵的程度，如果第一次发酵不足，这个时候可以静置时间长一点），入蒸锅蒸熟即可。

## 如何蒸馒头更暄软？



怎样把馒头蒸制得既松软，又有弹性？

● 夏季用冷水和面。冬季用温水和面，发面时间应比夏季长1~2小时。和面时要逐次加水。

● 和面要多揉搓几遍，促使面粉里的淀粉和蛋白质充分吸收水分，形成的面筋韧性才好。和好的面团要保持一定的温度醒发，以30℃为宜。



● 当面团已涨发时，要掌握好发酵的程度。如见面团内部已呈蜂窝状，有许多小孔，说明酵发得过老，甚至发过了。

● 馒头上笼蒸煮前，要经过醒面，冬季要醒15~20分钟，夏季醒的时间可短些。



● 笼屉与锅口相接处不能漏气，有漏气处须用湿布堵严。用铝锅蒸馒头时锅盖要用重物盖紧，以免蒸汽将锅盖吹开而漏气。

● 蒸馒头时，锅内须用冷水加热，逐渐升温，使馒头坯均匀受热。切勿图快一开始就用热水蒸馒头，这样蒸制的馒头容易夹生。

## 馒头制作注意事项

● 发酵是制作馒头的关键环节。

● 发酵关键之一是面粉与用水量之间的比例要合适：以500克面粉为例，用水量低于250毫升时面团不容易发酵；用水量高于300毫升时面团太稀太黏，馒头坯子不容易整理成型。

● 发酵关键之二是酵母用量：500克面粉酵母最低用量为5克，太少则不容易发酵。

● 发酵关键之三是发酵的环境温度与湿度：30～35℃的环境温度、70%~75%的湿度最利于发酵。

● 家庭发酵环境的设置：用温水锅发酵四季适宜，但有一点需要注意，盛面团的容器不要与热水接触，可在容器下垫一个支架或者笼屉。

● 面团发酵好的标志：面团体积膨胀至2倍左右大小，表面有气孔，散发出酵香。

● 发酵好的面团会产生酸味，所以，需要摊在案板上让酸味散发掉。

● 二次发酵很重要，它能让馒头成品更加松软可口。

● 如果是做刀切馒头，可以直接将切好的面剂静置10～15分钟即可上锅蒸制。

● 冷水下锅蒸，能保证酵母的苏醒时间。新手最好别用开水来蒸馒头，因为酵母容易在高温蒸汽作用下失去活性而失效。

● 蒸好的馒头在关火之后不要立即打开锅盖，要过3～5分钟后再掀开。否则，突然遇冷容易让馒头急剧回缩，并在表面产生难看的硬面斑。

## 如何蒸出美味、漂亮的花卷？

花卷的主要营养成分是碳水化合物、蛋白质、脂肪等，根据加入的辅料不同，营养成分也不尽相同。花卷的层次越多，拧成的花就越逼真，口感也更加暄软。

● 花卷种类很多，如糖花卷、咸花卷、芝麻花卷等。

● 辅料如麻酱要用熟植物油调稀，不要用水调，否则蒸熟的花卷发干，影响口感。

● 糖尿病患者禁食糖花卷。

蒸花卷时要注意以下问题：

● 发面要用35℃左右的温水，加少许白糖，这样发面又快又好。

● 面发至未醒之前2倍以上的体积基本上就算是发好了。

● 花卷成型后要再醒20分钟左右，等它们醒发充分再蒸。

● 要沸水入笼，旺火足汽蒸。

● 锅盖要选不吸附水蒸汽，凝水少的。最好是竹笼盖。



# 刀切馒头

■ **原 料** 发酵面团

■ **制作方法**

1. 将发酵面团揉（或用压面机压）至平滑、有光泽。
2. 将揉好的面团搓成长条，用快刀切成均匀的小段，做成刀切馒头生坯。
3. 将生坯醒好，上笼蒸熟即可。

■ **提 示**

蒸馒头的时间不宜太长，否则馒头会变黄甚至被蒸汽烫死。















# 寿桃馒头

■ **原 料** 面粉、干酵母、莲蓉馅、面粉、泡打粉

■ **调 料** 红绿食用色素、白糖

■ **制作方法**

1. 将面粉、泡打粉拌匀，加入白糖、酵母、水和匀，揉成表面光滑的面团。
2. 将面团静置 10 分钟后搓条，下剂，擀皮，包入莲蓉馅，收好口，包捏成桃子的形状，做好绿叶，即为寿桃生坯。
3. 将寿桃生坯放入蒸笼，常温下静置 50 ~ 60 分钟，上火蒸 8 ~ 10 分钟即熟。取出后喷少量红绿食用色素即成。



## 花生馒头

■ **原 料** 花生米、面粉、酵母

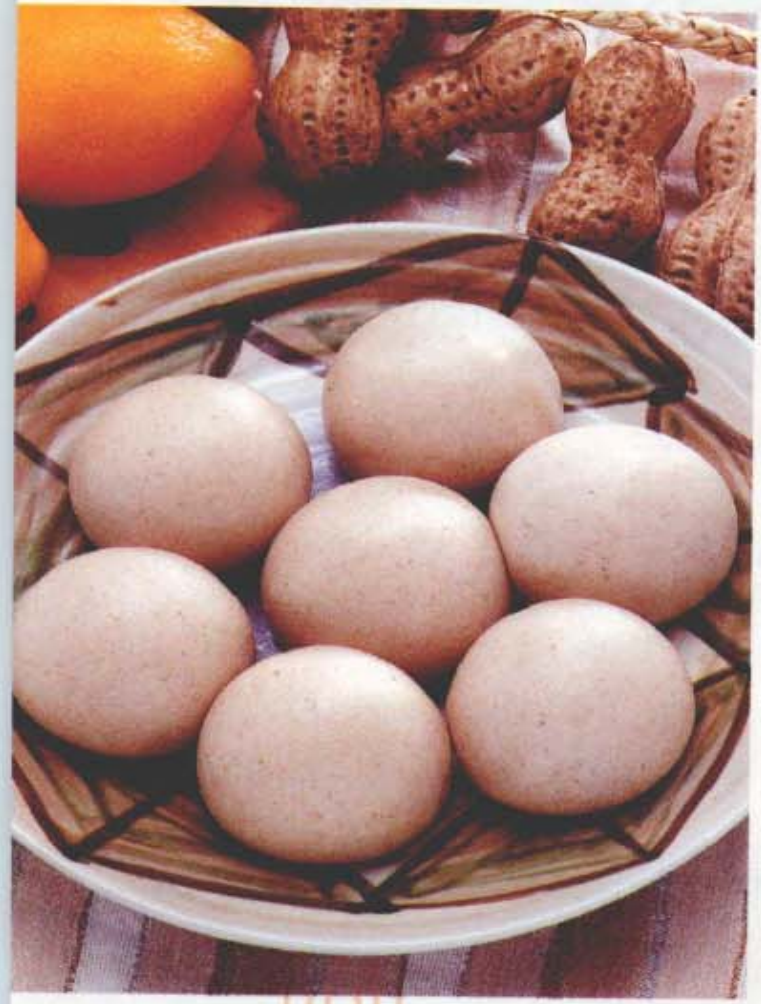
■ **调 料** 盐

■ **制作方法**

1. 花生米炒香，碾成碎末。
2. 将花生碎、面粉、酵母拌匀，加水和盐和成面团，揉匀揉透。
3. 将揉好的面团下剂，做成馒头生坯。
4. 将生坯醒好，上笼蒸熟即可。

■ **窍门一点通**

剂子摆在笼屉上发酵时，要隔开一定的距离，以免剂子发酵膨胀后互相粘连。



## 荞麦面馒头

■ **原 料** 荞麦面、面粉、酵母

■ **制作方法**

1. 荞麦面、面粉、酵母拌匀，加水和成面团，揉匀揉透。
2. 将揉好的面团下剂，制成馒头生坯。
3. 将生坯醒好，上笼蒸熟即可。

■ **营养功效**

荞麦味甘，性凉，能健脾除湿，消积降气。

### 新口味：荞麦糊

荞麦研细末（荞麦面粉）10克，炒香后加水煮成稀糊服食（可加入少许白糖或蜂蜜）。本方取荞麦降气宽肠之功效，用于夏季肠胃不和，腹痛腹泻。

# 胡萝卜馒头



■ **原 料** 胡萝卜、面粉、酵母

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 胡萝卜洗净榨汁。
2. 将面粉、白糖、酵母混合，加适量胡萝卜汁和成面团。
3. 将面团揉匀，下剂，做成胡萝卜馒头生坯。
4. 将生坯醒好，上笼蒸熟即可。

■ **营养功效**

胡萝卜营养十分丰富，可益肝明目，利膈宽肠，增强免疫力，降糖降脂。

# 佛手馒头



■ **原 料** 发酵面团

■ **调 料** 豆沙馅

■ **制作方法**

1. 发酵面团下成 10 个剂子，擀成圆形，压成面饼。
2. 将豆沙馅包入面饼中，用刮板刮成佛手形生坯。
3. 将醒好的生坯上笼，急火蒸熟，即成佛手馒头。

■ **窍门一点通**

佛手馒头的“指头”要刮均匀，豆沙馅不要放太多。

# 金银馒头

■ **原 料** 胡萝卜、面粉、泡打粉、酵母

■ **调 料** 糖

■ **制作方法**

1. 胡萝卜榨汁。面粉、泡打粉混合，一半加入酵母、糖、胡萝卜汁、清水和匀，另一半加入酵母、糖和匀，均揉至表面光滑。
2. 两种面团静置 10 分钟后搓成长条，切成小枕头形馒头生坯。
3. 将生坯静置 40～50 分钟，放入笼屉蒸 8 分钟即熟。

■ **窍门一点通**

炸后蘸炼乳食用，风味更佳。







# 鱼磕子



■ **原 料** 发酵面团

■ **制作方法**

1. 将发酵面团平均分成两份，各自揉搓成均匀的长方形面团。
2. 两份面团分别放入鱼磕模具中，用手压平，制成鱼形生坯，摆盘，盖上湿布醒发 1 小时左右。
3. 将醒好的鱼形生坯上笼，急火蒸熟，即成鱼磕子。

■ **窍门一点通**

花纹必须清晰，醒发要适度，否则蒸熟后易贴皮。

# 菊花馒头



■ **原 料** 白面发酵面团、黑米发酵面团

■ **制作方法**

1. 将两块面团分别揉匀，分开擀成两块方片，白色面皮在下，黑色面皮铺在上边，用手槌擀压紧后卷起来。
2. 用刀将两色面卷切成略薄的片，每两个圆片并排摆放，用筷子将两个圆片夹成4个小圆形，再切一刀，即成菊花形生坯。
3. 生坯醒发后，上蒸笼用旺火蒸 10 分钟即可。

**新口味：双色馒头**

将黑米发酵面团换成用南瓜泥与面粉和成的黄色面团，做法同上即成。









# 刺猬馒头

■ **原 料** 面粉、相思豆、紫米面、椰蓉馅、干酵母、泡打粉

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 将面粉、泡打粉、紫米面混合拌匀，加入白糖、酵母、水和匀，揉成表面光滑的面团。
2. 面团静置 10 分钟后搓条，下剂，擀皮，包入椰蓉馅，捏成刺猬状，在表面用剪刀剪出刺，酿入相思豆成眼睛，制成刺猬生坯。
3. 将刺猬生坯放入蒸笼中，常温下静置 50～60 分钟，上火蒸 8～10 分钟即熟。

# 玉米面馒头

■ **原 料** 玉米面、发酵面团

■ **制作方法**

1. 玉米面加少许水拌匀，加入发酵面团中，揉匀揉透。
2. 将揉匀的面团搓条，下剂，做成圆馒头生坯。
3. 将生坯醒好，上笼蒸熟即可。



## 新口味：玉米面饺子

将玉米面加水揉匀，放入发酵面团中揉匀，下剂后包入调好的馅料，包成包子或饺子，上笼蒸熟即成。

# 地瓜面馒头

■ **原 料** 地瓜面、面粉、酵母

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 地瓜面、面粉、酵母、白糖拌匀，加水和成面团，揉匀揉透。
2. 将揉好的面团下剂，做成馒头生坯。
3. 将生坯醒好，上笼蒸熟即可。



## 新口味：地瓜面蒸饺

将面粉200克与地瓜粉200克用开水烫过和匀，醒1小时。面粉100克用凉水和匀，再与烫面一起和匀，下剂，擀成皮，包上调好的肉馅，制成饺子生坯，入笼蒸熟即可。

# 香米馒头

■ **原 料** 香米面、发酵面团、酵母

■ **制作方法**

1. 香米面加少许酵母和水一起拌匀。
2. 拌好的香米面加入发酵面团中揉匀。
3. 将揉匀的面团下剂，揉成圆馒头生坯。生坯醒好，上笼蒸熟即可。







# 小米发糕



■ **原 料** 小米粉、玉米粉、面粉

■ **调 料** 小苏打

■ **制作方法**

1. 将小米粉、玉米粉、面粉入面盆中，加水揉匀，使其发酵。
2. 在发酵好的面中加入小苏打，倒入4厘米高的不锈钢平托盘中，用手抹平，放入烤箱烤30分钟即成。

**新口味：核桃发糕／葡萄发糕**

第1步做法相同，在第2步中，将面团放入托盘中后，撒核桃碎或葡萄干后再入烤箱烤制即成。

# 双瓜菜窝头



■ **原 料** 冬瓜、甘薯、玉米粉

■ **调 料** 盐、葱、姜

■ **制作方法**

1. 冬瓜去皮，切成细末。甘薯去皮，切成细泥。葱、姜切末。
2. 冬瓜末、甘薯泥加葱姜末、盐、玉米粉调匀，捏成窝头形状，上笼用旺火蒸20分钟即成。

■ **营养功效**

清热生津，消肿止渴，宽中，润肤，可预防肥胖及高脂血症。

# 葱油花卷

■ **原 料** 发酵面团

■ **调 料** 葱油、盐

■ **制作方法**

1. 将发酵面团擀成薄片，刷上葱油，撒上盐。
2. 将薄片对折，切条，盘成窝卷状，制成花卷生坯。
3. 将醒好的生坯上笼，旺火蒸熟即成。

■ **窍门一点通**

葱油的制法如下：

将锅烧干，倒入花生油，加入大葱段和洋葱片慢火炸出香味，捞出大葱段和洋葱片不用，待油凉透后即成葱油。

















# 蝴蝶花卷

■ **原 料** 面粉

■ **调 料** 酵母

■ **制作方法**

1. 将面粉、酵母放入盆中，加水和匀，揉成表面光滑的面团，静置 10 分钟后搓条，下剂。
2. 将小剂搓成细条，双手对卷成蝴蝶形，在连接处切开，制成蝴蝶卷生坯。
3. 将蝴蝶卷生坯醒发好，上笼用旺火蒸 10 分钟即可。



## 银丝卷

■ **原 料** 发酵面团

■ **调 料** 生油

■ **制作方法**

1. 将发酵面团平均分成两份，一份用制作拉面的方法拉成细面条，刷上生油，切成小段备用。
2. 将另一份面团搓条，下10个剂子，擀成椭圆形饼，包入拉好的细面条，做成长方形的小枕头生坯，摆盘，入醒发箱内醒发。
3. 将醒好的生坯上笼，急火蒸熟即成。

■ **窍门一点通**

拉面要制作得粗细均匀，刷油要均匀，否则面条会粘在一起。



## 葱香糯米卷

■ **原 料** 白糯米、香葱、肉粒、发酵面

■ **调 料** 花生油、盐、味精、酱油、白糖

■ **制作方法**

1. 白糯米洗净，蒸熟。香葱洗净切末。
2. 锅入花生油烧热，再加香葱炒香，放肉粒炒熟，倒入白糯米饭炒匀，加白糖、盐、味精、酱油调味，盛出凉透即为馅料。
3. 发酵面团擀成大片。
4. 将白糯米馅制成条状，放在面片一边，卷起，切段，制成香葱糯米卷生坯，醒好后上笼蒸熟即可。

# 菊花卷

■ **原 料** 发酵面团、方火腿、蛋皮

■ **调 料** 香油（或花生油）

■ **制作方法**

1. 火腿、蛋皮分别切成末。
2. 将发酵面团擀成长方形薄片，将薄片的一半刷油，撒上火腿末，向中间卷成条状。
3. 将面片翻过来，在另一半面片上刷油，撒上蛋皮末，向中间卷成双卷。
4. 将双卷切片，厚度约1厘米，断面向上，用筷子夹成4只圆卷，在4只圆卷上各切至圆心，拨开卷层，即成菊花卷生坯。待生坯醒好，上笼蒸熟即可。



# 糯米豆沙卷

■ **原 料** 糯米粉、小麦淀粉、椰蓉、熟面粉、豆沙

■ **调 料** 白糖、牛奶

■ **制作方法**

1. 将糯米粉、小麦淀粉、白糖、牛奶混合，调成糊，上笼蒸熟（或用微波炉蒸熟）。
2. 在熟糯米糊中加入熟面粉，和成软面团。面板上撒上少许椰蓉，将软面团放在面板上蘸匀椰蓉，擀成面片。
3. 豆沙放在面片一边，卷成条，切段即可。



# 胡萝卜花卷

■ **原 料** 胡萝卜汁、面团

■ **调 料** 酵母、油、盐

■ **制作方法**

1. 将胡萝卜汁倒入面粉中，加酵母拌匀，揉成表面光滑的面团。
2. 将面团擀成长方片，抹油，撒少许盐，卷成长条，下剂，双手翻卷成花，制成花卷生坯。
3. 花卷生坯醒发后上笼，用旺火蒸 10 分钟即成。







# 紫菜卷

■ **原 料** 烤紫菜、肉泥、胡萝卜、青豆、熟嫩玉米粒

■ **调 料** 盐、味精、酱油、花生油、胡椒粉

■ **制作方法**

1. 胡萝卜去皮切粒，加入肉泥、青豆、玉米粒和所有调料一起拌匀，调成馅料。
2. 烤紫菜放平，将馅料做成条状，放在紫菜上，卷成紫菜卷生坯。
3. 将紫菜卷生坯上笼蒸熟，凉透后切片。
4. 平锅刷油烧热，放入紫菜卷，煎至上色即可。

■ **营养功效**

降血脂，软化血管。



# 腊肠卷

■ **原 料** 腊肠、发酵面团

■ **制作方法**

1. 腊肠切段。
2. 发酵面团下剂，搓成细条。
3. 将细条缠在腊肠上，制成腊肠卷生坯。
4. 将醒好的生坯上笼蒸熟即可。

■ **窍门一点通**

蒸腊肠卷的时候，锅内要放凉水，先大火烧至水开后转成中火，蒸20分钟，熄火后须等2~3分钟再开盖，这样花卷才不会因为突然受冷而收缩。





# 南乳卷

■ **原 料** 发酵面团、南乳（红豆腐乳）

■ **调 料** 香葱末、花生油

■ **制作方法**

1. 发酵面团擀成大薄片，抹上南乳，对折。
2. 将对折的面片擀大，撒上香葱末，卷成粗条状，切厚片，轻轻擀一下，醒好，上笼蒸熟。
3. 平锅刷油烧热，放入南乳卷，煎至金黄色即可。

**新口味：蒜蓉葱油卷**

将两份面团分别擀成长方形薄面皮，抹上一层猪油，再铺上葱花和蒜蓉，撒匀盐、胡椒粉、鸡精，叠在一起卷成卷，蘸上熟芝麻，上笼蒸熟，晾凉后下入热油锅中炸至金黄色即成。



# 三丝炸春卷

■ **原 料** 春卷皮、香菇、胡萝卜、猪瘦肉

■ **调 料** 盐、味精、白糖、花生油、香油、胡椒粉、淀粉

■ **制作方法**

1. 香菇和胡萝卜分别洗净切丝。
2. 猪肉洗净切丝，加入花生油、精盐、味精、淀粉拌匀，腌 10 分钟。
3. 香菇丝、胡萝卜丝、肉丝加调料拌匀，制成春卷馅。
4. 取春卷皮，包入馅，制成条状，入油锅用温油炸至呈金黄色即可。

■ **窍门一点通**

春卷要卷紧，并用稀面糊封口。

# 猪蹄花卷



■ **原 料** 面粉

■ **调 料** 酵母

■ **制作方法**

1. 将面粉、酵母放入盆中，加水和成软硬适宜的面团，揉匀，静置10分钟后搓条，下剂。
2. 将剂子擀成圆皮，对折后再对折，在三角尖处竖切一刀，两角向下翻卷成猪蹄形生坯。
3. 生坯醒发后，上笼用旺火蒸10分钟即可。

**新口味：猪蹄枣香卷**

第2步将剂子擀成圆皮后，均匀撒上红枣碎，然后再依法炮制即成。

# 猪脑花卷



■ **原 料** 发酵面团

■ **调 料** 熟花生油、盐

■ **制作方法**

1. 发酵面团擀成大片，在面片上刷上花生油，撒上盐。
2. 将面片卷起，切段，扭成猪脑花卷生坯。
3. 将醒好的生坯上笼蒸熟即可。

**新口味：奶香猪脑花卷**

和面时加入1杯鲜奶、1大匙白糖和适量奶油一起和成面团，然后再依上法制成猪脑花卷生坯，上笼蒸熟即成。



# 白糯米花卷

■ **原 料** 白糯米、发酵面团

■ **调 料** 白糖、猪油

■ **制作方法**

1. 白糯米洗净，上锅蒸熟。
2. 趁热在熟糯米中加入白糖和少许猪油拌匀，晾凉待用。
3. 发酵面团擀成大片，铺上白糯米饭，卷成长条，切段，制成生坯。
4. 将醒好的生坯上笼蒸熟即可。

**新口味：糯米腊肠卷**

蒸熟的糯米饭中加入腊肠丁、盐、味精、胡椒粉、香油、葱姜末拌匀，铺在擀好的面片上，卷好蒸熟即成。



# 血糯米花卷

■ **原 料** 血糯米、发酵面团

■ **调 料** 白糖、花生油

■ **制作方法**

1. 将血糯米淘洗干净，加水蒸熟。
2. 锅内倒入花生油烧热，加入蒸熟的血糯米炒香，加白糖，炒至糖化，出锅，凉透待用。
3. 发酵面团擀成片，将血糯米铺在面片上，卷起，制成生坯。
4. 将醒好的生坯上笼蒸熟，切段食用。

■ **营养功效**

血糯米具有养肝、养颜、泽肤等功效，适用于营养不良、缺铁性贫血、面色苍白、皮肤干燥及身体瘦弱者食用。年轻女性不妨适当食用血糯米，有养颜护肤的作用。

# 金银花卷

■ **原 料** 发酵面团、玉米面

■ **制作方法**

1. 取1/3发酵面团，加玉米面和少许水，和成玉米面面团，将玉米面面团与余下的发酵面团分别擀成饼。
2. 将玉米面饼铺在发酵面饼上，从一边卷起。
3. 将卷好的面饼切段，扭一下再向中间压，制成金银花卷生坯。将醒好的生坯上笼，旺火蒸熟即可。

■ **窍门一点通**

玉米面饼可换成加地瓜泥揉成的地瓜面饼。











## 金丝花卷

■ **原 料** 发酵面团、胡萝卜

■ **调 料** 面粉、酵母、花生油

■ **制作方法**

1. 胡萝卜洗净，榨出汁。
2. 面粉中加胡萝卜汁和酵母，调成橙色发酵面团。
3. 将面团揉好，静置20分钟，擀成薄片，切成细丝，刷油，切段。
4. 取发酵面团下剂，擀皮，包入金色丝段，醒好后上笼蒸熟即可。

■ **营养功效**

胡萝卜富含维生素，并有轻微且持续发汗的作用，可刺激皮肤的新陈代谢，增进血液循环，从而使皮肤细嫩光滑，肤色红润。



## 果味金银花卷

■ **原 料** 发酵面团、鸡蛋、面粉、橙汁

■ **调 料** 酵母、花生油

■ **制作方法**

1. 面粉中加入鸡蛋、橙汁、酵母和成橙色面团，揉匀揉透。
2. 将发酵面团和橙色面团分别擀成长方形薄面片。
3. 将橙色面片放在发酵面片上，一起从一边卷起成条状，切成小段，拧成花卷生坯。
4. 将生坯醒好，上笼蒸熟即可。

# 荷叶卷



■ **原 料** 发酵面团

■ **调 料** 香油、盐

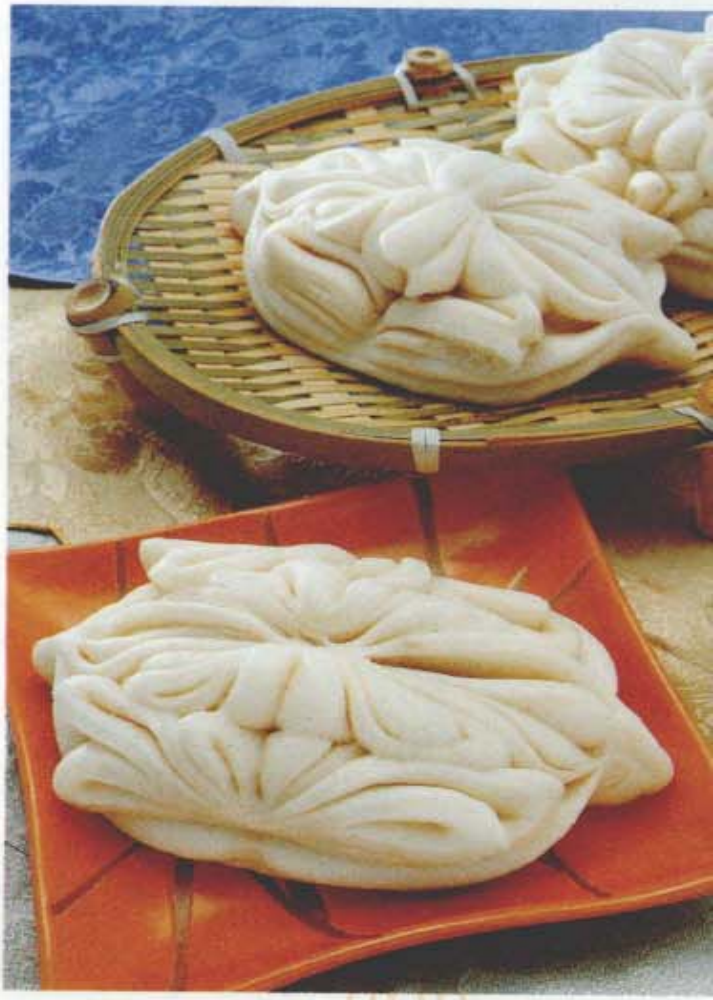
■ **制作方法**

1. 发酵面团下剂，擀成厚薄均匀的圆片，刷香油，撒盐，对折两次。
2. 将对折的面皮压上花纹，制成荷叶卷生坯。
3. 将醒好的生坯上笼蒸熟即可。

**新口味：荷叶包饼**

荷叶卷制好后，在中间夹火腿、生菜或腊肉或煎里脊肉片食用，别有一番风味。

# 莲花卷



■ **原 料** 高级面粉

■ **调 料** 酵母

■ **制作方法**

1. 将面粉、酵母放入盆中，加水和成软硬适宜的面团，揉匀，静置10分钟后搓条，下剂。
2. 将剂子擀成圆皮，中间抹油，对折两次成三角形，用刀均匀切3块，将3块切好的面按形状叠成三层，用筷子在中间压一横线，在两边压两道竖线，再将两端捏紧成莲花形生坯。
3. 待生坯醒发好后，用旺火蒸15分钟即成。



## 西瓜卷

■ **原 料** 发酵面团

■ **制作方法**

1. 发酵面团下剂，搓成细条，按扁。
2. 将扁条折成多层，用筷子拧成西瓜状，制成西瓜卷生坯。
3. 将生坯醒好，上笼蒸熟即可。

### 新口味：多味西瓜卷

在扁条上可以抹一层甜麻酱或葱油或枣泥或豆沙等等，再折叠起来卷好，蒸熟即成。多种口味随你选。



## 豆沙卷

■ **原 料** 发酵面团、豆沙馅

■ **制作方法**

1. 发酵面团下剂，擀成长薄片。
2. 将豆沙馅制成豆沙条。
3. 豆沙条放在面片的一边，向另一边卷起成条状，再把条盘成圆饼状，即成豆沙卷生坯。
4. 将醒好的生坯上笼蒸熟即可。

### 新口味：豆沙凉糕

绿豆煮透，过罗去皮成绿豆泥。洋粉加水蒸化。绿豆泥放入锅中，加白糖、桂花糖、水调匀，煮开后放入洋粉液，不停搅拌煮3分钟，倒入深盘中晾凉，入冰箱冷藏即成。

## 豆腐卷

■ **原 料** 发酵面团、豆腐

■ **调 料** 香葱、盐、味精、花生油、香油

■ **制作方法**

1. 豆腐切粒焯水，香葱切末。
2. 豆腐粒加盐、味精、花生油、香油、葱末拌匀，制成馅料。
3. 将发酵面团擀成长片，撒上馅料，卷起后用擀面杖根据要切的卷的大小压一下，在压过的位置下刀切段，即成豆腐卷生坯，醒好后上笼蒸熟即可。

■ **窍门一点通**

卷豆腐卷时要卷紧，以免漏馅。



## 火腿卷

■ **原 料** 发酵面团、方火腿

■ **调 料** 香葱、花生油

■ **制作方法**

1. 方火腿、香葱分别切末，拌匀。
2. 发酵面团擀成薄片，刷上花生油，撒上火腿粒和香葱末，卷起切段。
3. 每段的中间用筷子压一下，顺压印卷起，再平压一下，制成火腿卷生坯。
4. 将醒好的生坯上笼，蒸熟即可。

新口味：**腊肉卷**

将火腿丁换成腊肉丁，再依法炮制即成。





## 香麻糯米卷

■ **原 料** 糯米粉、小麦淀粉、牛奶、炒香的白芝麻、炒熟的花生粒

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 将糯米粉和小麦淀粉混合，加牛奶、白糖调成糊。
2. 将白芝麻、花生粒、白糖拌匀，制成馅料。
3. 平锅刷油烧热，倒入少许糯米面糊，摊成薄饼状，烙熟。
4. 熟饼出锅，撒上馅料，卷起切段即可。



## 香鲜糯米卷

■ **原 料** 糯米粉、小麦淀粉、方火腿、韭菜、海米

■ **调 料** 盐、味精、白糖

■ **制作方法**

1. 方火腿、韭菜切末，海米泡透切碎。
2. 将所有原料和调料放在一起，加适量水调成稀糊状。
3. 平底锅刷油烧热，倒少许稀糊，转锅，将糊摊成薄饼状，烙熟。
4. 薄饼出锅卷起，切段即可。

■ **窍门一点通**

饼不要烙过，否则太干，影响口感。

## 椰香莲蓉卷



- **原 料** 椰丝、糯米粉、小麦淀粉、莲蓉馅
- **调 料** 白糖、椰浆
- **制作方法**

1. 糯米粉中加入小麦淀粉、白糖、椰浆，调成糊。
2. 将糯米粉糊上笼蒸熟（或用微波炉叮熟），揉成软面团。
3. 案板上撒上椰丝，将软面团放案板上蘸匀椰丝，擀成长面片。
4. 莲蓉馅做成条状，放在面片的一边，向另一边卷起成条状，切段即可。

## 糯米紫菜卷



- **原 料** 烤紫菜、胡萝卜、白糯米、发酵面团、鲜嫩玉米粒
- **调 料** 盐、味精、花生油、胡椒粉
- **制作方法**

1. 将白糯米淘洗干净，浸泡2小时，沥干水分后上笼蒸熟。
2. 胡萝卜洗净切粒。
3. 白糯米饭趁热加入盐、味精、鲜嫩玉米粒、花生油、胡椒粉、胡萝卜粒拌匀，制成糯米馅。
4. 取烤紫菜片放平，铺上糯米馅，卷成圆柱状。发酵面团擀长，放上紫菜糯米卷，卷起，醒好后上笼蒸熟，取出切段即可。



## 蚝油腐皮卷

■ **原 料** 牛肉、香菜、马蹄末、肥猪肉、干腐皮

■ **调 料** 花生油、香油、精盐、味精、蚝油、湿淀粉、白糖、酱油、胡椒粉

■ **制作方法**

1. 牛肉去筋，洗净血水，剁成泥。肥猪肉剁成泥。
2. 香菜择好，洗净切末，加入所有馅料和调料拌匀，制成肉馅。
3. 干腐皮泡发切片，包入调好的肉馅，入温油锅中炸至皮呈金黄色、馅熟，捞出控油。
4. 锅烧热，加蚝油、酱油烧开，用湿淀粉勾芡，浇在炸好的腐皮卷上，上笼蒸软即可。



## 蟹柳卷

■ **原 料** 蟹肉、馄饨皮、调好味的肉馅

■ **调 料** 花生油

■ **制作方法**

1. 馄饨皮平放，放入一条蟹肉，再放入肉馅，卷起，制成蟹柳卷生坯。
2. 将生坯上笼蒸熟，取出晾凉。
3. 平锅刷油烧热，放入蟹柳卷煎至金黄色即可。




5

# [饺子馄饨]

JIAOZI HUNDUN

# 如何做饺子和馄饨



## 巧做饺子皮

做饺子皮和面时，在每500克面粉里打入1~2个鸡蛋，加适量水将面和匀，盖上盖子醒5分钟后再用于包饺子。用这样的面包出的饺子，不容易出现饺子粘连和破皮现象，吃起来味鲜爽口，看上去也美观。

## 巧包饺子省时省力

一是面要和得软硬适度，这样才好擀皮、好包，而且不破。

二是调馅有诀窍。具体方法如下：

如用纯肉馅，要注意往肉馅里“打”水，水要慢慢加，边加边用筷子朝一个方向搅动——如果用的瘦肉多，可多放些水；肥肉多，要少放水——然后再加入葱花、酱油、姜末、味精等调匀，最后放盐。



如果用菜肉馅，蔬菜最好用生的，不用水烫，以免维生素流失。蔬菜剁好后，如果有汁液渗出，可轻轻挤一挤，以防包饺子时漏出。剁好的菜和肉馅放到一起后，不要多搅，搅多了也会出汤。如果已经出汤，可掺些干面改善。如果是冬天，也可拿到室外冻一冻，油脂一凝就变稠了。

## 巧拌干饺子馅不出水



- 在拌好的菜肉混合的饺子馅中，放入一个生鸡蛋。因为饺子在加热过程中，馅里生鸡蛋的蛋白质凝固，可以使饺子馅不再出汤，或减少出汤。
- 如果是蔬菜馅，切碎后可加油调和，然后再加盐，使菜馅为油脂所包裹，减少其水分渗出。

## 巧拌多汁饺子馅

首先应把肉和葱剁好，加入适量盐、酱油、姜末和味精调匀；再把洗净晾干的蔬菜切碎，放入锅中，浇上生油，轻轻拌和，最后将拌好的肉馅倒入，搅拌均匀即可。

● 碎菜先拌上油，就会被一层油膜所包裹，遇到盐分就不容易出水了。这样拌馅包出的饺子，吃起来鲜嫩爽口，又有较多汁水。

● 调饺子馅料时，不能把水分挤干，应设法多掺入些水。如果是纯肉馅，在盛器中加了佐料后，要用筷子顺向搅打，并分次加水，一般500克肉馅可加水150毫升。

● 要想使饺子馅汤汁多，还可用馅料勾芡法来保持其水分。

## 巧煮饺子



俗话说："敞锅煮皮，盖锅煮馅。"饺子下锅后，要敞开锅盖，沸水向饺子传递热量，使饺子不停地转动，皮熟得均匀，不易破裂。待饺皮熟后，再盖上盖煮，温度上升，沸水和蒸汽很快把热量传递给饺馅，馅易熟透。

煮饺子时要添足水，待水开后加入一棵葱或2%的盐，再下入饺子煮，能增加饺皮的韧性，饺子不会互相粘连或粘在锅底上。

饺子煮熟以后，先用漏勺把饺子捞出，随即放入温开水中浸涮一下，然后再装盘，饺子就不会互相粘在一起了。

## 巧做馄饨

● 选择高筋面粉，加水量不要太多，和面时要多揉面，这样做好的面皮比较筋道，不容易煮烂。如果做菜肉馅馄饨，还可以把多余的菜汁揉到面里。

● 面粉中加少许淀粉，用热水和面，擀皮的时候用淀粉做扑粉，这样做出来的馄饨皮就是透明的。

● 做肉馅馄饨时，肉最好不用刀切，而是用木棒捶打，再在肉泥里加入盐、味精、胡椒粉等调料，这样做出来的肉馅很滑、很嫩，口感非常好。









## 菠菜素水饺

■ **原 料** 冷水面团、菠菜、胡萝卜、水发木耳丁

■ **调 料** 葱姜末、盐、味精、生油、香油

■ **制作方法**

1. 菠菜洗净切碎，加生油拌匀。胡萝卜洗净切丝，用开水烫后捞出冷却，剁细，加入菠菜、葱姜末、水发木耳丁、盐、味精、生油、香油拌匀，制成馅料。
2. 取冷水面团搓条，下剂，擀皮，包入馅料，做成水饺生坯。
3. 锅内加清水烧开，下入水饺生坯煮熟，用漏勺捞出装盘即成。



## 黄瓜素水饺

■ **原 料** 冷水面团、黄瓜、鸡蛋、海米、水发木耳丁

■ **调 料** 葱姜末、香菜末、生油、香油、盐、味精、大蒜泥汁

■ **制作方法**

1. 黄瓜洗净去皮，切碎，挤去水分。锅内加生油烧至七成热，打入鸡蛋炒至嫩熟盛出。将黄瓜、海米、鸡蛋、木耳丁、葱姜末、香菜末、生油、香油、盐、味精放在一起拌匀，制成馅料。
2. 取冷水面团搓条，下剂，擀皮，包入馅料，做成水饺生坯。
3. 锅内加清水烧开，下入水饺生坯煮熟，用漏勺捞出装盘，蘸大蒜泥汁食用。

# 番茄鸳鸯水饺

■ **原 料** 冷水面团、番茄、鸡蛋、海米（发好）

■ **调 料** 葱姜末、生油、香油、盐、味精

■ **制作方法**

1. 番茄洗净去皮，切碎，用滤布滤去水分。锅内倒入生油，烧至七成热，倒入葱姜末、海米、鸡蛋炒熟，冷却后倒入番茄，加盐、味精、生油、香油，顺搅成馅料。
2. 将冷水面团分为两份，取其中一份加番茄汁，做成红色面团。将两种面团分别下剂，擀皮，包入馅料，做成水饺生坯，再将两个不同颜色的水饺对角捏在一起，做成鸳鸯水饺生坯。
3. 锅内加清水烧开，下入饺子生坯煮熟，用漏勺捞出装盘即成。





## 胡萝卜花素水饺

■ **原 料** 冷水面团、胡萝卜、鸡蛋、虾皮、葱姜末、胡萝卜汁

■ **调 料** 盐、味精、生油、香油

■ **制作方法**

1. 胡萝卜切丝，用开水烫过，捞出自然冷却后剁细，加入炒成碎末的鸡蛋、虾皮、葱姜末、胡萝卜汁、盐、味精、生油、香油拌匀，制成馅料。
2. 面团加胡萝卜汁揉匀，醒面，搓条，下剂，擀皮，包入馅料，做成水饺生坯。
3. 锅内加清水烧开，下入水饺生坯煮熟，用漏勺捞出装盘即成。

■ **营养功效**

胡萝卜富含胡萝卜素，虾皮含钙量高，适合儿童和老年人食用。



## 银耳水饺

■ **原 料** 高筋面粉、水发银耳、青萝卜丝、胡萝卜丝

■ **调 料** 白糖、盐、味精、香油、生油

■ **制作方法**

1. 高筋面粉加入冷水，和成冷水面团。
2. 银耳切碎，加青萝卜丝、胡萝卜丝、生油拌匀，再加入白糖、盐、味精、香油拌成馅料。
3. 取冷水面团搓条，下剂，擀皮，包入馅料，制成水饺生坯。
4. 锅内加水烧开，下入水饺生坯煮熟，盛入盘内即成。

■ **窍门一点通**

盐不要加得太多。水饺不要煮过，以免破皮。

# 南瓜海米水饺

■ **原 料** 冷水面团、南瓜、海米(发好)、水发木耳丁

■ **调 料** 葱姜末、生油、香油、盐、味精

■ **制作方法**

1. 南瓜去皮、瓤，切丝，用少许精盐腌拌，挤去水分，加入水发木耳丁、海米、葱姜末、生油、香油、盐、味精，搅拌成馅料。
2. 取冷水面团搓条，下剂，擀皮，包入馅料，做成水饺生坯。
3. 锅内加清水烧开，下入水饺生坯煮熟，用漏勺捞出装盘即成。

■ **窍门一点通**

南瓜丝不要挤太干。南瓜喜油，因此生油使用量可多些。



# 素三鲜水饺

■ **原 料** 冷水面团、鸡蛋、木耳、韭菜、虾仁、海参

■ **调 料** 生油、盐、味精、香油

■ **制作方法**

1. 鸡蛋磕入碗中，搅匀，入热油锅中炒成碎块。虾仁、海参切碎，韭菜洗净切末，木耳泡发后洗净切末。
2. 将虾仁、海参、鸡蛋、木耳、韭菜一同放入容器中，加入生油、盐、味精、香油调拌均匀，制成馅料。
3. 取冷水面团搓条，下剂，擀皮，包入馅料，做成水饺生坯。
4. 锅内加水烧开，下入水饺生坯，煮熟即可。



# 姜汁水饺

■ **原 料** 猪肉馅、高筋面粉

■ **调 料** 味精、盐、葱、鲜姜、香油

■ **制作方法**

1. 将高筋面粉加冷水和成冷水面团。葱切末。
2. 鲜姜切碎，榨成汁，倒入猪肉馅内，加葱末、盐、味精、香油，制成肉馅。
3. 将面团下剂，擀皮，包入肉馅，制成水饺生坯。锅内加水烧开，下入水饺生坯煮熟，盛入盘内即成。

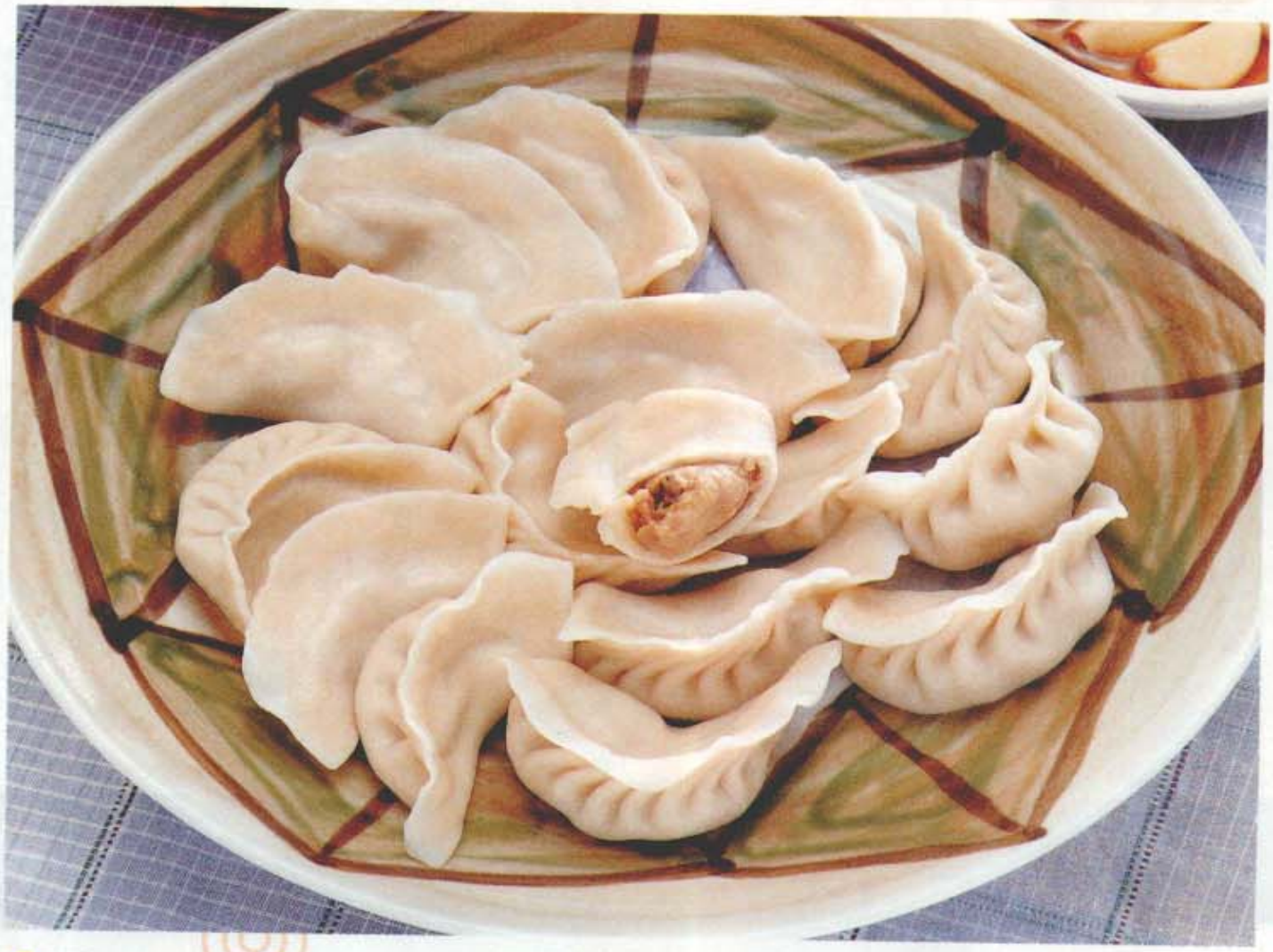
■ **窍门一点通**

姜汁可多放一点，以突出姜味。









# 白菜元宝水饺

■ **原 料** 冷水面团、白菜、肥瘦猪肉丁

■ **调 料** 酱油、葱姜末、生油、香油、盐、味精、大蒜泥汁

■ **制作方法**

1. 白菜去老叶老帮，洗净切碎，加生油拌匀以防脱水。肥瘦猪肉丁加酱油、盐顺搅成糊，加白菜末、生油、香油、味精拌匀，制成馅料。
2. 取冷水面团揉匀，擀成大片，切成梯形小片，包入馅料，做成元宝形水饺生坯。
3. 锅内加清水烧开，下入水饺生坯煮熟，用漏勺捞出装盘，蘸大蒜泥汁食用。



# 猪肉韭菜水饺

■ **原 料** 豆腐、生菜、肉丝

■ **调 料** 植物油、绍酒、盐、味精、清汤、香油、生粉

■ **制作方法**

1. 韭菜洗净，控水，切末，加生油拌匀。肥瘦猪肉丁加盐、酱油、花椒水、海米（泡发）顺搅成糊，加入韭菜、生油、香油、味精，拌匀成馅料。
2. 取冷水面团搓条，下剂，擀皮，包入馅料，做成水饺生坯。
3. 锅内加清水烧开，下入水饺生坯煮熟，用漏勺捞出装盘，蘸大蒜泥汁食用。





# 芸豆猪肉水饺

■ **原 料** 冷水面团、芸豆、肥瘦猪肉丁

■ **调 料** 葱姜末、花椒水、酱油、盐、味精、生油、香油、大蒜泥汁

■ **制作方法**

1. 芸豆撕去筋，洗净，上笼蒸熟，自然冷却后剁碎，挤去水分，加生油拌匀。肥瘦猪肉丁加酱油、花椒水顺搅成糊，加入芸豆、葱姜末、盐、味精、生油、香油，拌匀成馅料。
2. 取冷水面团搓条，下剂，擀皮，包入馅料，做成水饺生坯。
3. 锅内加清水烧开，下入水饺生坯煮熟，用漏勺捞出装盘，蘸大蒜泥汁食用。

■ **窍门一点通**

芸豆上笼蒸熟即可，要自然冷却，以保存芸豆的营养成分和香味。

# 俄罗斯水饺

■ **原 料** 高筋面粉、猪肉馅、粉丝

■ **调 料** 盐、胡椒粉、花生油

■ **制作方法**

1. 猪肉馅加水搅打成糊状。粉丝放入热油中炸酥，取出切碎，加入肉馅中，拌匀，再加入花生油、盐、胡椒粉拌匀，制成馅料。
2. 高筋面粉加冷水和成冷水面团，搓条，下剂，擀成大皮。将肉馅挤成丸子，摆在面皮边上，再从一边卷起压紧，用模具扣出，做成水饺生坯。
3. 锅内加水烧开，下入水饺生坯，煮熟即成。

■ **窍门一点通**

粉丝要炸透，面片要擀匀。本品为俄罗斯口味，爽滑可口。











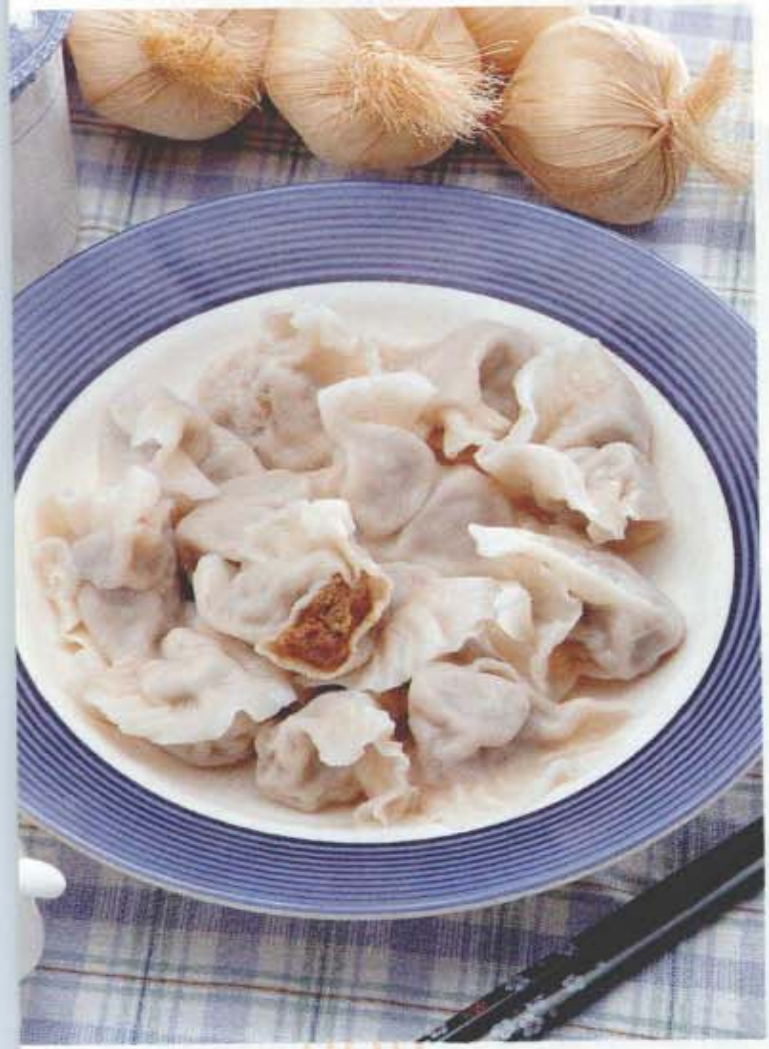
## 茭瓜猪肉水饺

■ **原 料** 冷水面团、茭瓜、肥瘦猪肉丁

■ **调 料** 葱姜末、酱油、盐、味精、生油、香油、大蒜泥汁

■ **制作方法**

1. 茭瓜去皮、瓤，切丝剁细，挤去水分，加生油拌匀。肥瘦猪肉丁加酱油、盐拌匀入味，加入茭瓜、葱姜末、生油、香油、味精拌匀，制成馅料。
2. 取冷水面团搓条，下剂，擀皮，包入馅料，做成水饺生坯。
3. 锅内加清水烧开，下入水饺生坯煮熟，用漏勺捞出装盘，蘸大蒜泥汁食用。



## 茄子猪肉水饺

■ **原 料** 冷水面团、茄子、肥瘦猪肉丁

■ **调 料** 干红辣椒末、葱姜末、花椒水、酱油、生油、香油、盐、味精、大蒜泥汁

■ **制作方法**

1. 茄子去皮切碎，加酱油、盐、花椒水顺搅入味，加入肥瘦猪肉丁、干红辣椒末、葱姜末、生油、香油、味精拌匀，制成馅料。
2. 取冷水面团搓条，下剂，擀皮，包入馅料，做成水饺生坯。
3. 锅内加清水烧开，下入水饺生坯煮熟，用漏勺捞出装盘，蘸大蒜泥汁食用。

# 状元水饺

■ **原 料** 冷水面团、鲜虾泥、猪肥膘泥

■ **调 料** 葱姜末、花椒水、生油、香油、盐、味精

■ **制作方法**

1. 鲜虾泥加猪肥膘泥、盐、味精、花椒水，顺搅入味后加葱姜末、生油、香油拌匀，制成馅料。
2. 取冷水面团搓条，下剂，擀皮，包入馅料，做成状元帽子形水饺生坯。
3. 锅内加清水烧开，下入水饺生坯煮熟，用漏勺捞出装盘即成。



# 乌龙虾饺

■ **原 料** 冷水面团、水发海参、鲜虾仁、肥瘦猪肉丁

■ **调 料** 葱姜末、蛋清、白糖、生油、香油、盐、味精

■ **制作方法**

1. 水发海参、鲜虾仁洗净，切碎，加肥瘦猪肉丁、盐顺搅成胶状，再加入蛋清、葱姜末、白糖、生油、香油、味精拌匀，制成馅料。
2. 取冷水面团搓条，下剂，擀皮，包入馅料，做成水饺生坯。
3. 锅内加清水烧开，下入水饺生坯煮熟，用漏勺捞出装盘即成。

■ **窍门一点通**

发制海参的器皿应干净无油渍。





## 牛肉水饺

■ **原 料** 冷水面团、牛肉、猪膘丁、鸡蛋

■ **调 料** 葱姜末、料酒、花椒水、盐、味精、酱油、白糖、生油、香油、大蒜泥汁

■ **制作方法**

1. 牛肉剁成泥，加猪膘丁、白糖、酱油、料酒、鸡蛋、花椒水、精盐、味精，顺一个方向搅成糊状，加生油、香油、葱姜末顺搅均匀，制成馅料。
2. 取冷水面团搓条，下剂，擀皮，用匙板包入馅料，做成水饺生坯。
3. 锅内加清水烧开，下入水饺生坯煮熟，用漏勺捞出装盘，蘸大蒜泥汁食用。



## 羊肉水饺

■ **原 料** 冷水面团、羊肉、葱末、肥瘦肉丁

■ **调 料** 香菜末、花椒水、胡椒粉、鸡蛋液、酱油、生油、香油、盐、味精

■ **制作方法**

1. 羊肉剁成泥，加盐、酱油稍拌后徐徐加入花椒水，顺一个方向搅打成糊状，再加入肥瘦肉丁、胡椒粉、葱末、香菜末、鸡蛋液、味精、生油、香油，搅成馅料。
2. 取冷水面团搓条，下剂，擀皮，用匙板包入馅料，做成水饺生坯。
3. 锅内加清水烧开，下入水饺生坯，煮熟即可。









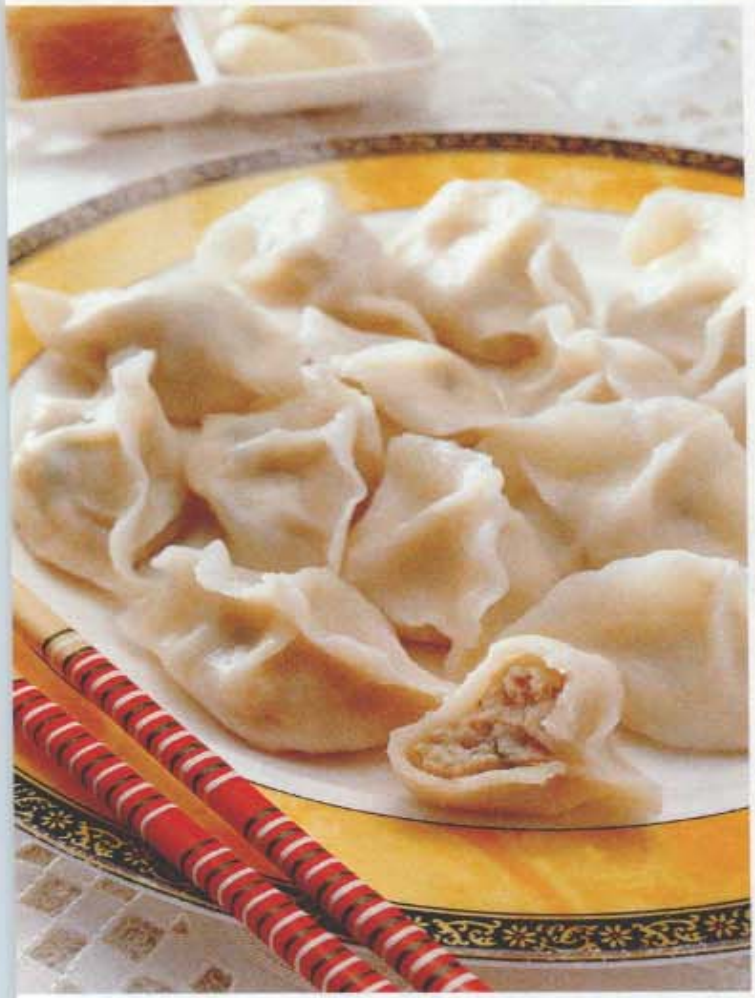
# 鸡肉水饺

■ **原 料** 面粉、红曲米、鸡肉、青椒

■ **调 料** 葱姜末、盐、味精、酱油、生油、香油

■ **制作方法**

1. 红曲米用水浸泡，加入面粉中和成红色面团，揉匀饧面。鸡肉、青椒切碎末，加葱姜末、酱油、盐、味精、生油、香油拌匀成馅料。
2. 取红色面团搓条，下剂，擀皮，用匙板包入馅料，做成水饺生坯。
3. 锅内加水烧开，下入水饺生坯，待饺子煮熟即可。



## 鲅鱼水饺

■ **原 料** 冷水面团、鲜鲅鱼、猪板油丁、韭菜末

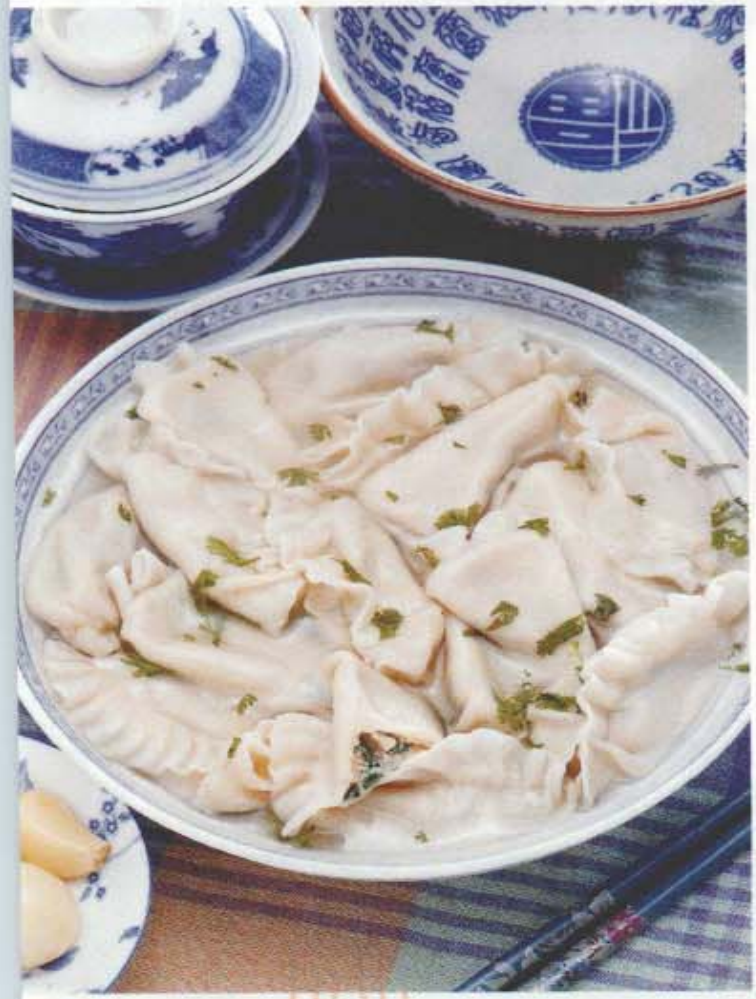
■ **调 料** 大蒜泥汁、蛋清、味精、盐、花椒水、生油、香油、胡椒粉

■ **制作方法**

1. 鲜鲅鱼取肉，剁成泥，加入猪板油丁、花椒水顺搅成糊，再加入盐、味精、胡椒粉、蛋清、韭菜末、生油、香油搅匀，制成馅料。
2. 取冷水面团搓条，下剂，擀皮，包入馅料，做成水饺生坯。
3. 锅内加清水烧开，放入水饺生坯煮熟，用漏勺捞出装盘，蘸大蒜泥汁食用。

■ **窍门一点通**

下饺子时要多放水，开锅后以中火煮熟。



## 鱼汤水饺

■ **原 料** 冷水面团、鲜鱼、肥瘦肉丁、韭菜末

■ **调 料** 花椒水、香菜末、鸡蛋、胡椒粉、生油、香油、盐、味精、骨头汤

■ **制作方法**

1. 鲜鱼取肉，剁泥，加盐、味精、花椒水，顺一个方向搅成糊，再加入韭菜末、胡椒粉、生油、香油，搅成馅料。
2. 取冷水面团搓条，下剂，擀皮，包入馅料，做成水饺生坯。
3. 锅内放鱼骨刺，加骨头汤烧开，小火熬成鱼骨汤，加少许盐、味精、香菜末调味。
4. 另取锅，加清水烧开，放入水饺生坯煮熟，用漏勺舀入碗中，浇入热鱼骨汤即成。

# 虾仁冬瓜水饺

■ **原 料** 冷水面团、鲜虾仁、冬瓜、水发木耳丁、肥瘦猪肉丁

■ **调 料** 香菜末、花椒水、生油、香油、盐、味精、大蒜泥汁

■ **制作方法**

1. 冬瓜去皮、瓤，剁碎，挤去水分。虾仁切丁，加木耳、盐、味精搅拌入味。肥瘦肉丁加花椒水、冬瓜、虾仁、香菜末、生油、精盐、味精搅匀，制成馅料。
2. 取冷水面团搓条，下剂，擀皮，用匙板包入馅料，做成水饺生坯。
3. 锅内加清水烧开，下入水饺生坯煮熟，用漏勺捞出装盘，蘸大蒜泥汁食用。

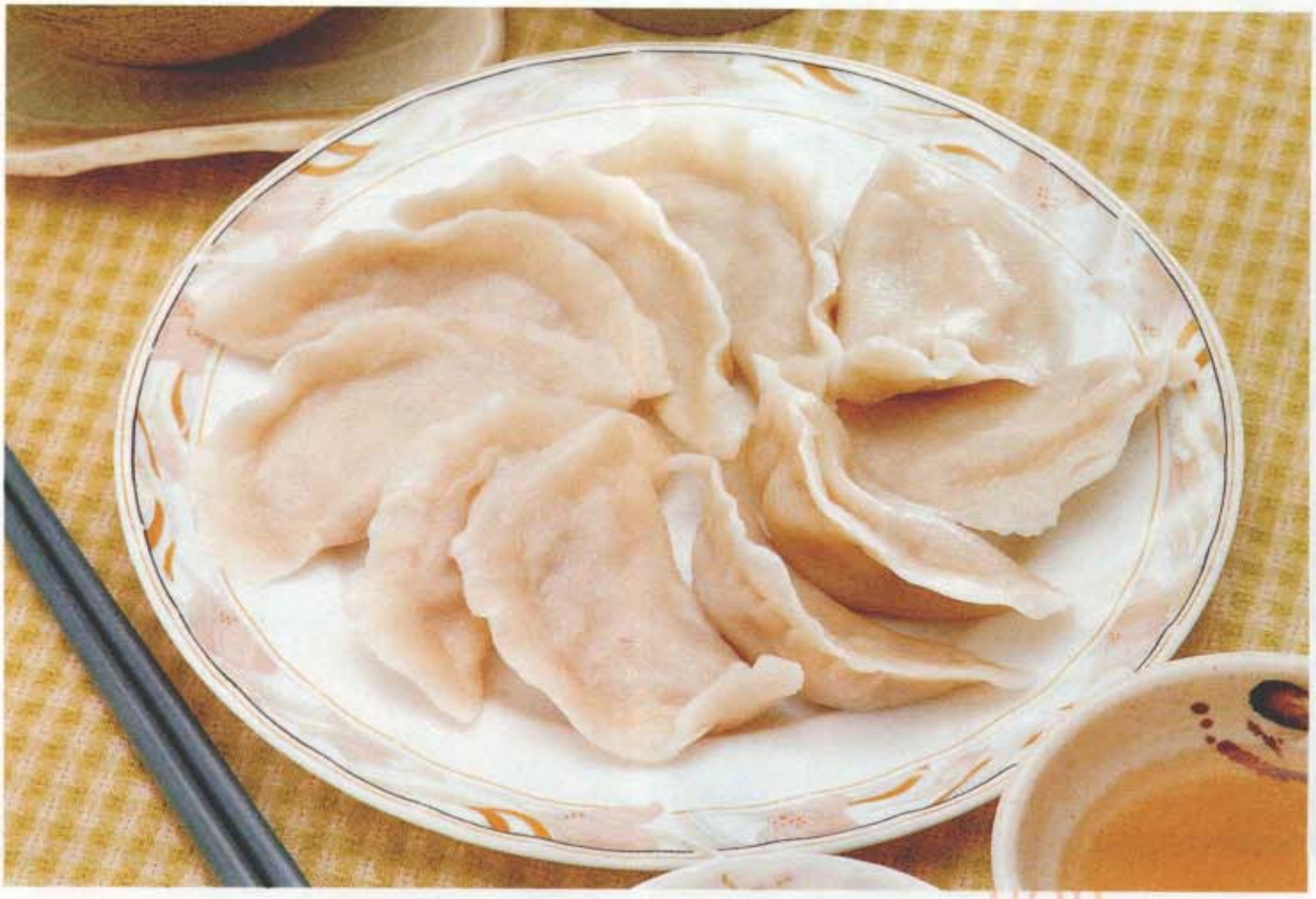
■ **窍门一点通**

冬瓜含水量大，制肉馅时花椒水的用量应控制好，不宜过多。











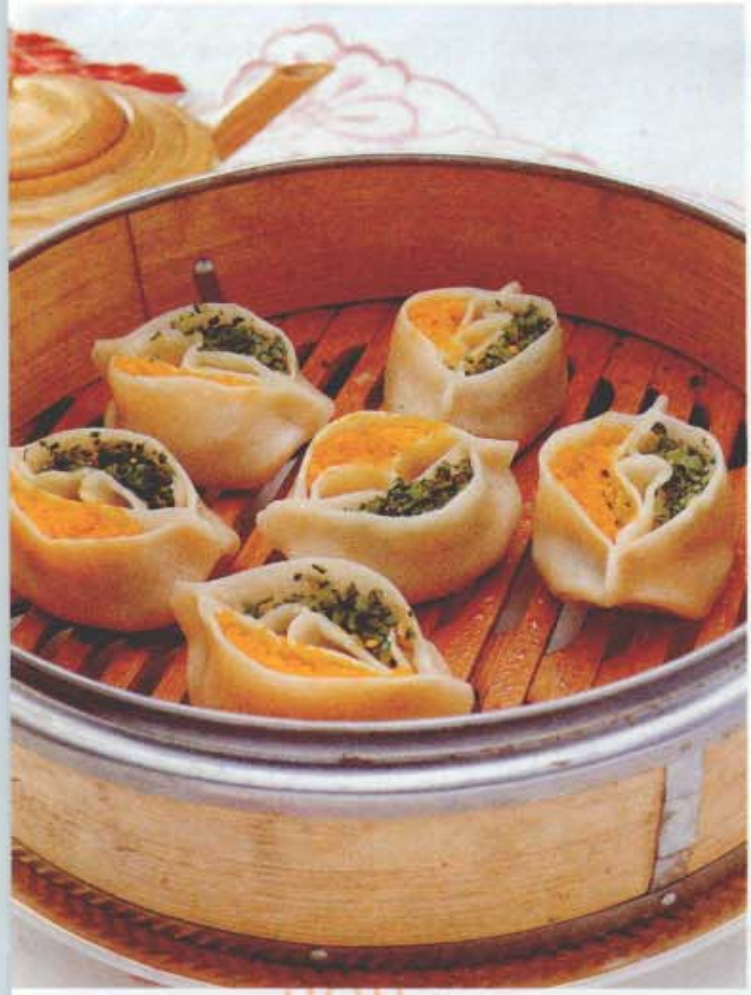
## 大头菜素蒸饺

■ **原 料** 烫面面团、大头菜、韭菜末、木耳末、虾皮、蛋皮末、水发粉丝段

■ **调 料** 生油、香油、盐、味精

■ **制作方法**

1. 大头菜洗净切碎，加少许盐腌一会儿，挤干水分，加入虾皮、韭菜末、蛋皮末、木耳末、粉丝段、生油、香油、盐、味精搅拌均匀，制成馅料。
2. 取烫面面团搓条，下剂，擀皮。
3. 用匙板将馅料包入皮内，做成月牙形提花蒸饺生坯，上笼以中火蒸熟即成。



## 鸳鸯饺

■ **原 料** 烫面面团、韭菜、鸡蛋、虾皮、地瓜泥、油菜末

■ **调 料** 生油、盐、味精

■ **制作方法**

1. 韭菜洗净切碎，加入鸡蛋、虾皮、生油、盐、味精拌匀，调成馅料。
2. 取烫面面团搓条，下剂，擀皮。
3. 用匙板将馅料包入皮内，捏成鸳鸯形水饺生坯，在两边洞内分别酿入地瓜泥、油菜末，上笼蒸 8 分钟即成。

# 草帽饺



■ **原 料** 烫面团、白菜、韭菜、木耳、虾皮、鸡蛋、粉丝

■ **调 料** 生油、盐、味精

■ **制作方法**

1. 白菜洗净切碎，加少许盐腌一会，挤去水分。韭菜洗净切末。木耳泡发后洗净，切末。粉丝泡发，洗净切碎。鸡蛋磕入碗中，搅匀，入热油锅炒成碎块。
2. 将白菜、粉丝、虾皮、韭菜、木耳、炒好的鸡蛋加生油、盐、味精拌匀，制成馅料。
3. 取烫面团搓条，下剂，擀皮，包入馅料，做成草帽形水饺生坯，上笼蒸8分钟即成。

# 冠顶饺



■ **原 料** 猪肉、烫面团

■ **调 料** 葱姜末、盐、味精、酱油、生油

■ **制作方法**

1. 猪肉绞成肉泥，加入葱姜末、盐、味精、酱油、生油搅拌均匀，制成馅料。
2. 取烫面团，搓条，下剂，擀皮。
3. 用匙板将馅料包入皮内，做成冠顶形水饺生坯，上笼蒸 8 分钟即成。

# 四喜饺

■ **原 料** 烫面面团、猪肉、火腿末、蛋黄末、木耳末、油菜心

■ **调 料** 盐、味精、酱油、生油、香油

■ **制作方法**

1. 猪肉绞成肉泥，加酱油、盐、味精、生油拌匀。木耳末、火腿末、蛋黄末、油菜末分别加盐、味精拌匀。
2. 取烫面面团搓条，下剂，擀皮，用匙板将肉馅包入皮内，捏成有4个孔的饺子。
3. 在4个孔内分别加入火腿末、木耳末、蛋黄末、油菜末，制成四喜饺生坯，上笼蒸8分钟即成。















# 白菜饺

■ **原 料** 烫面面团、牛肉、芹菜末、嫩油菜心

■ **调 料** 葱、花椒水、盐、味精、酱油

■ **制作方法**

1. 将牛肉绞成肉泥，加入芹菜末、葱、花椒水、盐、味精、酱油，拌匀成馅料。
2. 取烫面面团搓条，下剂，擀皮，用匙板将馅料包入皮内，捏成白菜形饺子生坯。
3. 嫩油菜心切末，放入白菜饺心内点缀，上笼蒸 8 分钟即成。



## 莴苣牛肉蒸饺

■ **原 料** 烫面面团、莴苣、牛肉、肥瘦肉丁

■ **调 料** 葱姜末、花椒水、盐、酱油、生油、香油、味精、胡椒粉

■ **制作方法**

1. 莴苣削皮洗净，切丝后剁碎，用生油拌匀。牛肉剁泥，加肥瘦肉丁、酱油、花椒水、盐、味精顺搅成糊，加莴苣末、葱姜末、香油、生抽、胡椒粉拌匀，制成馅料。
2. 取烫面面团搓条，下剂，擀皮。
3. 用匙板将馅料包入皮内，捏成鸳鸯形蒸饺生坯，上笼用旺火蒸熟即成。



## 白萝卜羊肉蒸饺

■ **原 料** 烫面面团、白萝卜

■ **调 料** 葱末、花椒水、酱油、生油、香油、盐、味精、胡椒粉

■ **制作方法**

1. 白萝卜洗净擦丝，开水烫过，过冷水冷却后挤去水分，切碎，加生油拌匀。羊肉剁成泥，加酱油、花椒水、盐、味精，顺向搅拌成糊，再加入白萝卜丝、葱末、香油，拌匀成馅料。
2. 取烫面面团搓条，下剂，擀皮。
3. 用匙板把馅料包入皮内，做成月牙形提花蒸饺生坯，上笼以旺火蒸熟即成。

■ **营养功效**

开胃助消化，补虚。

# 梅花饺

■ **原 料** 烫面面团、羊肉、胡萝卜

■ **调 料** 葱、花椒水、酱油、生油、盐、味精、胡椒粉

■ **制作方法**

1. 羊肉洗净，绞成肉泥。胡萝卜洗净，切碎末。葱洗净，剁碎。
2. 将羊肉泥、胡萝卜末（一部分）、葱末、花椒水、酱油、盐、生油、味精、胡椒粉拌匀，制成馅料。
3. 取烫面面团搓条，下剂，擀皮，包入馅料，捏成有5个孔的梅花饺。
4. 将剩余胡萝卜末加盐、味精调味，分别加入饺子的5个孔内，上笼蒸8分钟即成。





# 虾仁蒸饺

■ **原 料** 小麦淀粉、面粉、白糖、虾仁、肥肉丁、笋丝

■ **调 料** 猪油、生油、香油、胡椒粉、盐、味精

■ **制作方法**

1. 锅内加清水烧开后离火，加小麦淀粉、面粉搅匀，加盖闷15分钟，取出，加白糖、猪油揉匀，制成水晶面团。
2. 虾仁洗净沥水，一半剁泥，一半切丁。肥肉丁用开水烫至将熟，冷却后与笋丝、虾仁泥、面粉搅拌均匀，加盐、白糖、味精、生油、香油、胡椒粉、虾仁丁搅匀，置冰箱冷藏一会儿。
3. 水晶面团搓条下剂，按压成圆饼，包入馅料，捏成弯梳形蒸饺生坯，上笼用旺火蒸熟即成。

# 香椿鸡蛋海米馄饨

■ **原 料** 馄饨皮、鸡蛋、海米、榨菜末、香椿末、紫菜末

■ **调 料** 生油、香油、盐、味精、虾汤

■ **制作方法**

1. 锅内加生油烧至七成热，打入鸡蛋，炒成稀糊状时离火，自然冷却，加入香椿末、海米、盐、生油、香油、味精拌匀，制成馅料。
2. 取馄饨皮，包入馅料，做成馄饨生坯。
3. 锅内加虾汤烧开，倒入碗中，放入榨菜末、紫菜末、盐、味精、香油，调成汤汁。
4. 另起锅，加清水烧开，下入馄饨生坯煮熟，用漏勺捞入碗内，浇上调好味的虾汤即成。



# 绿豆芽猪肉馄饨

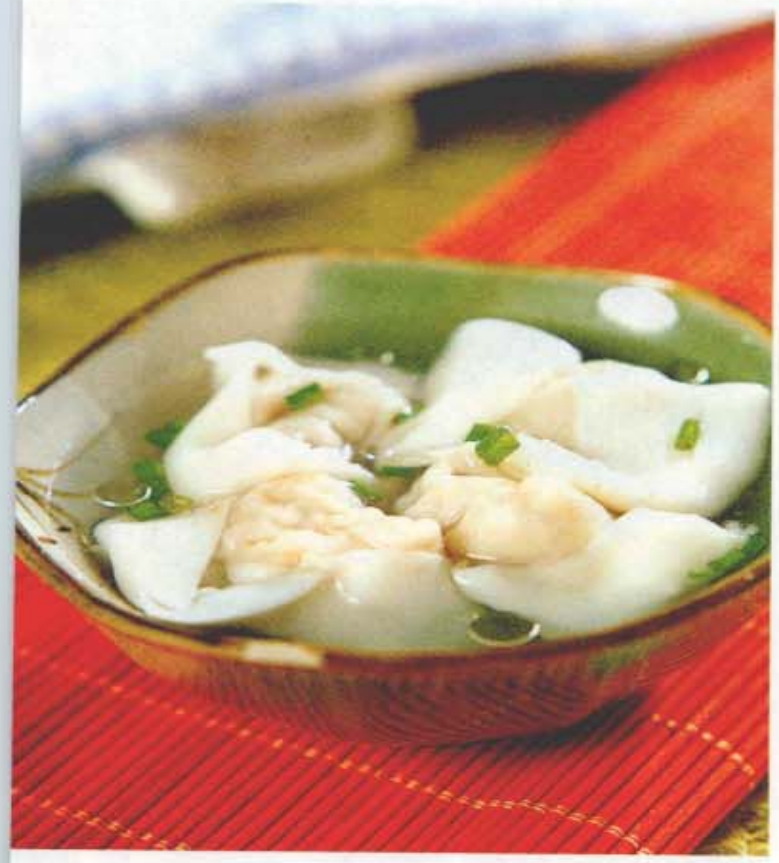
■ **原 料** 馄饨皮、猪肉、绿豆芽、海米、香菜末、香椿末

■ **调 料** 酱油、白糖、胡椒粉、生油、香油、盐、味精、猪骨清汤

■ **制作方法**

1. 绿豆芽洗净，剁细，加海米（用清水发透）和酱油、白糖、盐、味精、生抽、香油搅拌均匀，制成馅料。
2. 取馄饨皮，包入馅料，做成馄饨生坯。
3. 锅内加猪骨清汤烧开，加少许绿豆芽煮开，加胡椒粉、盐、味精、香菜末、香椿末、香油调成汤汁。
4. 另起锅，加清水烧开，下入馄饨生坯煮熟，用漏勺捞入碗内，浇上调好味的汤汁即成。





## 元宝馄饨

■ **原 料** 馄饨皮、猪肉

■ **调 料** 盐、味精、葱姜末、花椒水、香油、高汤、香葱末

■ **制作方法**

1. 猪肉剁成泥，加盐、葱姜末、味精、花椒水、香油调匀成馅料。
2. 馄饨皮包入馅料卷成条状，将两端捏在一起，成元宝形馄饨生坯。
3. 高汤烧开，盛入碗中，加盐、味精、香油调味。
4. 锅中加水烧开，下入元宝馄饨生坯煮熟，捞入调好味的高汤中，撒香葱末即可。



## 龙抄手

■ **原 料** 馄饨皮、猪腿肉、鸡蛋液、菠菜

■ **调 料** 盐、姜汁、胡椒粉、鸡精、香油、高汤

■ **制作方法**

1. 猪腿肉去筋，用刀背捶成蓉，再剁细成泥，加入适量盐、姜汁、鸡蛋液、胡椒粉、鸡精搅拌均匀，掺入适量清水，搅成糊状，加香油，沿着一个方向用力搅拌，制成馅料备用。
2. 将馅料包入馄饨皮中，沿对角线对折成三角形，再把左右两个角向中间叠起，捏在一起成抄手生坯。
3. 锅中加高汤烧开，放入菠菜焯熟，捞出装碗中，加入原汤，以少许盐、胡椒粉、鸡精、香油调味。
4. 锅中加水烧开，下入抄手生坯大火煮熟，捞出放入汤碗中即成。

# 海参猪肉馄饨

■ **原 料** 馄饨皮、水发海参、肥瘦猪肉丁、紫菜末、榨菜末

■ **调 料** 葱姜末、白糖、花椒水、料酒、酱油、盐、味精、鸡汤、生油、香油

■ **制作方法**

1. 肥瘦猪肉丁加切好的海参丁、葱姜末、白糖、花椒水、料酒、酱油、盐、味精、生抽、香油搅匀，制成馅料。取馄饨皮，包入馅料，做成馄饨生坯。
2. 锅内加鸡汤烧开，放入紫菜末、榨菜末，加盐、味精、香油调味。
3. 另起锅，加清水烧开，下入馄饨生坯煮熟，用漏勺捞入碗内，浇上调好味的鸡汤即成。

■ **窍门一点通**

将全鸡去除内脏，汆去血水，加清水熬制30分钟以上即成鸡汤。









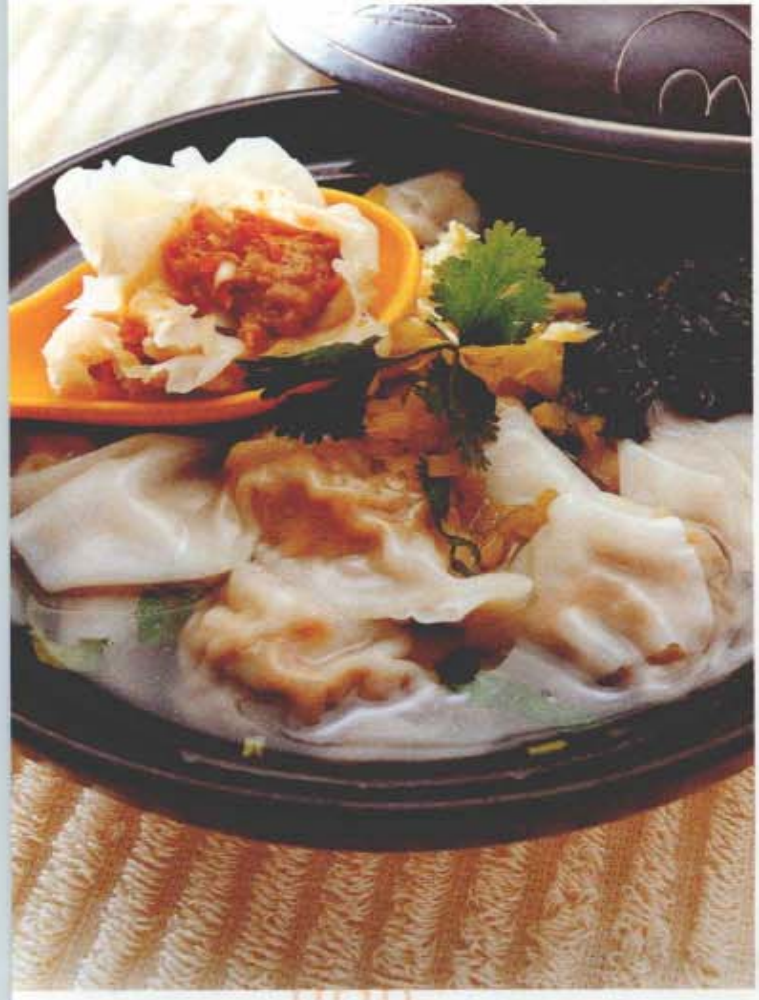
## 青椒猪肉馄饨

■ **原 料** 馄饨皮、青椒、肥瘦猪肉、香菜末、木耳末、香椿末

■ **调 料** 花椒水、骨头汤、葱姜末、酱油、盐、味精、生油、香油

■ **制作方法**

1. 青椒洗净，去籽，切碎，加生油拌匀。肥瘦猪肉剁泥，加酱油、花椒水搅拌入味，加青椒末、葱姜末、木耳末、盐、味精、生油、香油拌匀，制成馅料。
2. 取馄饨皮，包入馅料，做成馄饨生坯。
3. 锅内加骨头汤烧开，放入香菜末、香椿末，加盐、味精、香油调味。
4. 另起锅，加清水烧开，下入馄饨生坯煮熟，用漏勺捞入碗内，浇上调好味的骨头汤即成。



## 牛肉馄饨

■ **原 料** 馄饨皮、牛肉、肥瘦肉丁、熟酱牛肉丁、芹菜、香菜末、蛋皮末

■ **调 料** 葱姜末、牛骨汤、生油、香油、胡椒粉、盐、味精、酱油、花椒水

■ **制作方法**

1. 芹菜洗净焯水，切末，挤去水分，加生油拌匀。牛肉剁泥，加肥瘦肉丁、芹菜末、葱姜末及各种调料拌匀，制成馅料。
2. 馄饨皮中包入馅料，制成馄饨生坯备用。锅内加牛骨汤烧开，下入蛋皮末、香菜末、胡椒粉、盐、味精、香油调味。
3. 另起锅，加清水烧开，下入馄饨生坯煮熟，用漏勺捞入碗内，倒入调好味的牛骨汤，将熟酱牛肉丁撒在馄饨上即成。

# 羊肉馄饨

■ **原 料** 馄饨皮、羊肉泥、鸡蛋清、香菜末、葱末、木耳末、紫菜末、榨菜末

■ **调 料** 羊骨汤、花椒水、胡椒粉、酱油、生油、香油、盐、味精

■ **制作方法**

1. 羊肉泥加鸡蛋清、盐、酱油、花椒水顺搅成糊，加香菜末、葱末、木耳末、生油、香油、味精搅拌均匀，制成馅料。
2. 取馄饨皮，包入馅料，做成馄饨生坯。锅内加羊骨汤烧开，放入榨菜末、香菜末、紫菜末，加香油、味精、胡椒粉调味，制成汤汁。
3. 另起锅，加清水烧开，下入馄饨生坯煮熟。
4. 将煮熟的馄饨用漏勺捞入碗内，倒入调好味的汤汁即成。









# 鸡丝馄饨

■ **原 料** 馄饨皮、肥瘦猪肉、熟鸡丝、香菜末、胡萝卜末、榨菜末、紫菜末

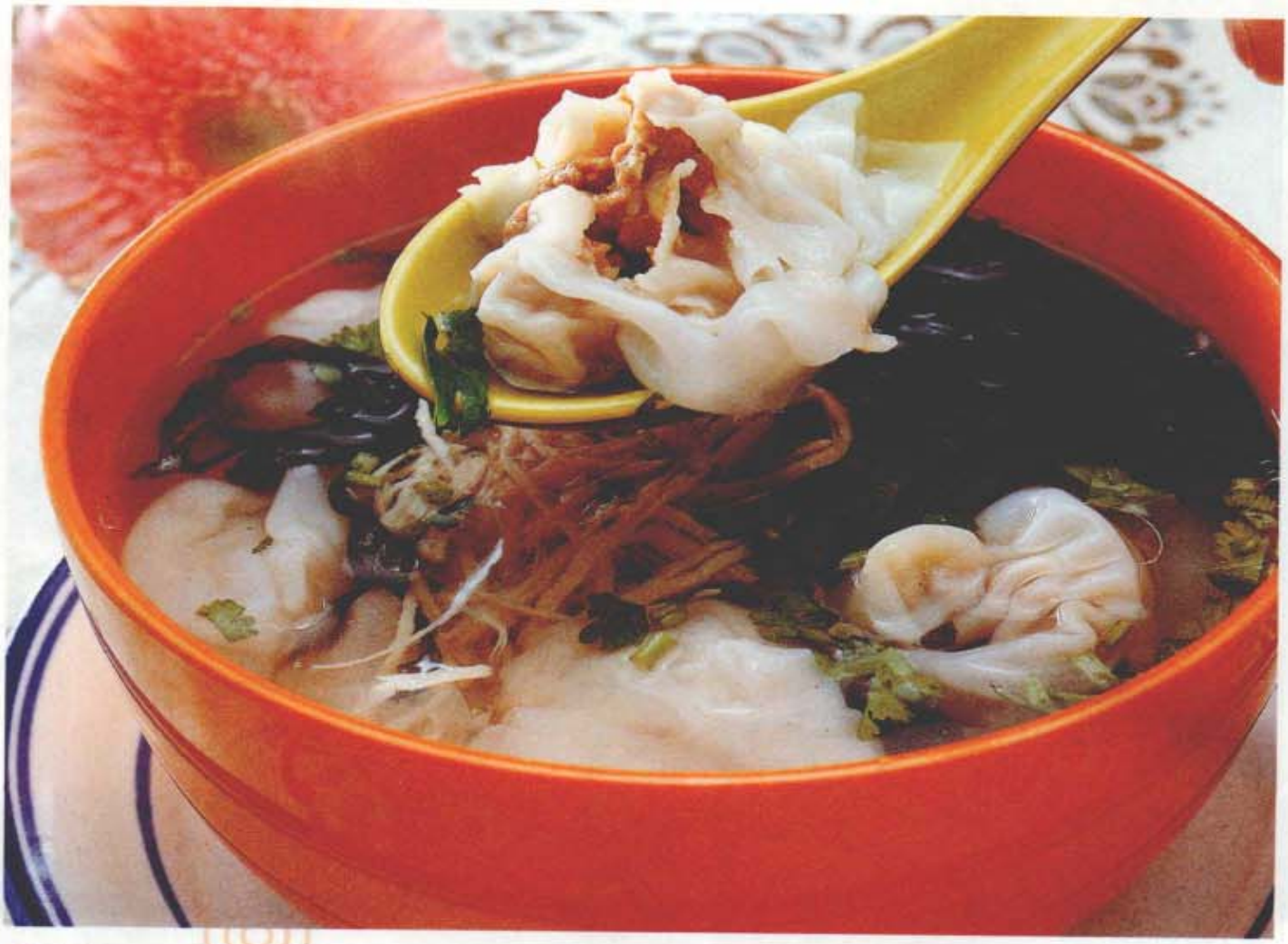
■ **调 料** 葱姜末、鸡汤、花椒水、酱油、生油、香油、盐、味精

■ **制作方法**

1. 肥瘦猪肉剁泥，加酱油、盐、花椒水、葱姜末、生油、香油、味精搅匀，制成馅料。
2. 取馄饨皮，包入馅料，做成馄饨生坯。
3. 锅内加鸡汤烧开，盛入碗内，放入熟鸡丝、胡萝卜末、榨菜末、紫菜末、香菜末，加盐、味精、香油调味。
4. 另起锅，加清水烧开，下入馄饨生坯煮熟，用漏勺捞入碗内，将调好味的鸡汤倒入即成。









# 鸡蓉虾仁馄饨

■ **原 料** 馄饨皮、鸡脯肉、虾仁丁、肥膘丁

■ **调 料** 葱姜末、白糖、花椒水、胡椒粉、香菜末、榨菜末、生油、香油、盐、味精、鸡汤

■ **制作方法**

1. 鸡脯肉洗净剁泥，加虾仁丁、肥膘丁、花椒水、白糖、盐顺搅成糊，加葱姜末、生油、香油、味精调匀，制成馅料。
2. 取馄饨皮，包入馅料，做成馄饨生坯。
3. 锅内加鸡汤烧开，加胡椒粉、香菜末、榨菜末、盐、味精、香油调成汤汁。
4. 另起锅，加清水烧开，下入馄饨生坯煮熟，用漏勺捞入碗内，浇上调好味的鸡汤即成。

# 虾仁馄饨

■ **原 料** 馄饨皮、鲜虾仁、水发木耳（切丁）、肥膘肉丁、香菜末、榨菜末、紫菜末

■ **调 料** 葱姜末、花椒水、胡椒粉、生油、香油、盐、味精、虾汤

■ **制作方法**

1. 鲜虾仁洗净，切细丁，加水发木耳丁、肥膘肉丁、花椒水、葱姜末、盐、味精、生油、香油搅匀，制成馅料。
2. 取馄饨皮，包入馅料，做成馄饨生坯。锅内倒入虾汤烧开，加入香菜末、榨菜末、紫菜末，加盐、味精调味。
3. 另起锅，加清水烧开，下入馄饨生坯煮熟，捞入碗内，浇上调好味的虾汤即成。












# 6

# [鲜香包子]

XIANXIANG BAOZI

# 如何做包子



## 家庭做包子巧和面

材料 A：面粉 500 克（筛过）、盐 1/2 小匙、即溶干酵母 1/2 大匙、幼糖 100 克、水 240 克、白油 3 大匙

材料 B：双倍发粉 1 大匙

和面过程：

1. 将材料 A 全部混匀，揉搓成光滑、可拉成薄片的面团。
2. 用一块湿布盖着面团，让它发酵至双倍体积。
3. 在发酵好的面团上用罗筛下双倍发粉，揉入面团中揉搓至光滑，用布盖好，醒发 15 分钟即可。

注意：这种和面的方法最适合一般家庭式制作，简单易做，效果也好。



## 如何调制三鲜包子馅？





● 用料：面粉 70 克（2 小碗），猪肉 30 克（剁成泥），鲜虾仁 5~6 个（切碎成泥），鸡蛋半个（炒碎），白菜心适量，香菇 1 个（切碎），葱、姜、盐、香油各适量，料酒少许

● 做法：将葱、姜、香菇、料酒、虾泥、肉末和 1/3 杯水一起拌匀，再加盐拌匀，加入碎鸡蛋、白菜心末搅拌均匀即可。

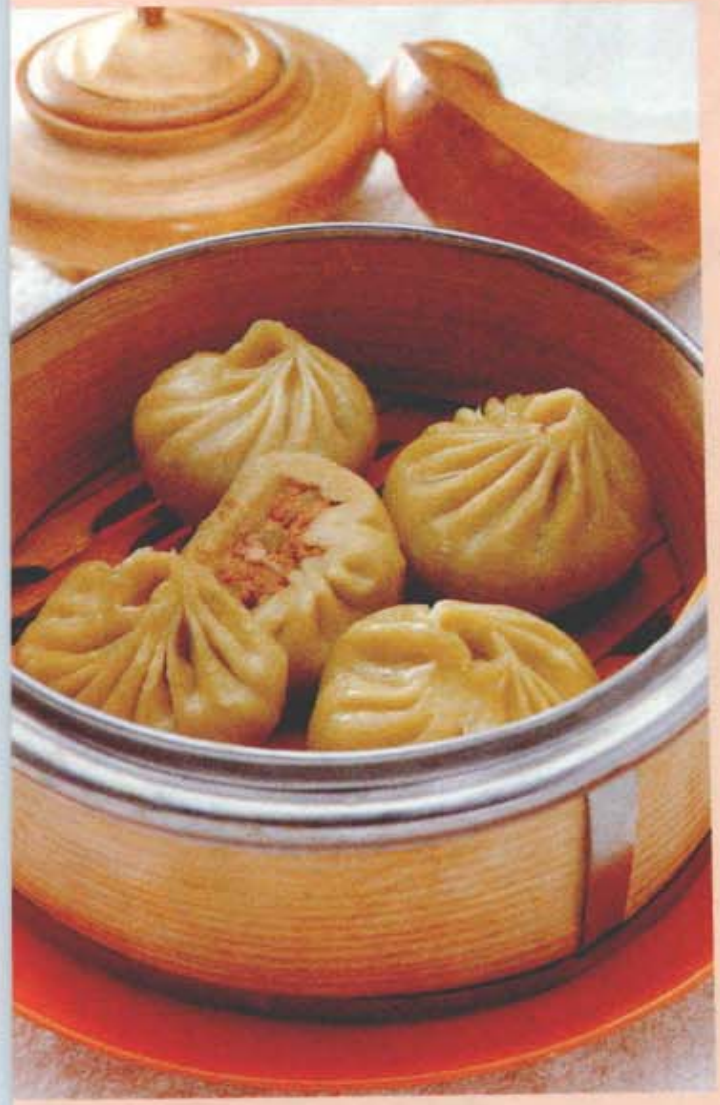
## 如何调制肉包子馅？





取适量肉蓉，加少许葱末、姜末，取一碗水（内加适量酱油、花椒面、五香面、胡椒粉、大香粉、盐和少许味精），顺着一个方向往肉蓉中边加水边搅和（每次加水量不宜过多，否则馅不黏），不断加水直至馅发黏为止（大约需20分钟），最后滴少许香油再搅匀，一盆香喷喷的肉馅就做好了。

如果不喜欢纯肉馅的，可以视情况加香菇丁、粉条、甘蓝、茄子丁等，尽量不用出水多的菜。



## 包子的制作要点

- 和面时水量要加够，不然包子皮太硬，口感不好。
- 发酵要充分，这样蒸出的包子皮可口松软。
- 发酵温度、湿度是关键。夏天室温下就可以正常发酵；冬天建议使用温水锅发酵法，能保证面团发酵的正常进行。
- 放置面团的容器不得与热水直接接触，可用支架或者笼屉隔开，防止把酵母烫死。
- 包制过程中左右手要配合好，右手提边捏褶，左手轻颠并旋转包子生坯。
- 发酵食品在蒸制前醒发15分钟左右，蒸好后口感更松软。
- 蒸锅中最好加冷水来蒸发酵食品，防止过热的蒸汽一下子将酵母烫死，导致包子皮发不起来。
- 关火后不要立即打开锅盖，过3分钟后再掀开。

# 三花奶黄包

■ **原 料** 发酵面团、玉米粉、鸡蛋

■ **调 料** 白糖、奶油、鲜奶、三花淡奶

■ **制作方法**

1. 取发酵面团搓条，下剂，擀皮，包入馅料，做成花瓣形生坯。
2. 鸡蛋打入碗内搅匀，加鲜奶、白糖、奶油、玉米粉、三花淡奶搅打均匀，盛入容器中，放笼内蒸熟，制成糊状奶黄馅料。
3. 将醒发好的生坯放入笼屉，用中火蒸熟，盛于盘中即成。

■ **窍门一点通**

上笼蒸馅料时要边蒸边搅，否则会结块。







# 流沙奶黄包

■ **原 料** 面粉、泡打粉、酵母、咸蛋黄、糖粉、粟粉、澄粉、奶粉、吉士粉

■ **调 料** 糖、黄油、红色食用色素

■ **制作方法**

1. 面粉、泡打粉拌匀，放入酵母、糖，加水和匀，揉成表面光滑的面团，醒发片刻。咸蛋黄蒸熟压碎，与黄油、糖粉、粟粉、澄粉、奶粉、吉士粉拌匀成馅料。
2. 将面团搓条，下剂，擀皮，包入馅料，收口捏紧，光面向上，即成流沙奶黄包生坯，用色素在中心稍做点缀。
3. 将生坯放入蒸笼里静置50～60分钟，上火蒸约8分钟即熟。

■ **提 示**

蒸制时火力宜先小后大。



# 奶酪香芋包

■ **原 料** 荔浦芋头、面粉、酵母、泡打粉

■ **调 料** 香油、白糖、黄油

■ **制作方法**

1. 香芋去皮切片，蒸熟后压成泥，加入白糖、香油搅拌均匀，制成香芋馅。
2. 面粉、泡打粉、酵母混合，加水和成发酵面团，取其中1/3加入香油，揉成香芋色面团，擀薄成面皮。
3. 将剩余2/3发酵面团擀薄，刷上水，铺上香芋色面皮卷起，顶刀切成约1.5厘米厚的剂子，稍擀，包入香芋馅，醒发好后上笼蒸熟即可。





## 茶叶包

■ **原 料** 面粉、酵母、鸡蛋

■ **调 料** 三花淡奶、奶油、黄油、白糖、淀粉、绿茶

■ **制作方法**

1. 将绿茶碾碎。锅内加黄油、鸡蛋、绿茶末(一部分)炒匀，再加白糖、三花淡奶、淀粉搅匀，制成馅料。
2. 面粉加剩余白糖、奶油、酵母、绿茶末拌匀，加温水和面，揉成面团，醒发后搓条，下剂，擀皮。
3. 用匙板将馅料包入皮内，制成包子生坯，醒发后上笼蒸熟即成。

■ **窍门一点通**

蒸的时间不要过长，以免茶叶味变淡。



## 黑米包

■ **原 料** 发酵面团、黑米

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 将黑米蒸熟，加入白糖搅拌均匀，晾凉。
2. 取发酵面团搓条，下剂，擀皮。
3. 用匙板将黑米包入皮内，做成烧卖形生坯，醒发后上笼，以旺火蒸10分钟即成。

# 豆沙包

■ **原 料** 发酵面团、红豆

■ **调 料** 白糖、生油

■ **制作方法**

1. 将红豆煮烂，滤去水，搓成沙，放锅内加白糖炒透成红豆馅，晾凉。
2. 取发酵面团，搓条，下剂，擀皮。
3. 面皮内包入馅料，做成圆形生坯，嵌花，醒发后上笼，旺火蒸 10 分钟即成。















# 香米包

■ **原 料** 香米面、面粉、酵母、小茴香、猪肉、海米

■ **调 料** 奶油、葱姜末、酱油、生油、香油、盐、味精

■ **制作方法**

1. 香米面、面粉以1∶1的比例混合，加奶油、酵母搅拌均匀，加温水和成温水面团，盖湿布醒发。
2. 小茴香洗净，切碎后挤去水分，用生油拌匀。猪肉切丁，加葱姜末、盐、味精、酱油搅拌入味，再加入小茴香、海米、香油、味精搅拌均匀，制成馅料。
3. 取醒发好的面团搓条，下剂，擀皮，包入馅料，制成包子生坯，醒发后上笼蒸熟即成。

■ **窍门一点通**

香米包子皮筋力较差，蒸的时间不要过长，以免破皮。

# 红糖三角包

■ **原 料** 发酵面团、熟面粉

■ **调 料** 红糖、生油

■ **制作方法**

1. 取发酵面团搓条，下剂，擀皮。
2. 红糖加熟面粉拌匀，再加生油拌成馅料。
3. 将馅料包入皮中，做成三角形包子生坯，醒发后上笼，中火蒸 15 分钟即熟。

■ **窍门一点通**

包子边要捏紧，防止蒸时糖汁外溢。









## 黄米包

■ **原 料** 发酵面团、大黄米、小红枣

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 大黄米洗净去沙，煮烂，盛出，滗去汤汁，加白糖拌匀，制成馅料。
2. 取发酵面团搓条，下剂，擀皮。
3. 用匙板将馅料包入皮内，上面放小红枣点缀，做成提花生坯，醒发后上笼蒸熟，盛于盘中即成。

■ **窍门一点通**

蒸的时间不要过长，否则影响口感。



## 香菇素菜包

■ **原 料** 面粉、糖、酵母、泡打粉、油菜（烫熟并挤干水分）、水发香菇、香干

■ **调 料** 花生油、盐、白糖、味精、香油

■ **制作方法**

1. 将面粉、泡打粉拌匀，加入白糖、酵母，加温水和匀，揉至糖溶化，成表面光滑的面团。
2. 将油菜、水发香菇、香干全部剁细，加入盐、白糖、味精、花生油、香油拌匀，成素菜料馅。
3. 将面团搓条，下剂，擀成皮，包入素菜馅料，捏成包子生坯，放入蒸笼内常温下静置50～60分钟，上火蒸约10分钟即熟。

# 地瓜面烫包



■ **原 料** 面粉、地瓜面、豆腐

■ **调 料** 葱姜末、盐、味精、生油

■ **制作方法**

1. 将地瓜面、面粉混合，用沸水烫透，揉匀，晾凉。
2. 豆腐切小丁，加入葱姜末、盐、味精、生抽拌匀，制成馅料。
3. 取晾好的地瓜面搓条，下剂，擀皮，包入馅料，上屉蒸 10 分钟即成。

■ **营养功效**

地瓜面有软化血管的作用，适合老年人食用。

# 胡萝卜素包



■ **原 料** 发酵面团、胡萝卜、鸡蛋、海米、木耳

■ **调 料** 葱姜末、盐、味精、生油

■ **制作方法**

1. 鸡蛋磕入碗中，搅匀，入热油锅中炒成碎块。木耳泡发，洗净切碎。海米泡发。
2. 胡萝卜切碎，挤去水分，加入炒鸡蛋、海米、木耳、葱姜末、盐、味精、生油拌匀，制成馅料。
3. 取发酵面团搓条，下剂，擀皮，包入馅料，做成麦穗形生坯，醒发后上笼，旺火蒸 10 分钟即成。



## 麦穗包

■ **原 料** 发酵面团、香菇、木耳菜

■ **调 料** 葱姜末、香油、生油、花椒水、酱油、盐、味精

■ **制作方法**

1. 香菇水发后取出，挤干水分，切碎。木耳菜去老叶，洗净切碎，加少许盐腌一下，挤去水分，加香菇丁、花椒水、酱油、生油、盐、味精、葱姜末、香油拌匀，制成馅料。
2. 取发酵面团搓条，下剂，擀皮，包入馅料，做成麦穗形生坯，醒发后上笼蒸熟即成。

■ **窍门一点通**

蒸的时间不要过长，以免塌皮。



## 水晶包

■ **原 料** 澄粉（小麦淀粉）、生面粉

■ **调 料** 猪板脂、猪油、白糖、奶油、青红丝

■ **制作方法**

1. 猪板脂切丁，加白糖揉匀，再加入青红丝揉匀，制成水晶馅。
2. 澄粉加生面粉拌匀，倒入沸水，随倒随搅，搅匀后加盖醒 15 分钟，取出揉匀，加白糖、猪油揉光滑，制成水晶面团。
3. 取水晶面团下剂，擀成皮，包入水晶馅，做成提花生坯，放入蒸笼，以猛火蒸 10 分钟即熟。

■ **窍门一点通**

蒸时要用猛火，时间不宜过长，以防水晶皮破裂。

# 三鲜大包

■ **原 料** 发酵面团、木耳（水发后切末）、海米（泡发）、猪肉泥

■ **调 料** 葱姜末、花椒水、酱油、盐、味精、生油

■ **制作方法**

1. 猪肉泥加入酱油、花椒水、葱姜末、盐、味精、生油、木耳、海米，搅拌均匀，制成馅料。
2. 取发酵面团搓条，下剂，擀皮。
3. 用匙板将馅料包入皮内，做成提花生坯，醒发后上笼，旺火蒸15分钟即成。









## 虾仁大包

■ **原 料** 发酵面团、海虾仁、猪肉泥

■ **调 料** 葱姜末、盐、味精、酱油、生油、枸杞

■ **制作方法**

1. 猪肉泥中加入葱姜末、盐、味精、酱油、生油、虾仁搅拌均匀，制成馅料。
2. 取发酵面团搓条，下剂，擀皮。
3. 用匙板将馅料包入皮内，做成提花生坯，加枸杞点缀，醒发后上笼，以旺火蒸 15 分钟即成。

■ **窍门一点通**

在烹制虾仁之前，应先用料酒、葱、姜将虾仁腌制一会，以去除腥味。



## 胡萝卜汤包

■ **原 料** 面粉、胡萝卜、鸡蛋、茭瓜丝

■ **调 料** 葱姜末、生油、盐、味精

■ **制作方法**

1. 胡萝卜榨汁，加入面粉中，加开水和成橙红色烫面面团，揉匀醒面。
2. 鸡蛋打散，入热油锅中炒熟，加入茭瓜丝、盐、味精炒匀，晾凉即成馅料。
3. 取烫面面团搓条，下剂，擀皮。
4. 用匙板将馅料包入皮内，无需醒发，上屉蒸 10 分钟即成。

## 翡翠汤包

■ **原 料** 菠菜汁、面粉、猪肉泥

■ **调 料** 酱油、葱姜末、盐、味精、生油

■ **制作方法**

1. 菠菜汁加入面粉中，加开水和成碧绿色的烫面面团，揉匀醒面。猪肉泥中加入调料搅匀，制成馅料。
2. 取烫面面团搓条，下剂，擀皮。
3. 用匙板将馅料包入皮内，直接上屉蒸10分钟即成。

■ **窍门一点通**

菠菜含有草酸，圆叶品种草酸含量尤多，食后影响人体对钙的吸收。因此，食用菠菜前宜先焯水，以减少其中的草酸含量。



## 龙眼汤包

■ **原 料** 烫面面团、猪肉泥

■ **调 料** 酱油、葱姜末、盐、味精、生油

■ **制作方法**

1. 猪肉泥中加入酱油、葱姜末、盐、味精、生油搅拌均匀，制成馅料。
2. 取烫面面团搓条，下剂，擀皮。
3. 用匙板将馅料包入皮内，无需醒发，上屉蒸10分钟即成。



### 新口味：烫面蒸饺

将猪肉蓉、熟冬笋、韭黄、皮冻及虾子、白胡椒粉、盐、味精、料酒、葱姜末配制成馅。将烫面擀成饺皮，包入馅料后蒸熟即成。

# 三丁包

■ **原 料** 发酵面团、五花肉丁、笋丁、鸡丁

■ **调 料** 酱油、盐、味精、葱姜末、生油

■ **制作方法**

1. 起油锅烧热，下入切好的五花肉丁、笋丁、鸡丁煸炒，加入酱油、盐、味精、葱姜末、生油炒拌均匀，制成馅料，晾凉。
2. 取发酵面团搓条，下剂，擀皮。
3. 用匙板将馅料包入皮内，做成提花生坯，醒发后上笼，旺火蒸 10 分钟即成。







# 排骨包

■ **原 料** 发酵面团、腌制排骨、白菜

■ **调 料** 酱油、香油、盐、味精、葱姜末、生油

■ **制作方法**

1. 将白菜切碎，挤出水分，加入酱油、香油、盐、味精、葱姜末、生油搅拌均匀，放入切好的排骨拌匀，制成馅料。
2. 取发酵面团搓条，下剂，擀皮。
3. 用匙板将馅料包入皮内，每张皮中都包入一只排骨，做成提花生坯，醒发后上笼，旺火蒸 15 分钟即成。

■ **营养功效**

排骨含有大量的磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白等，可为幼儿和老人提供钙质。排骨具有滋阴壮阳、益精补血的功效。



# 三鲜提花灌汤包

■ **原 料** 发酵面团、猪肉、鸡脯肉、肉皮丁、虾仁（切碎）

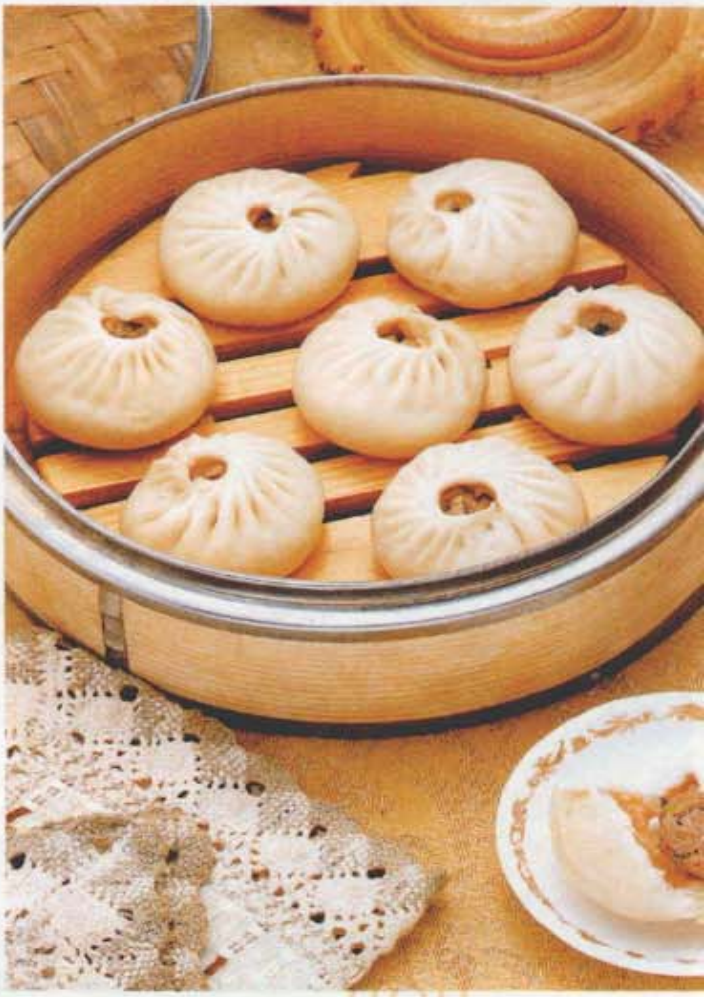
■ **调 料** 葱姜末、酱油、生油、香油、盐、味精

■ **制作方法**

1. 将猪肉、鸡脯肉剁成泥，加入虾仁、生油、酱油、盐、味精拌匀，再加入肉皮丁、葱姜末、香油拌匀，制成馅料。
2. 取发酵面团搓条，下剂，擀皮。
3. 用匙板将馅料包入皮内，做成提花生坯，醒发后上笼，旺火蒸熟即成。

■ **窍门一点通**

皮不能擀太薄。蒸的时间不要过长，以免汤汁外溢。



# 蟹子龙眼包

■ **原 料** 面粉、猪肉、蟹子

■ **调 料** 盐、糖、味精、胡椒粉、花雕酒、葱姜末、香油

■ **制作方法**

1. 猪肉剁成泥，加入水、盐、味精、白糖、胡椒粉、花雕酒、葱姜末、香油拌匀，成龙眼包馅料。
2. 先取一部分面粉，加入沸水煮熟，再加入剩余的面粉和清水和匀，揉成表面光滑的面团。
3. 将面团搓条，下剂，擀皮，包入龙眼包馅料，捏成中间带孔的雀笼形生坯，放入蒸笼内蒸7分钟，蒸熟后放上少许蟹子即可。

■ **窍门一点通**

馅料中水分要足，否则会影响口感。



# 猪肉小笼包



■ **原 料** 发酵面团、猪肉泥

■ **调 料** 葱姜末、盐、味精、酱油、生油

■ **制作方法**

1. 猪肉泥中加入葱姜末、盐、味精、酱油、生油，顺一个方向搅拌均匀，制成馅料。
2. 取发酵面团搓条，下剂，擀皮。
3. 用匙板将馅料包入皮内，做成提花生坯，醒发后上笼，以旺火蒸 10 分钟即成。

■ **窍门一点通**

小笼包要做到皮薄馅靓是有秘诀的。面粉要用滚水烫熟。馅要有汁才好吃，因此馅料调好后可以先放进冰柜冷藏片刻，使油和水分都凝固了再包入皮中制成包子，蒸熟后的小笼包才真正皮薄馅多汁。

# 牛肉小笼包



■ **原 料** 发酵面团、牛肉

■ **调 料** 葱姜末、酱油、生油、花椒水、盐、味精

■ **制作方法**

1. 牛肉绞成泥，加入花椒水、盐、味精、酱油、生油、葱姜末搅拌均匀，制成馅料。
2. 取发酵面团搓条，下剂，擀皮。
3. 用匙板将馅料包入皮内，做成提花生坯，醒发后上笼，以旺火蒸 10 分钟即成。



## 玉米面包子

■ **原 料** 玉米面、面粉、胡萝卜、鸡蛋、海米、木耳

■ **调 料** 葱姜末、盐、味精、生油

■ **制作方法**

1. 将玉米面、面粉拌匀，用沸水烫透，揉匀，晾凉成烫面面团。
2. 鸡蛋磕入碗中，搅匀，入热油锅中炒成碎块。木耳泡发，洗净切末。海米泡发。
3. 将胡萝卜切碎，挤去水分，加入炒鸡蛋、海米、木耳末、葱姜末、盐、味精、生油拌匀，制成馅料。
3. 取烫面面团搓条，下剂，擀皮，包入馅料，上屉蒸 10 分钟即可。



## 红薯面包子

■ **原 料** 红薯面、面粉、酵母、奶油、青萝卜、豆腐丁、水发粉丝

■ **调 料** 盐、味精、葱姜末、生油、花椒油

■ **制作方法**

1. 青萝卜洗净擦丝，用开水烫后过冷水冷却，捞出挤去水分，剁细，加入豆腐丁、粉丝、葱姜末、盐、味精、生油、花椒油搅拌均匀，制成馅料。
2. 取红薯面、面粉各半，加酵母、奶油，加温水和成面团，揉匀，盖湿布醒发 20 分钟。
3. 取醒发好的面团搓条，下剂，擀皮，包入馅料，制成包子生坯，醒发后上笼蒸熟即成。




7

# [汤圆烧卖]

TANGYUAN SHAOMAI

# 如何做汤圆和烧卖



## 汤圆的制作要点

● 黑芝麻含油脂比较多，加白糖一起打比较容易打成粉状，拌馅料时不用再添加白糖。

● 馅料中如果有生杏仁和腰果，可以放入微波炉或者烤箱中烤酥脆。

● 过滤掉粗渣的黑米浆不必全用，只取适量与糯米粉拌至颜色合适即可。黑米浆打出来时是深紫色，煮成汤圆就变黑了。

● 糕粉的做法：生面粉上锅蒸熟，或者放入微波炉中高火短时间加热即可。

● 制作深色汤圆面团时，黑米浆不可一次都加进去，否则汤圆面团会太稀，不好包馅。要一次一次少量地加，慢慢拌匀。标准就是湿度合适又不粘手。

● 花纹汤圆皮的做法：20克白色面剂加10克深色面剂，随意揉搓在一起团成球状，再压扁成圆片状，然后按同样的方法包入馅料，制成汤圆即可。

## 巧煮元宵

“滚水下，慢火煮”是煮好元宵的诀窍。就是说，首先要用旺火将水烧开，然后将元宵下锅，并用勺慢慢推动，使锅内元宵旋转而不粘锅。待元宵浮起后，就改用慢火煮，以防元宵破裂。在煮的过程中，可以加些凉水，使元宵处于似滚非滚的状态。这样煮出的元宵圆整不破，软滑好吃。锅里的水煮过2~3锅元宵后变得黏稠，这时就要换水再煮。



## 元宵的多种吃法

元宵除了用水煮这种最常见的吃法外，还有以下吃法：

● 油炸法：花生油250克，注入锅内烧至七成热，将元宵入油中炸熟呈金黄色，捞出盛盘。吃时撒上白糖。特点是口味香甜，外焦内软。

● 蒸食法：在盘底抹一层油，放入元宵摆好，放锅内蒸熟，取出换盘，撒上白糖即可。特点是柔软香醇，方便易做。

● 烤食法：铁盘底抹油，放入元宵摆放好，入烤箱（或烤炉）烤熟至呈金黄色，取出盛小盘内，撒上白糖后食用。其特点是口味清香甘甜，不油腻。





## 食用汤圆的注意事项

汤圆的外皮部分均以糯米粉为食材，黏性高，不易消化。对于肠胃功能不佳者、老年人、儿童，在食用汤圆的时候就应特别留意，以免造成消化不良或吞咽阻碍。

汤圆馅种类繁多，其中油脂含量均较高，会影响慢性病患者病情：甜馅会使糖尿病患者血糖升高；花生、芝麻、豆沙馅等会加重肾脏病患者病情，应特别注意；对于体重超重或高脂血症、高血压、糖尿病的患者，都不宜过量摄取含大量油脂及糖分的汤圆；对于痛风病患者，高油脂的食物会影响尿酸的排泄，增加痛风病复发的可能。以上人群均不宜过多食用汤圆。

## 巧做烧卖

● 有一种烧卖，先将青菜煮至稀烂，待菜叶、菜梗都已软烂，再加少许盐和大量白糖、猪油搅成糊状，即为馅。这种烧卖蒸熟后皮是透明的，从外面可以看到里面碧绿的馅，故谓之翡翠烧卖。



● 做烧卖要用烫面，即用开水和面，面已半熟，再加入冷水和的面，以增加成形能力。用一种中间粗、两头有把的类似棒槌的特殊擀面杖擀皮，擀出的皮薄而不平，四边如同花边，中间放馅。不用包，一提就成形，非常美观。



# 果仁汤圆

■ **原 料** 核桃仁、花生仁、瓜子仁、熟面粉

■ **调 料** 白糖、熟花生油、糯米粉

■ **制作方法**

1. 将核桃仁、花生仁、瓜子仁炒熟（或用烤箱烤熟），碾碎。
2. 将碾碎的核桃仁、花生仁、瓜子仁加熟面粉、白糖、熟花生油拌匀，制成馅料。
3. 糯米粉加沸水和匀，下剂，包入馅，制成球状，入沸水锅中煮熟即可。









# 腰果汤圆



■ **原 料** 腰果、糯米粉

■ **调 料** 猪油、白糖

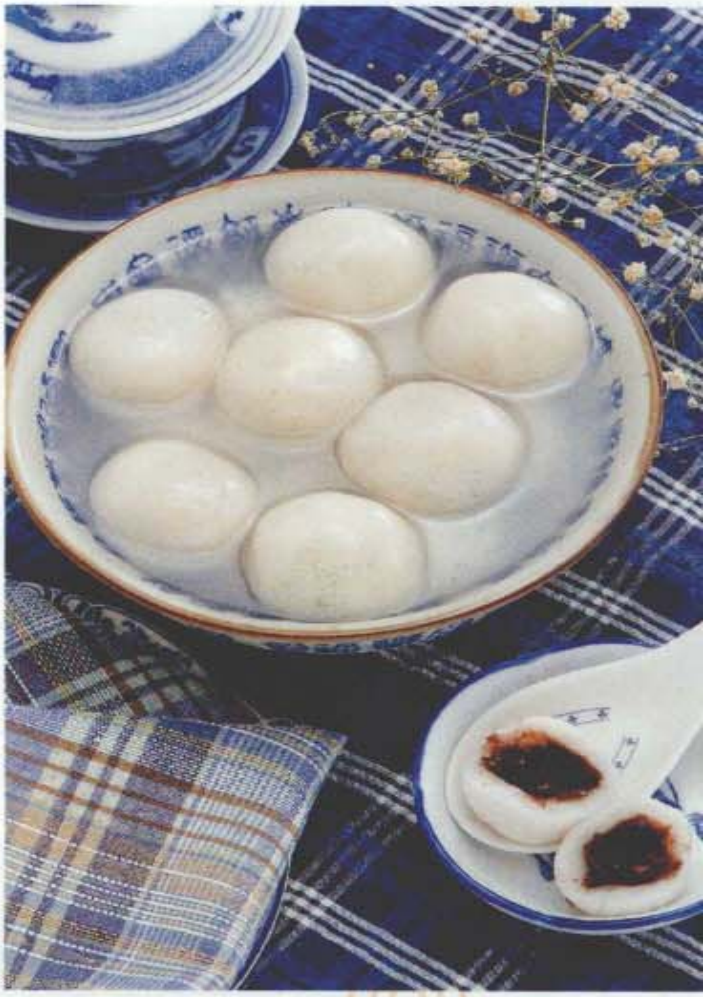
■ **制作方法**

1. 腰果炸香，碾成末。
2. 将腰果末、猪油、白糖拌匀，调成馅料。
3. 糯米粉加水和面，下剂，包入馅料，制成球状，下入沸水锅中煮熟，倒入碗中即可。

■ **营养功效**

腰果有补脑养血、补肾、健脾之功效，它含有丰富的油脂，可以润肠通便、润肤美容、延缓衰老。

# 豆沙汤圆



■ **原 料** 糯米粉

■ **调 料** 豆沙馅

■ **制作方法**

1. 将豆沙馅做成小丸子。
2. 将豆沙丸子放入水中蘸一下，再放入糯米粉中滚至不沾粉，往水里蘸一下，再放入糯米粉中滚，反复多次，使豆沙丸子直径达 2 厘米，制成汤圆。
3. 将汤圆入沸水锅中煮熟即可。

■ **营养功效**

和胃补虚，健脾利水。



## 巧克力汤圆

■ **原 料** 糯米粉、巧克力屑、花生末

■ **调 料** 白糖、植物油

■ **制作方法**

1. 将巧克力屑、花生末、白糖、植物油拌匀，制成馅心。
2. 糯米粉加水和成粉团，下剂，包入馅心，制成球状，入沸水锅中煮熟即成。

■ **提 示**

糖尿病患者应少吃巧克力，或可以食用淡巧克力。喝牛奶时不要吃巧克力，因为巧克力中的草酸会与牛奶中的钙结合成草酸钙，影响牛奶中钙质的吸收。



## 黑芝麻瓜子仁汤圆

■ **原 料** 糯米粉、黑芝麻、瓜子仁、蒸面

■ **调 料** 猪板油、白糖、麦芽糖

■ **制作方法**

1. 猪板油切末，加入瓜子仁、黑芝麻、蒸面、白糖、麦芽糖制成馅心。
2. 糯米粉加水和成粉团，下剂，包入馅心，制成球状，入沸水锅中煮熟即成。

■ **提 示**

瓜子的营养价值很高，每天吃一把瓜子，对安定情绪、增强记忆力，预防高血压、心脏病和某些癌症等均有益。

# 桂花汤圆

■ **原 料** 糯米粉、桂花酱、白芝麻、蒸面

■ **调 料** 白糖、猪板油、麦芽糖

■ **制作方法**

1. 猪板油切末，加入桂花酱、白芝麻、蒸面、白糖、麦芽糖拌匀，制成馅心，搓成球状。
2. 糯米粉加水和成粉团，下剂，包入馅心，制成球状，入沸水锅中煮熟即成。

■ **窍门一点通**

桂花酱的做法：将新鲜桂花洗净晾干，放在玻璃罐中至半满，将酸梅肉撕成片，放少许于罐中，加新鲜蜂蜜至罐满，罐口用蜡密封，10 天后即可开罐食用。



# 八宝汤圆

■ **原 料** 糯米粉、黑芝麻、花生米、瓜子仁、核桃仁、板栗

■ **调 料** 麦芽糖、无糖甜味剂、植物油

■ **制作方法**

1. 黑芝麻、瓜子仁、花生米、核桃仁分别炒熟。板栗煮熟，去皮切碎。
2. 将花生米、核桃仁压碎，加入板栗、黑芝麻、瓜子仁、麦芽糖、植物油、甜味剂搅拌均匀，制成馅心。
3. 糯米粉加水和成粉团，下剂，包入馅心，制成球状，入沸水锅中煮熟即成。











# 黄米花生汤圆

■ **原 料** 花生、面粉、熟花生油、果酱、黄米粉

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 面粉入锅炒熟或上笼蒸熟。花生炒熟去皮，磨成粉。
2. 将花生粉、熟面粉、白糖、熟花生油、果酱拌匀，制成馅。
3. 黄米粉加水制成面团，下剂，包入馅，制成球状，入沸水锅中煮熟即可。

# 西式汤圆

■ **原 料** 糯米粉、山药泥、火腿末、熟豌豆、奶酪、小枣、枸杞、番茄酱

■ **调 料** 色拉油

■ **制作方法**

1. 将山药泥、番茄酱、火腿末、奶酪拌匀，做成馅心。
2. 小枣去核，与熟豌豆一起入油锅略炸，捞出沥油。糯米粉加水和成粉团，包入馅心，搓成球状。
3. 起油锅烧热，下入汤圆炸至金黄色捞出，撒上小枣、熟豌豆、枸杞拌匀，装盘即可。











## 翡翠烧卖

■ **原 料** 烫面面团、油菜、水发香菇、海米

■ **调 料** 葱姜末、猪油、生油、香油、盐、味精

■ **制作方法**

1. 油菜去老叶洗净，用开水烫过，捞出过凉水，挤去水分，切末。水发香菇洗净切碎，加入油菜末、葱姜末、海米和调料拌均匀，制成馅料。
2. 取烫面面团搓条，下剂，用通心槌将剂子擀成荷叶形烧卖皮子。
3. 取烧卖皮子，用匙板将馅料包入，做成烧卖生坯，上笼，旺火蒸熟即成。

■ **窍门一点通**

擀烧卖皮子时中间应比四周稍厚；烧卖应旺火蒸熟，以防破皮漏馅。



## 白云豆腐烧卖

■ **原 料** 烫面面团、豆腐

■ **调 料** 葱、姜、生油、盐、味精、香油

■ **制作方法**

1. 豆腐上笼蒸熟，与葱、姜一起切碎，加盐、味精、生油、香油搅拌均匀，制成馅料。
2. 取烫面面团搓条，下剂，将剂子按压成饼，擀成荷叶形烧卖皮子。
3. 取烧卖皮子，包入馅料，做成烧卖生坯，上笼蒸熟即成。

# 胡萝卜烧卖

■ **原 料** 烫面面团、鸡脯肉、肥猪肉丁、海米、鸡蛋液

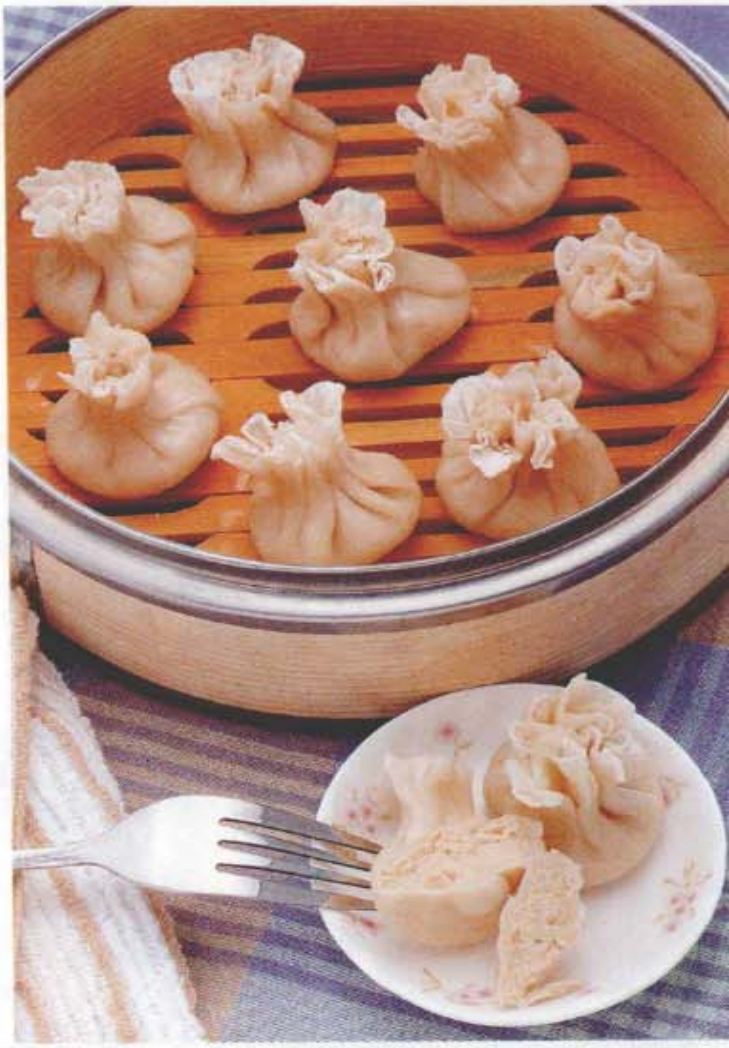
■ **调 料** 花椒水、酱油、葱姜末、盐、味精、生油、香油

■ **制作方法**

1. 鸡脯肉洗净剁泥，加肥猪肉丁、花椒水、酱油、盐、海米、鸡蛋液、味精、生油、香油拌匀，制成馅料。
2. 取烫面面团搓条，下剂，将剂子擀成荷叶形烧卖皮子。
3. 将馅料包入烧卖皮内，做成烧卖生坯，上笼以旺火蒸熟即成。

■ **提 示**

烧卖蒸熟后应立即出笼上盘，防止塌底。



# 香菇蟹黄烧卖

■ **原 料** 烫面面团、油菜、水发香菇、蟹黄

■ **调 料** 油、盐、味精、糖

■ **制作方法**

1. 油菜洗净焯水，切碎。水发香菇切碎，加入油菜末、油、盐、味精、糖拌匀，制成馅料。
2. 取烫面面团搓条，下剂，将剂按扁，擀成荷叶形烧卖皮子。
3. 将馅料包入烧卖皮内，做成烧卖生坯，在收口处加入蟹黄，上笼蒸10分钟即成。



# 江米烧卖

■ **原 料** 烫面面团、江米、白糖、肥瘦猪肉

■ **调 料** 葱姜末、生油、香油、盐、味精

■ **制作方法**

1. 取烫面面团搓条，下剂，按压成圆饼，用通心槌旋转滚动，擀成荷叶形烧卖皮子。
2. 江米洗净，上笼蒸熟，冷却后加白糖拌匀。猪肉切小丁。锅内加生油烧热，放入葱姜末煸香，加入猪肉丁、盐、味精、香油煸炒，再下入江米拌匀，制成馅料。
3. 取烧卖皮子，包入馅料，做成烧卖生坯，上笼以旺火蒸熟即成。

■ **提 示**

江米烧卖含糖量高，糖尿病患者应慎食。









# 牛肉烧卖



■ **原 料** 烫面面团、牛肉馅、芹菜末

■ **调 料** 酱油、生油、葱、姜、盐、味精

■ **制作方法**

1. 牛肉馅、芹菜末加酱油、生油、葱、姜、盐、味精调拌均匀，制成馅料。
2. 取烫面面团搓条，下剂，将剂子按扁，擀成荷叶形烧卖皮子。
3. 将馅料包入烧卖皮子内，做成烧卖生坯，上笼蒸 10 分钟即成。

■ **窍门一点通**

牛肉馅中不能有筋膜，且牛肉要绞细，才能多吃水分，口感也更细嫩。牛肉剁成馅以后，加料酒、油拌匀静置 15 分钟，再加姜汁拌匀，最后加盐、胡椒粉、酱油、味精、香油、干淀粉、鸡蛋液拌匀即成。

# 大虾烧卖



■ **原 料** 烫面面团、大虾、肥瘦猪肉丁

■ **调 料** 花椒葱姜水、酱油、生油、盐、味精、香油

■ **制作方法**

1. 大虾洗净，取出虾脑备用；虾肉切丁，加盐、味精、花椒葱姜水、生油、香油，顺搅成糊。肥瘦猪肉丁加酱油、花椒葱姜水、盐、味精、生油、香油，顺搅成糊。
2. 取烫面面团搓条，下剂，将剂子按压成饼，擀成荷叶形烧卖皮子。
3. 用匙板将虾脑抹在烧卖皮子上，先包上猪肉糊，再放上大虾糊，做成烧卖生坯，上笼，急火蒸熟即成。

# 蟹黄烧卖

■ **原 料** 烫面面团、猪肉馅、蟹黄

■ **调 料** 酱油、生油、葱、姜、盐、味精

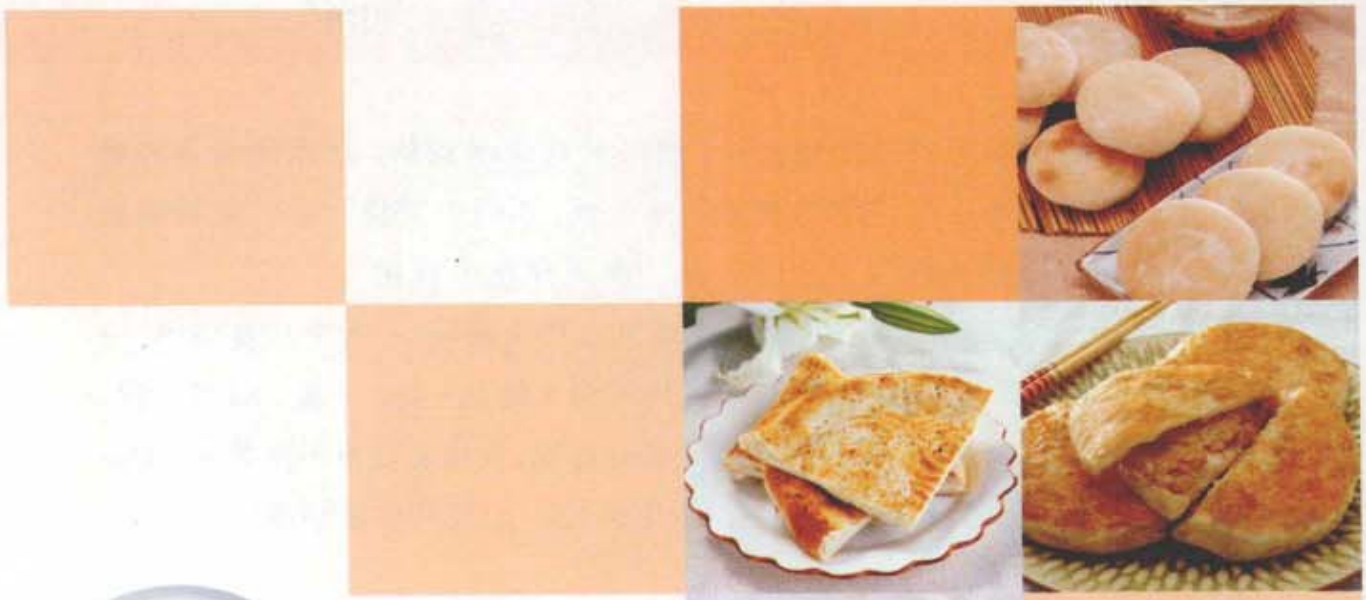
■ **制作方法**

1. 猪肉馅加酱油、生油、葱、姜、盐、味精调拌均匀，制成馅料。
2. 取烫面面团搓条，下剂，将剂子按扁，用通心槌在按扁的剂子上旋转滚动，制成荷叶形烧卖皮子。
3. 用匙板将馅料包入擀好的烧卖皮子内，做成烧卖生坯，在开口处加入蟹黄，上笼蒸 10 分钟即成。












8

# [酥饼火烧]

SUBING HUOSHAO

# 如何做酥饼和火烧



烧饼与火烧大都是以面粉为主料，经烙或烤而制成的。北京的烧饼品种繁多，而且各有特色。如“干酥烧饼”味甘咸，“焖炉烧饼”是“烧饼圆圆入焖炉，馅分什锦面皮酥”，“煎饼”是“裹得麻花味特新”。

烧饼和火烧的做法各不相同，烧饼在北京主要有两种：一为芝麻酱烧饼，一为吊炉烧饼。芝麻酱烧饼用煤烤，吊炉烧饼用柴火烤。一焦，一脆，各有不同。

火烧与烧饼是以饼面上是否有芝麻为区分标准，火烧表面多不用芝麻仁（但也有个别品种表面蘸芝麻而叫火烧的，如叉子火烧），而烧饼表面要蘸芝麻仁。

## 怎样和制油水面？



做好油炸面食的关键，是掌握好和面的方法。和制的面团主要有油水面、干油面和蛋和面等，下面简单介绍一下油水面的制法。



油水面由适量的油、水和面粉和成，一般比例是500克面粉加200毫升水、100毫升油。和面时，要将油、水混合后一起倒入面粉中，若先加油 、后加水，或先加水、后加油，都不容易拌匀。和面时，要反复揉搓，以防面团开裂。油水面有起酥、起层的特点。

## 怎样和制干油面？

干油面是指不加水，完全用油和出的面团。一般比例是500克面粉加250毫升油，将油倒入面粉中拌一下，在案板上推滚成面团即成。干油面的作用是起酥。





## 怎样和制蛋和面?

蛋和面是将鸡蛋液、油、水加入面粉中配制而成的。和制纯蛋面，一般比例是500克面粉加300克鸡蛋液。和面时，经过加蛋→拌粉→揉搓，使面粉和蛋液混合成面团，再反复揉搓即可。





## 火烧的基本做法

火烧，扁圆如烧饼，含馅似饺子，皮薄馅多，外酥里绵，鲜香味浓，轻咬一口，油水便滋溢而出。火烧可分为干火烧和油火烧两种。

干火烧的做法是：把面和好揉匀，切成50克左右的剂子，用擀面杖擀成薄如纸张的薄饼，抹上油卷起，竖立压平，包入肉馅，再压成直径10厘米左右的圆饼，放在专门烙饼用的大锅上烙至外皮焦黄即可。

油火烧则直接用面皮包馅，在平底锅浅油中煎熟，食用时蘸上醋蒜汁，清香解腻，更为爽口，其馅多用猪肉大葱，也有用羊肉或牛肉的。

## 巧用高压锅烙饼

先在高压锅底部擦上油，待锅烧热后把饼放入，盖上锅盖，扣上限压阀。过1分钟后打开锅盖，把饼翻面，加盖扣阀，再烤1分钟，饼就熟了。使用这种方法烙的饼，受热均匀，暄软可口。







## 特色吊炉饼

■ **原 料** 面粉

■ **调 料** 植物油、温水

■ **制作方法**

1. 先将面粉放入盆中，入适量温水和匀，醒透。
2. 醒透后的面团开条，揪剂，再擀开，甩片，抹油，卷叠成生坯。
3. 将生坯下平锅中，用炭火上烤下烙，半熟时揭锅翻个，刷适量植物油，按平，待两面呈虎皮色时取出即成。



## 古钱大饼

■ **原 料** 面粉、鸡蛋、芝麻、生蛋黄

■ **调 料** 盐、碱、白矾、植物油、葱花

■ **制作方法**

1. 将盐、碱、白矾用水化开，倒入面粉里，磕入鸡蛋、葱花搅匀，和成面团，稍醒一会儿。
2. 把特制的饼盘在油锅里蘸一下，上面放和好的面团，将面团按成和饼盘一样大小的圆饼，刷一层蛋黄液，撒芝麻，在中间挖一个小孔，圆饼上对称划 4 刀，即成古钱饼坯。
3. 双手提起饼盘，放入热油锅中炸至定型、两面呈金黄色时取出即可。

# 内蒙古饼



■ **原 料** 面粉、白芝麻、苏打粉

■ **调 料** 植物油、白糖

■ **制作方法**

1. 植物油烧热，冷却后倒入面粉中拌匀，放入苏打粉再拌匀，然后将白糖用水化开，分次倒入面粉中，和成面团，稍醒，下剂，擀成圆饼，两面蘸上芝麻成饼坯。
2. 平底锅置火上，锅内抹上少许油，放入饼坯以小火烙熟，出锅装盘即成。

**新口味：内蒙古包馅饼**

制作包馅饼时，面坯中的油、糖量应酌减，馅心以豆沙居多。烙好的饼晾凉后与苹果一起放入缸中，加盖封口放阴凉处，随吃随取，非常方便。

# 上海五仁酥饼



■ **原 料** 面粉、鸡蛋、泡打粉、核桃仁、花生仁、瓜子仁、白芝麻、松仁

■ **调 料** 白糖、化猪油

■ **制作方法**

1. 将面粉、鸡蛋、泡打粉调匀，和成面团。五种果仁混合剁碎，加白糖，搅拌均匀，制成五仁馅。
2. 面团搓长条，每35克下1个剂子，压扁，包入五仁馅制成月牙形状，两面刷蛋液即成五仁饼坯。
3. 烤盘内刷油，排入五仁饼坯，以200℃烘烤约18分钟至两面呈金黄色，取出装盘即可。



## 奶香玉米饼

■ **原 料** 玉米面、中筋面粉、奶粉、鸡蛋液、酵母粉、泡打粉

■ **调 料** 白糖、植物油

■ **制作方法**

1. 将玉米面、中筋面粉、奶粉调匀，过筛，加入鸡蛋液、白糖、酵母粉、泡打粉和清水搅匀，用湿布盖严，醒20分钟备用。
2. 平底锅烧热，刷适量油，用汤勺将玉米面浆舀入锅中，制成圆饼状，待底部煎至上色后翻面，煎至两面金黄色时出锅，装盘即可。



## 黄油饼

■ **原 料** 低筋面粉、鸡蛋液、瓜子仁

■ **调 料** 白糖、黄油、生油、色拉油、鸡蛋液

■ **制作方法**

1. 低筋面粉加白糖、黄油、色拉油、生抽和鸡蛋液拌匀，和成面团。
2. 将面团搓成长条，下剂。
3. 将剂子捏成扁凹形，在中间凹陷处刷上鸡蛋液，撒上瓜子仁，即成黄油饼生坯。
4. 将生坯放入180℃烤箱中烤熟即成。

■ **窍门一点通**

和面前应先把黄油化开，且揉面要均匀。

# 山药饼

■ **原 料** 山药、糯米粉

■ **调 料** 盐、五香粉、生油

■ **制作方法**

1. 山药去皮，切块，蒸熟后压成泥，晾凉。
2. 将山药泥放入糯米粉里，加入盐、五香粉、生油揉匀，下剂，按扁成圆形，制成山药饼生坯。
3. 将生坯放入电饼铛，煎烙至两面呈金黄色即可。



新口味：**土豆饼**

将山药饼中的山药换成土豆，再如法炮制即成。

# 手抓饼

■ **原 料** 面粉

■ **调 料** 盐、黄油

■ **制作方法**

1. 面粉加盐拌匀，加开水和成烫面面团，醒50分钟。
2. 将烫面面团下剂，制成50克左右的剂子，擀薄，抹匀融化的黄油，从两头卷起，压成薄饼，煎至两面呈金黄色即可。

■ **提 示**

做好的手抓饼千层百叠，层薄如纸，用手抓之，面丝牵连，外层金黄酥脆，内层柔软白嫩，香味扑鼻。





## 葱油酥

■ **原 料** 面粉、白芝麻

■ **调 料** 生油、生猪油、葱、盐、香油

■ **制作方法**

1. 面粉加生油、水调成水油面，揉至表面光滑，醒20分钟。剩余的面粉与生油调成酥心，待用。将葱花、生猪油切好，与盐、香油拌匀调味。
2. 水油面团与酥心均分成小份，将酥心包入水油面团内，揉匀，按扁成长形片，抹上调好味的猪油，卷起，按扁，擀成椭圆形，表面刷水，蘸满白芝麻，即成葱油酥生坯。
3. 将生坯放入烤箱中，用180℃烤20分钟左右即熟。



## 春饼

■ **原 料** 面粉

■ **调 料** 香油、精盐

■ **制作方法**

1. 取200克面粉，加入清水，和成冷水面团。再取300克面粉加入沸水，和成烫面面团，稍凉后加入精盐揉匀，再与冷水面团和在一起，揉匀揉透。
2. 将揉好的面团搓条，下剂，逐个按扁，刷一层香油，撒一层干面粉，再刷一层香油，将两张面剂刷油的一面对合在一起，擀成直径为20厘米的圆饼生坯。
3. 平锅置火上，摆入饼坯烙熟，取出揭开成单张，卷成圆筒，装盘即可。

# 单饼

■ **原 料** 中筋面粉、黄瓜、大葱

■ **调 料** 甜酱、生油

■ **制作方法**

1. 中筋面粉加温水(40℃)和成面团，盖上湿布醒发20分钟。黄瓜、大葱切丝。
2. 将面团搓条下剂，揉成圆形剂子，在剂子上抹上生油，每两个圆剂子合在一起，压扁后擀成薄圆饼生坯。
3. 平底锅内涂少量生油，烧热后将生坯平放锅内，烙至中间鼓起，用夹子将其翻过来再烙一下即熟，叠成三角形摆盘。
4. 将烙好的饼抹上少量甜酱，再放上大葱丝、黄瓜丝，卷成筒状即可食用。



# 糯米豆沙饼

■ **原 料** 糯米粉、豆沙馅、白芝麻

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 糯米粉加水、白糖拌匀，和成软硬适度的面团。
2. 糯米粉团搓条，下剂，按扁，包入豆沙馅，滚蘸白芝麻，制成圆形饼。
3. 将糯米饼放入电饼铛，煎烙至两面呈金黄色即成。

■ **窍门一点通**

电饼铛可以用来烙饼(大饼、馅饼、玉米饼、发面饼等)和煎烤(煎鱼、煎蛋、烤肉串、油焖大虾、锅贴等)。使用电饼铛，烤好的食物不粘黏，还可以减少油烟。





## 五香燕麦饼

■ **原 料** 燕麦粒

■ **调 料** 植物油、味精、五香粉、盐

■ **制作方法**

1. 燕麦粒放入干净铁锅中炒至香熟，磨成细粉，放在盆中，撒盐、味精、五香粉拌匀，用沸水和成烫面面团，切成小块，做成圆饼。
2. 把平底锅烧热后刷上植物油，放入燕麦饼，烙熟即可。

■ **营养功效**

补益肝脾，降糖降脂，适用于糖尿病、高血压、冠心病、慢性肝炎、肝硬化、脂肪肝、高脂血症、动脉硬化症等。



## 煎西瓜豆沙饼

■ **原 料** 西瓜瓤、面粉、蛋清、豆沙

■ **调 料** 植物油、糖

■ **制作方法**

1. 西瓜瓤打成蓉，沥去部分汁，拌上面粉、蛋清、糖，分成若干个较稀的小面团。
2. 包上豆沙馅，分别滚上干粉，压扁再搓圆，反复几次之后面团较实时，便可捏成面饼坯。
3. 锅置火上入油烧热，将面饼坯放入锅中，煎成皱皮的饼。

■ **营养功效**

西瓜能清热解暑，除烦止渴，利小便。

## 四川紫微饼



■ **原 料** 糯米粉、熟地（去皮）、莲蓉、大枣、鸡蛋液、面包糠

■ **调 料** 白糖、化猪油

■ **制作方法**

1. 将糯米粉、熟地、白糖、化猪油搅匀，和成面团备用。
2. 大枣洗净，去核，蒸熟后取出，搓成泥，加入莲蓉拌成馅料。
3. 将和好的面团搓成长条，每25克下1个剂，压扁，包入馅料，封口捏严，按成饼形，拖蛋液，滚面包糠，下油锅炸至呈金黄色，捞出沥净油即可。

## 香煎芝麻饼



■ **原 料** 澄粉、糯米粉、白芝麻、枣泥

■ **调 料** 植物油、白糖、化猪油

■ **制作方法**

1. 将澄粉加沸水和成面团。糯米粉、白糖、化猪油拌和匀，加入凉开水和成面团，再与澄面团揉在一起，用湿布盖严，醒40分钟。
2. 将醒好的面团搓成长条，每20克下1个剂，每剂包入10克枣泥馅，封严口，按扁成饼状，蘸上白芝麻，上笼蒸熟，取出。
3. 平底锅上火，加适量植物油烧热，下入芝麻饼煎至两面呈金黄色即可。



## 酥皮豆沙饼

■ **原 料** 软发酵面团、油酥、豆沙馅、白芝麻

■ **制作方法**

1. 软发酵面团下剂，按扁，包入调好的油酥，擀皮3次，折叠，包入豆沙馅，表面撒少许白芝麻，制成酥皮豆沙饼生坯。
2. 将生坯放入电饼铛内，煎烙至两面呈金黄色即可。

**新口味：酥皮莲蓉饼**

将酥皮豆沙饼中的豆沙馅换成莲蓉馅，再如法炮制即成。



## 南瓜糯米饼

■ **原 料** 南瓜、糯米粉、澄粉、面包糠、豆沙馅

■ **调 料** 白糖、猪板油、花生油

■ **制作方法**

1. 南瓜去皮、瓤，切块蒸熟，压成泥。
2. 澄粉用开水烫熟，加入糯米粉、白糖、猪板油，搅匀后加入南瓜泥，和成南瓜面团。
3. 南瓜面团下成小剂，包入豆沙馅，蘸上面包糠，入热油锅内炸至呈金黄色即可。

**新口味：红薯糯米饼**

将南瓜糯米饼中的南瓜换成红薯，豆沙馅换成椰蓉馅，再如法炮制即成。

# 吉利饼



■ **原 料** 糯米粉、吉士粉、澄粉、奶黄馅、白芝麻

■ **调 料** 白糖、猪板油

■ **制作方法**

1. 澄粉用开水烫熟，加入糯米粉、吉士粉、白糖、猪板油混合搅匀，和成粉团，搓条，下剂，包入奶黄馅，压扁成生坯，蘸一层白芝麻。
2. 生坯入煎锅中煎至两面呈金黄色即可。

■ **窍门一点通**

自制奶黄馅：黄油软化后加入糖、鸡蛋，用打蛋器打发，倒入牛奶打发，再放入澄粉、吉士粉搅匀，隔水先蒸10分钟，再一边蒸一边搅拌至稠度及硬度适宜即可。

# 牛舌饼



■ **原 料** 中筋面粉、低筋面粉

■ **调 料** 椒盐、化猪油

■ **制作方法**

1. 中筋面粉加清水和成面团，用湿布盖严，醒20分钟。低筋面粉、化猪油和成油酥备用。
2. 将面团搓条，每35克下1个剂，每个面剂包入25克油酥，擀平，撒少许椒盐，卷起，擀成牛舌状，入200℃烤箱中烤15分钟至呈淡黄色，取出装盘即可。



## 风味小黏饼

■ **原 料** 糯米粉、澄粉、老肥、豆沙馅

■ **调 料** 白糖、化猪油

■ **制作方法**

1. 糯米粉加白糖、老肥、化猪油调匀，加冷水和成粉团。澄粉加沸水和成烫面面团，与已和好的粉团混合在一起揉匀，用湿布盖严，醒40分钟后搓成长条，每35克下1个剂，擀开备用。
2. 豆沙馅搓成长条，每15克下1个剂，逐个包入擀好的面皮中，捏紧封口，压扁，上屉蒸5分钟后出锅。
3. 平底锅上火烧热，淋适量油，下入蒸好的小黏饼，将两面煎至呈金黄色，出锅装盘即可。



## 香炸土豆饼

■ **原 料** 糯米粉、土豆、豆沙馅、鸡蛋液、面包糠

■ **调 料** 白糖、化猪油

■ **制作方法**

1. 土豆洗净去皮，上屉蒸至熟烂，捣成泥，加入糯米粉、白糖、化猪油和成面团。
2. 将面团搓成条，每35克下1个剂，包入豆沙馅，按压成薄片，拖蛋液，滚面包糠，下四成热的油中炸至呈金黄色、鼓起时捞出即可。

# 红豆山药盒

■ **原 料** 鲜山药、红豆馅、椰蓉、香炸粉

■ **调 料** 素油

■ **制作方法**

1. 山药洗净去皮，切夹刀片。香炸粉加水调成糊。
2. 将红豆馅酿入山药片中，挂香炸糊，滚椰蓉，入热油锅中炸至两面呈金黄色、熟透，捞出沥净油，装盘即可。

**新口味：红豆香芋盒**

将山药换成香芋，再如法炮制即成。



# 黑木耳豆面饼

■ **原 料** 黑木耳、黄豆、红枣、面粉

■ **调 料** 花生油

■ **制作方法**

1. 将黑木耳洗净，加水泡发，用小火煮熟烂。黄豆炒熟，磨成粉。
2. 红枣洗净，加水泡好后置于锅内，加适量水，用旺火煮开后转用小火炖至熟烂，用筷子剔除皮、核。
3. 将红枣糊、黑木耳羹、黄豆粉一并与面粉和匀，制成饼，在平底油锅上烙熟即成。

■ **营养功效**

益气，健脾，养血。





## 时蔬饼

■ **原 料** 低筋面粉、芹菜叶、鸡蛋液

■ **调 料** 奶油、生油、盐、味精

■ **制作方法**

1. 芹菜叶洗净切碎，控净水分。
2. 低筋面粉中加入鸡蛋液、奶油、盐、味精和适量水，搅拌均匀，加入芹菜叶搅成糊。
3. 平底锅内放少许生油，烧至七成热，用勺子舀适量芹菜叶面糊放入锅内，摊成厚度约1厘米的饼，用慢火将饼两面煎熟即成。

■ **窍门一点通**

饼摊成1厘米厚即可，否则不易煎熟。



## 什锦蔬菜饼

■ **原 料** 低筋面粉、鸡蛋、冬瓜、生菜、胡萝卜

■ **调 料** 盐、味精、香油

■ **制作方法**

1. 面粉中加入鸡蛋液、盐、味精和适量清水，搅拌均匀成粉浆，过细筛。
2. 冬瓜去皮、瓤，切丝。胡萝卜、生菜切丝，与冬瓜丝一起加入粉浆中搅拌均匀。
3. 平底锅上火烧热，刷少许香油，用手勺将粉浆舀入锅中（每次舀半手勺粉浆，可烙一张蔬菜饼），小火煎至两面呈金黄色、熟透时装盘即可。

# 香酥茭笋盒

■ **原 料** 嫩茭笋、瘦叉烧肉丝、熟虾仁、生糯米粉、熟糯米粉

■ **调 料** 芝麻酱、白糖、胡椒粉、盐、味精、瓜子仁、生油、香菜叶

■ **制作方法**

1. 嫩茭笋切粗丝，用沸水焯至将熟，捞出控水，加入叉烧肉丝、熟虾仁、盐、味精、白糖、胡椒粉、芝麻酱拌匀，再加入熟糯米粉拌匀，分成数个圆球，压成周边薄中间厚的圆饼生坯。
2. 取生糯米粉加水煮成糊，冷却后再加入生糯米粉和适量水，搅成稀浆。
3. 将圆饼生坯挂稀浆，上面放两三粒瓜子仁和1片香菜叶，入七成热油锅煎炸至两面色泽金黄，装盘即成。



# 玉米火腿饼

■ **原 料** 玉米面、鲜嫩玉米粒、火腿末

■ **调 料** 鸡蛋、盐、生油、牛奶

■ **制作方法**

1. 将玉米粒压碎，与玉米面、火腿末混合，再加入牛奶、鸡蛋、盐、生油，调搅成糊。
2. 取平底锅，加入少许生油，烧至七成热，改小火，用汤勺舀适量面糊倒入锅内，摊成厚度约1厘米的饼，两面均煎至呈金黄色，取出摆盘即成。

■ **窍门一点通**

玉米粒不要压得太碎，否则面糊太稀，不易成型。





## 煎红薯饼

■ **原 料** 红薯、低筋面粉

■ **调 料** 奶油、白糖、生油

■ **制作方法**

1. 红薯洗净，去皮刨丝。
2. 红薯丝加奶油、低筋面粉、白糖、水混合，搅拌成糊。
3. 平底锅中放少许生油，烧至七成热，用勺子舀糊放入煎锅内，摊成厚度约1厘米的饼，用慢火煎至两面呈金黄色即成。

■ **窍门一点通**

奶油应先化开再拌入红薯丝中。



## 合菜烙

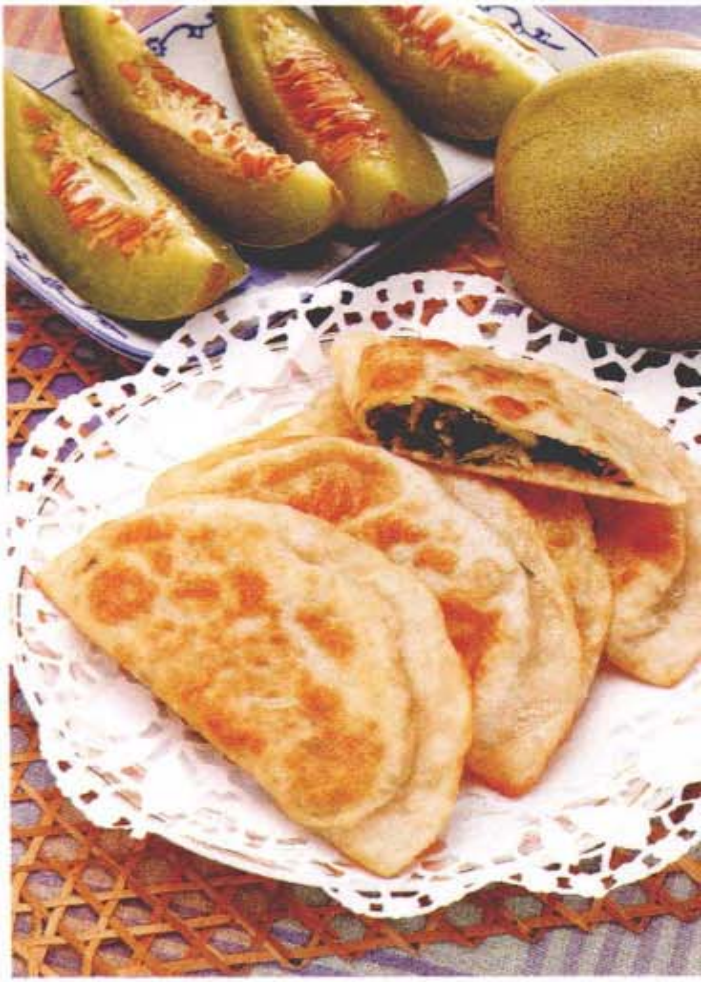
■ **原 料** 玉米粉、胡萝卜、土豆、青椒、鸡蛋

■ **调 料** 花生油、花椒盐、盐、味精

■ **制作方法**

1. 胡萝卜去皮，青椒去蒂、籽，土豆去皮，以上原料分别切成2厘米长、1厘米厚的三角片。
2. 将鸡蛋磕入碗内，加少许水调匀，再加入玉米粉调成米糊状，加入味精、盐、胡萝卜片、土豆片、青椒片，拌匀待用。
3. 花生油入锅，烧至六七成热时将挂糊的原料分3次投入锅内，炸至成形后捞出，再回锅复炸至外酥里脆时捞出装盘，撒上花椒盐即成。

# 胶东合饼



■ **原 料** 中筋面粉、韭菜、鸡蛋、虾皮

■ **调 料** 盐、味精、生油、香油

■ **制作方法**

1. 中筋面粉用40℃的温水和成温水面团，搓条下剂。
2. 韭菜洗净，控水，切末，加生油拌匀。鸡蛋打匀，倒入烧至七成热的油锅内炒至半熟，盛出冷却，与虾皮、盐、味精、香油一起放入韭菜末中，顺搅成馅料。
3. 剂子擀成圆形皮子，将馅料平摊在皮子一边，把另一边叠上来，压紧，制成半圆弧形合饼生坯。
4. 平底煎锅涂生油，烧热后将合饼生坯平放锅内，用慢火烙至两面微黄即可。

# 苹果比萨饼



■ **原 料** 黄香蕉苹果、牛奶、蛋黄、火腿、芝麻、黄瓜

■ **调 料** 植物油、鸡精、盐、胡椒粉、淀粉、面粉

■ **制作方法**

1. 苹果切块，上笼蒸 15～20 分钟后取出，碾碎成泥。蛋黄蒸熟，碾成泥。火腿、黄瓜切小丁。
2. 将苹果泥、蛋黄泥加入牛奶、火腿丁、黄瓜丁、淀粉、面粉、鸡精、盐、胡椒粉、芝麻调成糊。
3. 锅置火上，加油烧至六成热，用勺子把苹果糊摊入锅中，制成碗口大小的饼，煎至两面呈金黄色即可。



## 萝卜丝酥饼

■ **原 料** 油面皮、油酥、白萝卜、虾米

■ **调 料** 葱姜末、盐、香油

■ **制作方法**

1. 将油酥包入油面皮中，收口，擀成长方形，再卷成圆筒，如此反复几次，制成油酥皮备用。
2. 白萝卜刨成丝，加盐腌15分钟，挤干水分，加葱姜末、虾米及香油调拌成馅备用。
3. 将油酥皮下剂，包入萝卜丝馅，收口捏紧，口朝下排入烤盘中，放入220℃烤箱中烤约20分钟即可。



## 南瓜饼

■ **原 料** 南瓜、面粉、猪肉泥

■ **调 料** 黄酒、酱油、味精、植物油

■ **制作方法**

1. 南瓜洗净，去皮、瓤，切薄片，加少许水煮熟，捞入碗中，加入面粉拌和，加适量水和成南瓜面团。
2. 猪肉泥加黄酒、酱油、味精拌匀成馅料备用。
3. 南瓜面团下剂，擀开，包入馅料，收口，按扁成饼状，入平底煎锅内用小火煎熟即可。

# 南瓜丝煎饼

■ **原 料** 南瓜、鸡蛋、面粉

■ **调 料** 植物油、盐、香葱碎

■ **制作方法**

1. 南瓜削去皮，去瓤，擦成细丝，加入香葱碎、面粉（面粉量不宜多，否则口感不脆）、盐，打入鸡蛋，充分搅拌均匀。
2. 平底锅置火上烧热，熄火，倒入适量植物油，用勺把南瓜糊摊在锅上，用平铲压平成饼状，开小火慢慢煎制，待底部煎熟后翻面，煎至两面都微焦呈金黄色时即可。



# 筋饼胡萝卜丝

■ **原 料** 烫面面团、炝胡萝卜丝

■ **调 料** 生油

■ **制作方法**

1. 取烫面面团搓条，下剂，按扁，刷生油，将两个刷过油的面剂对合在一起，擀成薄饼。
2. 将薄饼上电饼铛烙熟，取出，卷入炝好的胡萝卜丝即可食用。

新口味：**筋饼海带丝 / 筋饼土豆丝**

将炝胡萝卜丝换成炒海带丝或炝土豆丝，再如法炮制即成。





## 虾皮饼

■ **原 料** 面粉、虾皮、白芝麻、葱

■ **调 料** 酵母、白糖

■ **制作方法**

1. 虾皮洗净，剁碎；葱切成碎末，加入虾皮碎末拌匀，备用。
2. 酵母用温水化开。面粉中加入白糖、酵母水拌匀，揉成面团，放温暖处发酵至原体积的2倍大。
3. 发好的面团揉匀，擀圆片，中间放葱虾碎，卷起，封口，擀成圆饼坯子，一面撒上白芝麻，压实，上锅蒸25分钟。
4. 平底锅内加油烧热，放入蒸好的圆饼，小火煎至两面呈金黄色即可。



## 海带饼

■ **原 料** 中筋面粉、水发海带、鸡蛋液、黄油（化开）、酵母

■ **调 料** 葱姜末、胡椒粉、生油、盐、味精

■ **制作方法**

1. 水发海带洗净，去边，切成长方形。
2. 锅内加生油烧热，放入葱姜末、海带略炒，加适量水，小火将海带焖烂，加盐、胡椒粉、味精浸泡入味，捞出控水。
3. 中筋面粉加鸡蛋液、黄油、盐、酵母、水和成发酵面团，稍醒发后擀成方形饼，上面放上海带，卷成长条，压扁，切成6厘米长的段，盖布醒一会儿，即成海带卷生坯。
4. 平底煎锅加少量生油，烧热后平放入生坯，煎至两面呈金黄色即成。

# 褡裢饼

■ **原 料** 烫面面团、猪肉

■ **调 料** 葱姜末、生油、酱油、盐、味精

■ **制作方法**

1. 猪肉绞成泥，加入葱姜末、生油、酱油、盐、味精，顺搅成馅料。
2. 将烫面面团搓条，下剂，擀成长方形皮，包入馅料，卷起，将两端压住即成褡裢饼生坯。
3. 将褡裢饼生坯放入电饼铛内，煎烙至两面呈金黄色即成。









## 筋饼肉丝

■ **原 料** 烫面面团、炒肉丝

■ **调 料** 生油

■ **制作方法**

1. 取烫面面团搓条，下剂，按扁，刷油，将两个刷了油的面剂对合在一起，擀成薄饼。
2. 薄饼入电饼铛烙熟，取出，卷入炒好的肉丝即可食用。

**新口味：虾皮韭菜卷饼**

虾皮与韭菜加盐炒好，卷入薄饼中即成。



## 锅子饼

■ **原 料** 面粉、豆腐、猪头肉、鸡蛋液

■ **调 料** 盐、香菜末、香油

■ **制作方法**

1. 面粉加水和成软面团，做成两个小饼，一面刷香油，将有油的一面相对合在一起，擀成直径约30厘米的薄饼，烙熟备用。
2. 将豆腐煎好，放入切碎的猪头肉，打入鸡蛋液，放盐略炒，撒入香菜末，制成馅料。
3. 把烙好的薄饼揭开，用单张饼把馅料卷起，放入平底锅中煎一下，取出切成两段，装盘即成。

# 猪肉油酥饼



■ **原 料** 油面皮、油酥、猪肉蓉、鸡蛋、白芝麻

■ **调 料** 香葱、盐、白糖、味精、绍酒

■ **制作方法**

1. 将油酥包入油面皮中，收口，擀成长方形，再卷成圆筒，如此反复几次，制成油酥皮备用。
2. 香葱切末，放入碗中，加入猪肉蓉及盐、白糖、味精、绍酒拌匀成馅料。鸡蛋磕入碗中搅匀备用。
3. 油酥皮下剂，擀开，包入馅料，收口捏紧，口朝下放置，表面刷一层鸡蛋液，蘸上白芝麻，放入烤盘中，入200℃烤箱烘烤约20分钟即可。

# 芋泥猪肉饼



■ **原 料** 芋头、猪五花肉

■ **调 料** 葱姜水、胡椒粉、酱油、生油、香油、盐、味精

■ **制作方法**

1. 芋头洗净蒸熟，去皮，打成泥。
2. 猪五花肉洗净切丁，加酱油、盐、味精、葱姜水、胡椒粉，顺一个方向搅打入味，加生油、香油顺搅成糊状馅料。
3. 取芋头泥，用手拍成圆饼，包入糊状馅料，制成扁圆形生坯。
4. 平底锅内放少许生油，烧热后将生坯放入锅内，慢火煎至两面呈金黄色，取出摆盘即可。



## 鲜肉茄饼

■ **原 料** 猪肉蓉、鲜茄子、鸡蛋、淀粉、中筋面粉

■ **调 料** 盐、味精、香油、胡椒粉、植物油

■ **制作方法**

1. 鸡蛋打入碗中，加淀粉、中筋面粉、盐、味精、胡椒粉搅成面糊。
2. 猪肉蓉加盐、味精、香油、胡椒粉和清水调拌均匀。
3. 鲜茄子洗净去蒂，切夹刀片，夹入调好的肉馅，挂面糊，放平底油锅中烙制，待烙至两面呈金黄色、中间鼓起熟透时出锅即可。



## 香菜肉粒夹饼

■ **原 料** 中筋面粉、酵母粉、酱肉、香菜

■ **调 料** 酱汤、味精、胡椒粉、香油、葱花

■ **制作方法**

1. 将面粉、酵母粉拌匀，加清水和成面团，用湿布盖严，醒40分钟。酱肉切粒。
2. 酱汤入锅，加入味精、胡椒粉、香油等调料烧沸，离火，加入酱肉粒、香菜、葱花调和成馅。
3. 醒好的面团搓成长条，每50克下1个剂，揉成饼状，再醒20分钟，入平底锅将两面煎至呈金黄色、熟透时出锅，从中间切开成夹刀片，夹入调好的馅料即可。

# 叉烧酥饼



■ **原 料** 中筋面粉、叉烧肉、冬笋、熟芝麻、鸡蛋液

■ **调 料** 叉烧酱、化猪油、牛油、白糖

■ **制作方法**

1. 叉烧肉、冬笋分别切小片，加入叉烧酱和熟芝麻拌匀成馅料。
2. 先取适量面粉加入化猪油和牛油调和匀，放入冰箱冷冻15分钟，即成油酥。剩余面粉加温水调和，揉成面团，醒20分钟。
3. 将醒好的面团擀成皮，包入油酥，叠成蝴蝶形，再擀成长方形，用小碗作模具，扣出圆形面饼，放入叉烧馅料，对折，刷蛋液，蘸芝麻，入烤箱烤至外表呈金黄色，取出装盘即可。

# 脆皮黄金大饼



■ **原 料** 面粉、泡打粉、酵母、五花肉、马蹄肉、叉烧肉、脱壳白芝麻

■ **调 料** 盐、味精、白糖、葱

■ **制作方法**

1. 面粉、泡打粉混合均匀，加入酵母、白糖、水和匀，揉成表面光滑的面团。
2. 猪肉、马蹄肉、叉烧肉、葱均切粒，加入盐、味精、白糖拌匀成馅料。
3. 面团、馅料各分成3份，将面团擀成长方形，包入馅心，卷起盘成圆饼，表面刷水，蘸白芝麻，稍按扁，静置1小时后放入蒸笼，蒸约20分钟即熟。



## 潮式牛肉煎饼

■ **原 料** 烧卖皮、牛肉蓉、玉米粒、鲜虾仁、芝麻

■ **调 料** 盐、味精、生抽、胡椒粉、植物油

■ **制作方法**

1. 虾仁剔除虾线，洗净，沥干水分，与牛肉蓉、玉米粒同放入碗中，加盐、味精、生抽、胡椒粉、植物油搅匀成馅。
2. 烧卖皮平铺，中间放上30克馅，再压上1张烧卖皮，撒少许芝麻，上屉蒸8分钟取出。
3. 平底锅上火烧热，加适量油，放入蒸好的牛肉饼，煎至两面呈金黄色时出锅，装盘即可。



## 香葱羊肉饼

■ **原 料** 中筋面粉、羊肉蓉

■ **调 料** 盐、味精、黄酱、葱姜末、花椒水、胡椒粉、香油、植物油

■ **制作方法**

1. 面粉加温水调和，揉成面团，用湿布盖严，醒30分钟。
2. 羊肉蓉加葱姜末、盐、味精、黄酱、花椒水、胡椒粉、香油拌匀成馅料。
3. 面团搓成长条，每50克下1个面剂，将剂子搓成长条，擀成长方形薄片，铺上羊肉馅，卷起，将两端捏严，竖立按扁，擀成圆饼状即成羊肉饼坯。
4. 平底锅置火上烧热，刷一层植物油，放入饼坯煎至两面金黄、熟透即可。

# 香煎鸡蛋饼

■ **原 料** 低筋面粉、鸡蛋、三文治火腿、胡萝卜

■ **调 料** 植物油、盐、胡椒粉、香油、香葱

■ **制作方法**

1. 胡萝卜切细丝，焯水。三文治火腿切粒。香葱切末。
2. 鸡蛋磕入大碗中，搅匀，加入火腿粒、胡萝卜丝、香葱末，与低筋面粉、盐、胡椒粉、香油一起搅拌均匀。
3. 煎锅内放油烧热，倒入调好的鸡蛋液，用小火将两面煎至呈金黄色、熟透时出锅，改刀装盘即可。



# 火腿夹蛋饼

■ **原 料** 面粉、酵母、泡打粉、火腿、鸡蛋

■ **调 料** 猪油、花生油、盐、孜然粉、辣椒面、十三香

■ **制作方法**

1. 取部分面粉，拌入孜然粉、辣椒面、十三香，加入热油拌成孜然酥面。剩余面粉加入酵母、泡打粉、盐，和成软面团。
2. 将软面团和孜然酥面分别下剂，按成片，将酥面抹在软面上，拉长，卷成螺旋状，制成生坯，放入电饼铛内煎熟。
3. 鸡蛋打入煎锅内煎熟，与火腿一起夹在孜然饼内即成。





## 荷叶饼

■ **原 料** 面粉、酵母、泡打粉、火腿、鸡蛋

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 将酵母、白糖、泡打粉拌入面粉内，加水和成面团。
2. 将面团搓条，下剂，做成荷叶形生坯，放入醒发箱醒发。
3. 将醒发好的生坯上笼蒸熟，制成荷叶饼。
4. 鸡蛋入煎锅煎成荷包蛋，上面放一片火腿，夹入荷叶饼中即可。



## 玉米糊饼

■ **原 料** 玉米面、鸡蛋、韭菜、虾皮

■ **调 料** 香油、盐、味精、花生油

■ **制作方法**

1. 取 1 个鸡蛋磕入碗中，加温水和玉米面调成糊。
2. 取 3 个鸡蛋磕入碗中，加盐搅匀，摊成蛋皮，切碎。韭菜洗净切碎，加蛋皮、虾皮、味精、盐、香油拌成馅。
3. 饼铛中刷少许油，倒入调好的玉米面糊摊成薄饼，上面放一层馅，盖上锅盖，烙熟后取出，切成块，装盘即可。

## 煎饼合子



- **原 料** 煎饼、鸡蛋、韭菜、虾皮
- **调 料** 植物油、味精、香油、盐
- **制作方法**

1. 韭菜洗净切段，鸡蛋炒熟成碎鸡蛋块。将韭菜、鸡蛋、虾皮、盐、味精、香油拌匀成馅料。
2. 煎饼用水淋湿，切成长方形，逐张包入馅料成合子状。
3. 平底锅上火烧热，加适量植物油，下入煎饼合子煎至两面呈金黄色、馅料熟透时出锅，一切两段，装盘即可。

## 牡蛎煎饼



- **原 料** 中筋面粉、鸡蛋液、牡蛎
- **调 料** 盐、味精、香油、胡椒粉、香葱末、植物油
- **制作方法**

1. 中筋面粉加鸡蛋液调匀成面浆。牡蛎择洗净，汆水，加入盐、味精、香油、胡椒粉、香葱末拌匀，倒入面浆中拌匀备用。
2. 平底锅上火烧热，加入适量油，下入面浆制成饼状，小火煎至两面呈金黄色、熟透时出锅，装盘即可。

# 五香火烧

■ **原 料** 发酵面团

■ **调 料** 油酥、五香粉

■ **制作方法**

1. 发酵面团擀成大薄片，抹上油酥，撒上五香粉，卷成条状，切成剂子。
2. 将剂子的一边擀薄，从另一边卷起，擀薄，叠起，擀成矩形火烧。
3. 将擀好的火烧入烤箱烤熟即可。

■ **提 示**

大薄片应擀均匀，油酥也要抹匀。







# 油酥火烧

■ **原 料** 面粉、酵母、猪板油

■ **制作方法**

1. 面粉加酵母和水和成面团。猪板油烧至八成熟，加入面粉中，和成酥心。
2. 将面团擀薄，包入酥心，下剂，再擀薄。将擀好的生坯抹上猪油，入烤箱烤熟即可。

■ **提 示**

无馅火烧很像羊肉泡馍所用的馍，无馅、很硬，大小如手掌，咬起来很筋道。常常将火烧撕碎泡于菜中食用，也可泡于汤中食用。



# 硬面火烧

■ **原 料** 发酵面团和面粉各适量（二者比例为2∶1）

■ **制作方法**

1. 将面粉倒于面板上，慢慢揉进发酵面团中，制成硬面团。
2. 将硬面团搓条，下剂，按成圆形火烧生坯。
3. 将火烧生坯放入烤盘中，入烤箱烤熟即可。

■ **窍门一点通**

火不要太急，应用中火烤。





## 黄米火烧

■ **原 料** 面粉、熟黄米、猪板油

■ **制作方法**

1. 面粉加水和成面团，猪板油与剩余面粉搓成酥心。
2. 将面团搓圆，包入酥心，擀匀，下剂，包入黄米，擀薄，成火烧生坯。
3. 将火烧生坯入烤箱烤熟即可。

### 新口味：椒盐火烧

面团擀薄，包入酥心，再擀薄，抹一层椒盐，卷起来，下剂，擀成饼状，入平底锅中加少许油煎至呈金黄色即可。



## 四枣火烧

■ **原 料** 面粉、酵面、小枣、碱

■ **调 料** 白糖、植物油

■ **制作方法**

1. 将面团稍醒，擀成长方片，刷油，撒白糖，卷成筒状。将面团条抻长并揪剂，按扁，擀成圆片，捏为四角形。
2. 每个角的接口处按入1个小枣，压实。
3. 将制好的生坯摆入烤盘，待炉温达200℃时移入炉内，烤至两面呈金黄色即熟。

# 豆沙火烧

■ **原 料** 红小豆、发酵面团、油酥

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 红小豆洗净，加水上蒸锅蒸至熟烂，滗去水，加糖碾碎拌匀，制成豆沙馅。
2. 将发酵面团擀成大薄片，抹上油酥，卷成条状，下剂，稍擀，包入豆沙馅。
3. 将包入豆沙馅的生坯擀成圆形或椭圆形，放入烤箱烤熟即可。

■ **窍门一点通**

油酥要抹均匀，豆沙馅不要包太多。









## 黑米火烧

■ **原 料** 黑糯米、发酵面团、油酥

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 黑糯米洗净，加水上锅蒸熟，加白糖拌匀，制成黑糯米馅。
2. 发酵面团擀成大薄片，抹上油酥，卷成长条，下剂。
3. 将剂子压扁，包入黑糯米馅，制成圆饼，入烤箱烤熟即可。

■ **窍门一点通**

油酥要拌匀，黑糯米馅不要包入过多。



## 糯米火烧

■ **原 料** 糯米、发酵面团、油酥、蛋液

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 糯米洗净，加适量水上笼蒸熟，加白糖拌匀，制成糯米馅。
2. 发酵面团擀成大薄片，抹上油酥，卷成面团条。
3. 将面团条下剂，包入糯米馅，擀成圆形饼，表面刷蛋液，放入烤箱烤熟即可。

■ **窍门一点通**

油酥要抹均匀，糯米馅不要包太多。

# 肉火烧

■ **原 料** 五花猪肉、发酵面团

■ **调 料** 香葱末、花生油、酱油、盐、味精

■ **制作方法**

1. 五花猪肉洗净，切粒。锅内加油烧热，下香葱末炝锅，加肉粒煸炒，调入盐、酱油、味精炒匀，制成肉馅。
2. 发酵面团下剂，擀皮，包入肉馅，按扁成圆饼状，制成火烧生坯。
3. 平底锅刷油烧热，放入火烧生坯，两面煎至呈黄色，烙熟即可。

■ **窍门一点通**

火不能过旺，以免将火烧煎煳。











## 豆角火烧

■ **原 料** 新鲜豆角、猪肉、发酵面团

■ **调 料** 花生油、盐、味精、香葱末、花椒面

■ **制作方法**

1. 将豆角、猪肉洗净切粒。
2. 锅内倒入花生油烧热，加香葱末炒香，再倒入豆角粒、猪肉粒炒至将熟，加入盐、味精、花椒面调味，制成豆角肉馅。
3. 取发酵面团下剂，包入肉馅，制成圆饼，上油锅烙熟即可。

■ **窍门一点通**

豆角要鲜嫩，肉馅要入味。



## 牛肉火烧

■ **原 料** 软发酵面团、牛肉泥

■ **调 料** 洋葱粒、葱末、姜末、生油、酱油、盐、味精

■ **制作方法**

1. 牛肉泥中加入洋葱粒、生油、酱油、葱末、姜末、盐、味精，顺一个方向搅匀成馅。
2. 软发酵面团下剂，按扁，包入调好的肉馅，制成饼状生坯。
3. 将生坯放入电饼铛内，煎烙至两面呈金黄色即可。










9

# [面包蛋糕]

MIANBAO DANGAO

# 制作面包、蛋糕的必备原料



## 1 黄油

黄油又叫牛油，有的配方里写作奶油。市场上卖的黄油中，有的添加了食盐。

● 固体黄油加糖打发后，颜色变浅，体积增大，其中裹入大量细小气泡，奶油蛋糕、曲奇就是靠打发的黄油才产生疏松的口感。

● 做派和蛋挞皮时，固体黄油要捏成小碎块与面粉夹杂在一起，均匀混合，揉成团并烘烤，黄油化开，因此面皮酥脆。

● 做千层饼时，黄油直接裹入面团中，反复折叠，叠成面皮和黄油交替成层，烘烤后，黄油化开，面皮就分出很多酥层。

## 2 麦淇淋

麦淇淋是人造黄油。麦淇淋的价格要比黄油低。有的麦淇淋也添加了食盐。理论上，麦淇淋是可以完全替代黄油的，但由于麦淇淋味道不如天然黄油香醇，熔点略低，因此一般只用来做起酥的裹入油。

## 3 起酥油

只要是用于起酥裹入的油脂都可以叫起酥油，起酥油中含水越少越好，所以也叫无水酥油，它可以是动物油脂、植物油脂、氢化后的植物油脂，或者这三者的混合。总之，是经过工业上的处理，去掉水分，再添加香精制成的。

## 4 鲜奶油

鲜奶油、淡奶油，或者简称鲜奶、淡奶，是从牛奶中提取的脂肪，打发成浆状后可以用来在蛋糕上裱花，也可以加在咖啡、冰淇淋、水果、点心上，甚至直接食用。现在市场上见到的几乎都是植脂奶油。就像麦淇淋是人造黄油一样，植脂奶油也是人造奶油，是将植物油氢化之后加入能产生奶香味的香精来代替鲜奶油的。买到的植脂奶油一般是液体的，冻成块后可以切成所需要的大小并分块包好，便于冷冻保存。使用时，取出一块冻好的奶油，待其化成液体之后，隔着冰水用打蛋器搅打，当其体积膨大、能拉出角且不会软塌时就可以用来给蛋糕裱花了。

### 5 炼乳

炼乳是将牛奶蒸发掉水分进行浓缩之后再加入糖制成的，更便于保存。炼乳加水稀释之后相当于加了糖的牛奶。但是在烘焙中，由于炼乳含糖量过高，因此基本不用其做原料，更不能代替黄油或者牛奶。

### 6 奶酪

奶酪又叫乳酪、干酪，音译为芝士、起司，是由牛奶经过浓缩、发酵后制成，保存了大多数营养物质。奶酪是一个统称，它有成百上千个具体的种类。烘焙中用到的主要是马苏里拉奶酪（Mozzarella），专门用于比萨饼的制作，具有很好的拉丝作用；还有奶油奶酪（cream cheese），用于做奶酪蛋糕。

## 烘焙利器——烤箱的使用要点

● 预热烤箱时，只要看到加热管一会变红、一会变黑就说明温度达到了，应该立刻把食物放进去烘烤。

● 烘焙时，在食物表面遮一层锡纸能有效防止食物表面烤焦，不会影响食物的烤熟。

● 注意不要让食物碰到加热管，也要防止油、面糊等滴到加热管上，否则油渣会烤成炭附着在加热管上，难以清洗，也影响加热效率。烤肉时最好用锡纸将肉完全包起来，可以防止表面烤焦，也可以避免油汽化之后冷凝在烤箱内壁。烤完后要及时清理烤箱，以免油污积累成垢。

● 注意不要把冷水溅到刚用完的烤箱门上，以免玻璃门炸裂。烤箱不用时，各旋钮应置于 off 挡。

**爱心提醒**

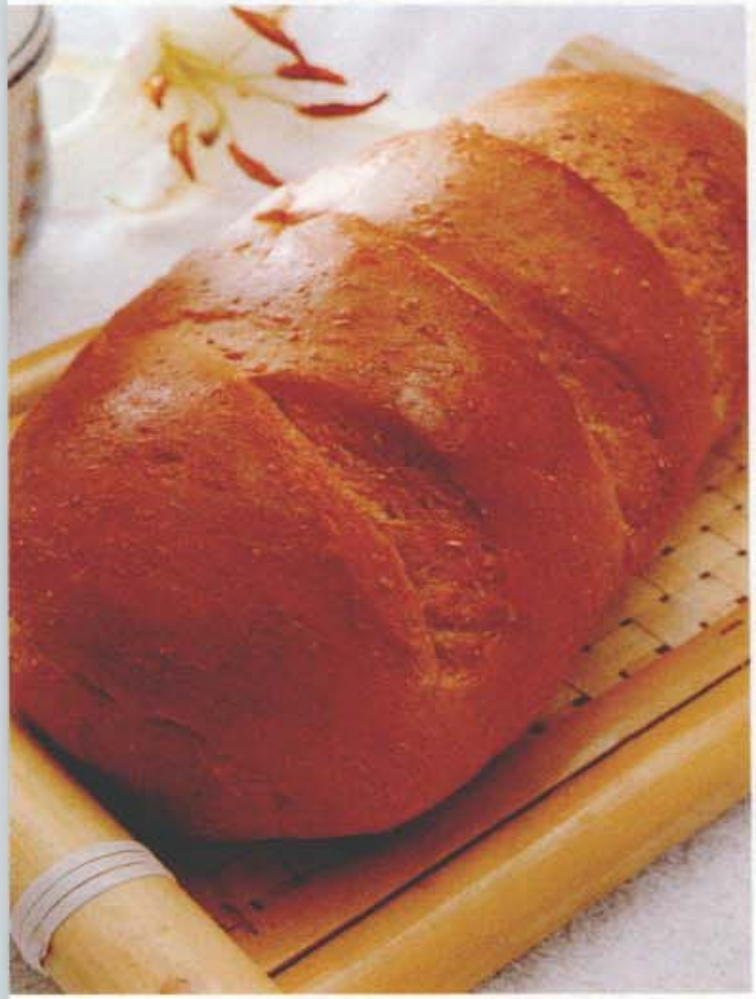
40~100℃低温挡的各种功用：

● 40℃可以用来发酵面团和酸奶，以代替温水和棉被。

● 50℃可以将食物脱水，制成各种水果干、蔬菜干、肉干，以便于保存。烘干的时候要稍微打开烤箱门，以利于水分散发。

● 60℃可以用来制作香肠、腊肉。





## 全麦面包

■ **原 料** 高筋面粉、全麦粉、酵母、黄油

■ **调 料** 盐、糖

■ **制作方法**

1. 将高筋面粉、酵母、盐、糖、黄油、全麦粉混合，加水和成面团。
2. 将面团充分揉匀，制成生坯，放醒发箱发酵至原体积2倍大。
3. 将发酵好的生坯入烤箱烤熟即可。

■ **提 示**

全麦面包更有利于身体健康，因为它富含纤维素，能帮助人体打扫肠道垃圾，还能延缓消化吸收，有利预防肥胖。它的特点是颜色微褐，肉眼能看到很多麦麸的小粒，质地比较粗糙，但有香气。



## 甜甜圈

■ **原 料** 面包发酵面团

■ **调 料** 白糖、生油

■ **制作方法**

1. 将面包发酵面团擀成长方形饼，用大小圆圈模具扣出甜甜圈生坯。
2. 烤盘刷上生油，将甜甜圈生坯摆入盘中，放入醒发箱醒发，至体积增大1倍时取出。
3. 平底锅内加生油烧至七成热，放入甜甜圈生坯，炸至呈金黄色时取出。
4. 趁热在甜甜圈上撒上白糖（也可撒上巧克力粉）即成。

# 奶黄牛角面包

■ **原 料** 面包发酵面团、黄油、鸡蛋液、奶黄馅

■ **制作方法**

1. 将黄油包入面包发酵面团中，擀叠3次，再擀成长方形饼。
2. 将长方形饼切成三角形饼皮子。
3. 三角形饼皮子中卷入奶黄馅，做成菱形生坯，放入醒发箱中醒发。将醒发好的生坯刷上黄油和蛋液，放入180℃烤箱中烤熟即成。

■ **窍门一点通**

擀皮时用力要匀，否则馅容易溢出。醒发时间不要过长。









## 小餐包

■ **原 料** 高筋面粉、鸡蛋、酵母、黄油

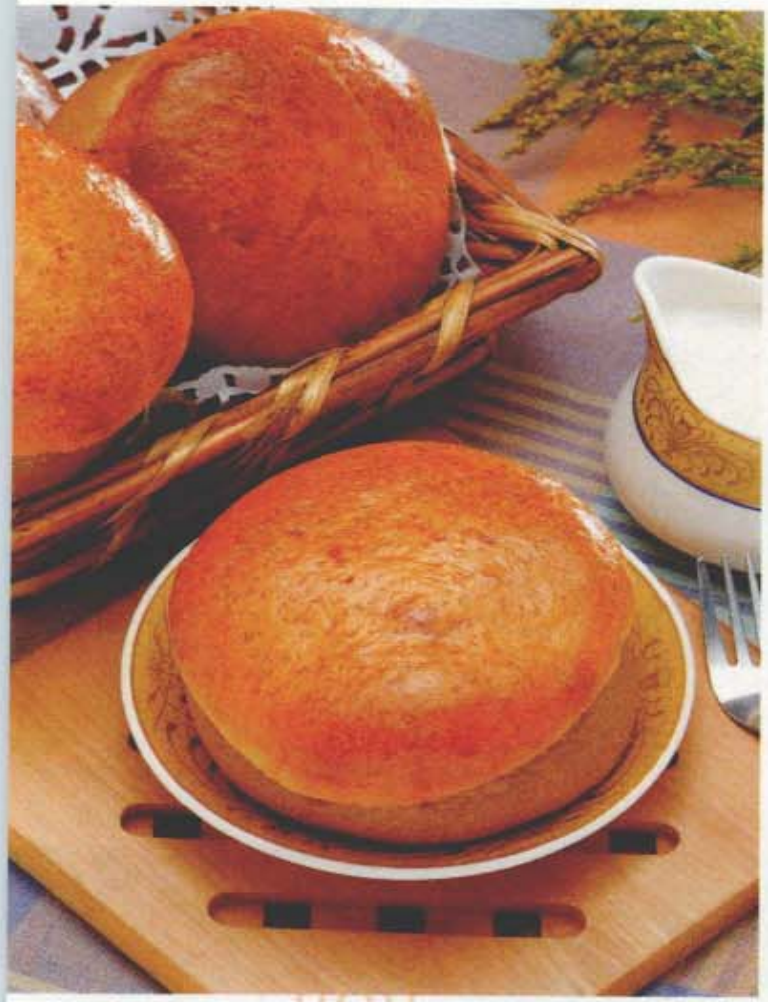
■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 将所有用料混合，加水和成面团。
2. 将面团下成小剂子，揉匀，制成面包生坯，入醒发箱发酵。
3. 将发酵好的生坯入烤箱烤熟即可。

■ **提 示**

面包的分类：面包按用途可分为主食面包和点心面包；按质感可分为软质面包、脆皮面包、松质面包和硬质面包；按原料可以分为白面包、全麦面包和杂粮面包。



## 双色小面包

■ **原 料** 面包发酵面团、可可粉、咖啡馅、鸡蛋液

■ **制作方法**

1. 将面包发酵面团分成两份，其中一份加入可可粉，揉成可可粉面团。
2. 两块面团分别下剂 10 个，揉成圆球。
3. 取可可粉圆球，包入咖啡馅，将白色圆球放在可可粉圆球上，用手轻轻一压，使其成为一体，即成双色面包生坯，摆盘，入醒发箱醒发。
4. 将醒发好的生坯刷上鸡蛋液，放入烤箱中烤熟即成。

# 四股辫花面包



■ **原 料** 面包发酵面团、芝麻

■ **制作方法**

1. 取面包发酵面团搓条，下3个大剂子，每个大剂子再分成4个小剂子，搓成两头尖的长条。
2. 将4个长条组成四股辫花形，摆于炉盘中，进醒发箱醒发。
3. 在醒发好的面包上撒芝麻，放进200℃烤炉中烤至呈金黄色即成。

■ **提 示**

表皮干脆的脆皮面包所含热量最低，因为这类面包含糖、盐和油脂都很少，烘焙后表皮脆硬，趁热吃非常可口。

# 牛角面包



■ **原 料** 面包粉、酵母、黄油

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 将面包粉、白糖、酵母、黄油混合，加水和成发酵面团。
2. 将发酵好的面团搓条，下剂，制成牛角形，入发酵箱发酵。
3. 将发酵好的生坯入烤箱烤至呈金黄色即可。

■ **提 示**

面包中热量最高的是松质面包，内含20%~30%的黄油或起酥油，常常做成牛角面包、葡萄干面包、巧克力酥包等。因所含热量多，1周的食用量最好不要超过1个。



## 栗蓉千层

■ **原 料** 高筋面粉、鸡蛋、酵母、酥皮、栗蓉馅

■ **调 料** 盐

■ **制作方法**

1. 高筋面粉、盐、酵母、鸡蛋液混合，加水和成面团。
2. 将和好的面团搓条，下剂，包入栗蓉馅，放发酵箱醒发后取出，刷上蛋液，抹上酥皮成生坯。
3. 将生坯放入烤盘，入上火220℃、下火190℃的烤箱中烤熟即可。

■ **提 示**

面包出炉后最好放两个钟头再吃，因面包本身的风味要在完全冷却后才能品尝出来。



## 杂粮面包

■ **原 料** 高筋面粉、杂粮粉、鸡蛋、麦片、酵母、奶油

■ **调 料** 白糖、盐

■ **制作方法**

1. 将面粉、杂粮粉、白糖、奶油、鸡蛋、盐、酵母加水，和成面团，醒发备用。
2. 将面团分成10份，用手压成橄榄形生坯，撒上麦片，摆盘，放入醒发箱内醒发使体积增大1倍。
3. 将醒发好的面包生坯放入200℃烤箱中烤熟即成。

■ **窍门一点通**

生坯进烤箱前应先在烤盘内洒点水，以增加烤箱内的水蒸气含量。

# 绿茶面包

■ **原 料** 高筋面粉、绿茶末、鸡蛋、黄油、酵母、鸡蛋液、绿茶馅

■ **调 料** 白糖、盐、花生油

■ **制作方法**

1. 发酵面团分成 10 份，分别包上绿茶馅，做成圆形生坯。
2. 将高筋面粉、绿茶末、鸡蛋液、黄油、精盐、酵母、白糖、水、花生油拌匀，和成发酵面团，醒发后备用。
3. 将生坯摆烤盘中，入醒发箱醒发，再刷上鸡蛋液，放入200℃的烤箱中烤至呈金黄色即成。

■ **窍门一点通**

绿茶末应事先用水化开，蛋液要刷均匀。









## 雪山餐包

■ **原 料** 高筋面粉、鸡蛋、泡打粉、奶黄馅、酵母、雪山皮

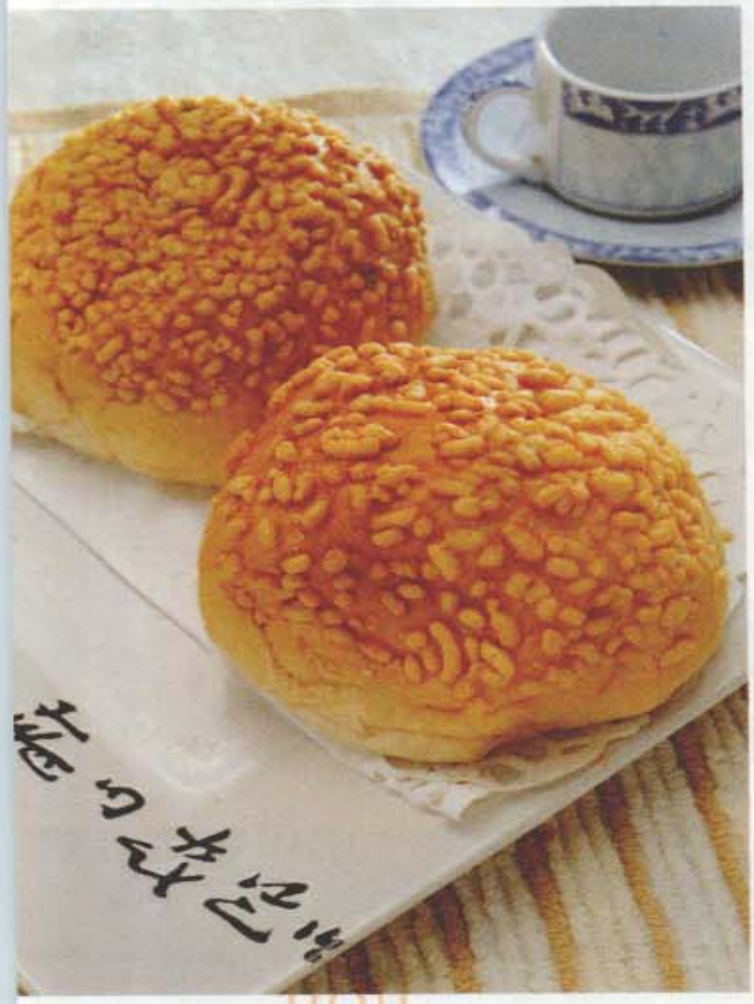
■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 高筋面粉、白糖、泡打粉、鸡蛋混合均匀，加水和成面团。
2. 将和好的面团下成小剂，擀皮，包入适量奶黄馅，放发酵箱发酵。
3. 在发酵好的生坯上挤上雪山皮，入烤箱烤熟即可。

■ **提 示**

市面上出售的一些面包加入了奶酪、奶油、牛油等，含有很高的饱和脂肪酸，不宜多食。



## 奶酥粒面包

■ **原 料** 面粉、黄油、酵母、酥粒

■ **制作方法**

1. 将面粉、黄油、酵母混合均匀，加水和成面团。
2. 将面团下成每个75克的剂子，搓匀成生坯，入发酵箱发酵后取出，刷上蛋液，蘸上酥粒。
3. 将生坯放入烤箱烤至呈金黄色即可。

■ **提 示**

一些面包含有很高的热量，是因为在制作的过程中盐、糖和食用脂肪的用量较多。

# 肉松面包

■ **原 料** 面粉、黄油、酵母、肉松

■ **调 料** 盐、蜂蜜

■ **制作方法**

1. 将面粉、黄油、酵母、盐混合均匀，加水和成面团。
2. 将面团下成每个 70 克的剂子，揉匀成面包生坯，入发酵箱中发酵好，刷上蜂蜜，撒上肉松。
3. 将面包生坯入烤箱烤熟即可。









## 蓝莓墨西哥面包

■ **原 料** 高筋面粉、酵母、蓝莓酱

■ **调 料** 盐、糖

■ **制作方法**

1. 将面粉、酵母、盐、白糖混合，加水和成面团。
2. 将面团揉匀，下成每个100克的剂子，擀成薄饼，包入蓝莓酱，放醒发箱中发酵。
3. 将发酵好的生坯刷上蛋液，入烤箱中烤熟后取出，中间挤上蓝莓酱即可。

新口味：**果酱面包**

蓝莓酱也可以换成其他口味的果酱。



## 牛肉葱花卷

■ **原 料** 面包发酵面团、鸡蛋液、牛肉干丁、葱花

■ **调 料** 色拉油、盐、味精、胡椒粉

■ **制作方法**

1. 将发酵面团搓条，分成10份，做成圆球，再擀成椭圆饼。
2. 椭圆饼抹上色拉油，撒上胡椒粉、牛肉干丁、盐、味精，卷成卷，摆入盘中，放入醒发箱内醒发使体积增大1倍。
3. 将醒发好的面包卷生坯刷上鸡蛋液，在中间开一刀，撒入葱花，成牛肉葱花卷生坯。
4. 将生坯摆在烤盘中，放入200℃烤箱中烤至呈金黄色即成。

# 大理石蛋糕

■ **原 料** 低筋面粉、鸡蛋、巧克力酱

■ **调 料** 白糖、色拉油、生油

■ **制作方法**

1. 将低筋面粉、鸡蛋、白糖混合，打成糊状，再加入色拉油搅匀成蛋糊。
2. 蛋糊分成两份，一份加入巧克力酱搅拌均匀，即为巧克力蛋糊。将巧克力蛋糊倒入另一份蛋糊中，轻搅几下即成大理石花纹蛋糊。
3. 烤盘上刷生油，倒入调好的蛋糊，置入180℃烤箱内烤熟取出，待凉后切成方块即成。









## 海绵蛋糕

■ **原 料** 蛋黄液、吉士粉、面粉、泡打粉、塔塔粉

■ **调 料** 白糖、色拉油

■ **制作方法**

1. 取白糖，加入水、色拉油搅至糖化开，再加入面粉、泡打粉、吉士粉、蛋黄液搅匀成黄糊。
2. 取白糖，加入塔塔粉，混合搅打至充分起发，成白糊。
3. 将白糊分3次倒入黄糊中，搅匀，入烤箱烤熟，取出晾凉后切块即可。

■ **提 示**

一般人均可食用蛋糕，但糖尿病患者禁食。



## 黄油蛋糕

■ **原 料** 黄油、鸡蛋、面粉、泡打粉、葡萄干

■ **调 料** 糖

■ **制作方法**

1. 黄油化开后加白糖搅打至起发，将鸡蛋逐个加入并搅匀，再加入面粉、泡打粉、葡萄干搅匀，成蛋糕糊。
2. 将打好的蛋糕糊倒入烤盘，入烤箱烤熟。
3. 烤熟的蛋糕取出晾凉，切块即成。

■ **窍门一点通**

烘烤温度是制作蛋糕的关键。烘烤前必须让烤箱预热。

# 香蕉蛋糕

■ **原 料** 低筋面粉、鸡蛋液、香蕉

■ **调 料** 白糖、色拉油

■ **制作方法**

1. 香蕉去皮，打成泥。将低筋面粉、白糖、鸡蛋液、香蕉泥混合，打成蛋糊。
2. 蛋糊中加入色拉油搅匀，倒入裱花袋，挤入纸杯内。
3. 将蛋糕纸杯摆入烤盘中，放入 180℃烤箱中烤熟即成。

■ **窍门一点通**

蛋糊加入色拉油后要轻搅，否则蛋糕不起发。









## 黑芝麻蛋糕卷

■ **原 料** 面粉、鸡蛋、黑芝麻粉、果酱、黄油

■ **调 料** 白糖、生油

■ **制作方法**

1. 将面粉、鸡蛋、白糖混合，打成糊状，加入黑芝麻粉、黄油（加热化开）充分搅匀成蛋糊。
2. 长方形烤盘刷上生油，倒入蛋糊，入烤箱烤熟成黑芝麻蛋糕，取出晾凉。
3. 蛋糕上面抹匀果酱，卷起成黑芝麻蛋糕长卷。
4. 将长卷蛋糕切段，装盘即成。



## 草莓蛋糕卷

■ **原 料** 低筋面粉、鸡蛋清、全蛋液、草莓酱

■ **调 料** 草莓色拉油、色拉油、白糖

■ **制作方法**

1. 鸡蛋清搅成白蛋糊。
2. 将低筋面粉、全蛋液、白糖混合，搅成糊状，加入打好的白蛋糊搅匀，再加入草莓色拉油搅匀。
3. 烤盘中铺上食品专用纸，刷上色拉油，倒入蛋糊摊平。
4. 将蛋糊放入180℃烤箱中烤熟，取出，凉透后抹上草莓酱，从一边卷起成筒形，切成段，装盘即成。

# 香槟葡萄卷

■ **原 料** 鸡蛋液、面粉、玉米淀粉、泡打粉、塔塔粉、葡萄干、鲜奶油

■ **调 料** 白糖、色拉油、盐、香槟酒

■ **制作方法**

1. 取白糖加入塔塔粉、盐搅打至充分起发，成白糊。
2. 面粉、玉米淀粉、泡打粉混合搅匀，加入鸡蛋液、色拉油、水搅匀，成黄糊。
3. 将白糊分 3 次倒入黄糊中，搅匀。
4. 葡萄干用香槟酒泡好后撒在烤盘上，将蛋糊倒入烤盘铺平，入烤箱中烤熟后取出，拌上鲜奶油，卷成卷即可。









## 戚风毛巾卷

■ **原 料** 果酱、鸡蛋、面粉、玉米淀粉、泡打粉、塔塔粉

■ **调 料** 白糖、色拉油、盐

■ **制作方法**

1. 取白糖加入塔塔粉、盐搅打至充分起发，成白糊。
2. 面粉、玉米淀粉、泡打粉混合搅匀，加入鸡蛋、色拉油、水搅匀，成黄糊。
3. 将白糊分3次倒入黄糊中，搅匀，入烤箱烤熟成蛋糕坯。
4. 将烤好的蛋糕坯晾凉，拌上果酱，卷成卷即可。



## 虎皮蛋糕卷

■ **原 料** 蛋黄液、小麦淀粉

■ **调 料** 白糖、盐

■ **制作方法**

1. 蛋黄液与白糖、盐混合，搅打起发，再加入淀粉搅匀，成蛋糊。
2. 将蛋糊倒入烤盘内，入烤箱烤熟。
3. 将烤熟的蛋糕卷起，切片即可。

■ **窍门一点通**

应该根据蛋糕坯的厚薄大小来调整烘烤温度和时间：厚且大者，烘烤温度应当相应降低，时间相应延长；薄且小者，烘烤温度则需相应升高，时间相对缩短。

# 彩虹蛋糕卷



■ **原 料** 鸡蛋液、面粉、玉米淀粉、泡打粉、塔塔粉、果酱、七彩针

■ **调 料** 白糖、色拉油、盐

■ **制作方法**

1. 取白糖加入塔塔粉、盐混合，搅至起发成白糊。
2. 面粉、泡打粉、玉米淀粉混合搅匀，加入鸡蛋液、水、色拉油搅匀成黄糊。
3. 将黄糊分3次倒入白糊中搅匀，倒入烤盘，入烤箱中烤熟成蛋糕坯。
4. 将烤好的蛋糕坯抹上果酱，卷成卷，外层蘸满七彩针即可。

# 瑞士卷



■ **原 料** 鸡蛋液、面粉、玉米淀粉、泡打粉、塔塔粉、鲜奶油

■ **调 料** 白糖、色拉油、盐

■ **制作方法**

1. 取白糖与盐、塔塔粉混合，搅打至充分起发成白糊。
2. 面粉、泡打粉、玉米淀粉混合搅匀，加入鸡蛋液、色拉油、水搅匀成黄糊。
3. 将白糊分3次倒入黄糊中，搅匀，入烤箱烤熟成蛋糕坯。
4. 将烤好的蛋糕坯抹上鲜奶油，卷成卷即可。



## 酸奶蛋糕

■ **原 料** 低筋面粉、鸡蛋、奶油、全脂纯牛奶、酸奶

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 鸡蛋磕入碗中，加入白糖，用打蛋器打至发泡，筛入低筋面粉搅拌均匀，再加入牛奶、奶油快速搅拌均匀，倒入模具中，入180℃烤箱中烤30分钟后出炉。
2. 在烤好的蛋糕上淋酸奶即可。

■ **窍门一点通**

① 如果是从冰箱中取出的鸡蛋，温度很低，可用温水浸泡加温后再搅打，这样做出的蛋糕更松软、更有弹性。

② 如果采用冰镇酸奶则风味更佳。



## 香橙小蛋糕

■ **原 料** 低筋面粉、蛋黄、蛋清、果脯、牛奶、泡打粉、塔塔粉、橙味果珍

■ **调 料** 油、白砂糖、盐

■ **制作方法**

1. 将蛋黄、牛奶、油和白砂糖搅拌均匀至发泡，加入面粉、泡打粉、盐、果珍搅打匀成蛋黄糊。
2. 蛋清、塔塔粉一起搅拌，分次放入白糖，用打蛋器搅打至中性发泡（即提起打蛋器时蛋白糊会呈现弯曲的尖角状），分3次放进蛋黄糊中，每次都要从底部向上翻搅均匀。
3. 将搅拌好的蛋糊倒入烤盘中，放入果脯粒，翻拌几下，入180℃烤箱中烤制40分钟即可。

# 香麻蛋糕夹

■ **原 料** 鸡蛋液、面粉、玉米淀粉、熟芝麻、泡打粉、塔塔粉、果酱

■ **调 料** 白糖、色拉油、盐

■ **制作方法**

1. 取白糖，加入塔塔粉、盐混合，搅至起发，成白糊。
2. 面粉、泡打粉、玉米淀粉混合搅匀，加入鸡蛋液、水、色拉油搅匀，成黄糊。
3. 将黄糊分3次倒入白糊中搅匀，倒入烤盘，入烤箱中烤熟成蛋糕坯。
4. 烤好的蛋糕坯夹层和表面抹果酱，撒上熟芝麻改刀成菱形即可。







# 心形蛋糕

■ **原 料** 低筋面粉、鸡蛋液、 蛋糕油、鲜奶油、果酱、鲜水果

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 将鸡蛋液、白糖搅打均匀，再加入蛋糕油、低筋面粉继续搅打成蛋糊。
2. 将搅打好的蛋糕糊倒入刷好油的圆形烤盘内，放入180℃烤箱内烤30分钟，出炉晾凉。
3. 将晾好的蛋糕用心形模具扣出，成心形蛋糕，抹好鲜奶油，用果酱和鲜水果点缀即成。









# 水果小蛋糕



■ **原 料** 蛋糕坯、鲜奶、水果、巧克力屑

■ **制作方法**

1. 将鲜奶打成糊状。
2. 蛋糕坯切成小方块，再从中间横剖开，中间抹上鲜奶，表面也抹上鲜奶，裱上图案。
3. 将水果切好，摆在鲜奶蛋糕上，撒少许巧克力屑即可。

■ **窍门一点通**

烘烤蛋糕时，一般来说，厚坯的炉温应设为上火180℃、下火150℃；薄坯的炉温应设为上火200℃、下火170℃，烘烤时间以35～45分钟为宜。

# 三角形果酱蛋糕



■ **原 料** 低筋面粉、鸡蛋液、蛋糕油、植物鲜奶油、果酱、巧克力、鲜水果

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 将鸡蛋液、白糖搅打均匀，再加入蛋糕油、面粉继续搅打成蛋糊。
2. 将搅打好的蛋糊倒入刷好油的长方形烤盘中，放入180℃烤箱内烤30分钟，出炉晾凉。
3. 将晾好的蛋糕抹匀鲜奶油，用果酱、巧克力、鲜水果点缀即成。

# 巧克力三角蛋糕

■ **原 料** 低筋面粉、鸡蛋液、蛋糕油、植物鲜奶油、巧克力粉、鲜水果

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 将鸡蛋液、白糖搅打均匀，再加入蛋糕油、面粉继续搅打成蛋糊。
2. 将搅打好的蛋糊倒入刷好油的长方形烤盘中，放入180℃烤箱内烤30分钟，出炉晾凉，表面抹一厚层鲜奶油。
3. 将奶油蛋糕切成三角块，撒上巧克力粉，用鲜水果点缀即成。







# 山药糕

■ **原 料** 山药、金糕、枣泥、土豆

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 将山药、土豆洗净去皮，上锅煮熟，取出稍凉后将两者合在一起，揉搓均匀，分成3份。金糕用刀抹擦成泥，加入白糖拌匀待用。
2. 把3份山药土豆泥用3片一样大的湿布分别叠压成厚约0.8厘米的片，叠放3层，然后在每层之间各加一层金糕泥和枣泥，共5层。食用时切成小块，撒上白糖即可。



# 果仁糕

■ **原 料** 面粉、葡萄干、核桃仁、京糕

■ **调 料** 青红丝、桂花酱、白糖

■ **制作方法**

1. 面粉放入盆内，加水调成稠糊，加白糖、桂花酱、葡萄干和切碎的核桃仁，拌和均匀。
2. 屉内摆好木框，铺上屉布，将调好的糊倒入木框内，抹平，盖上盖，上屉，旺火蒸至八成熟时撒上京糕丁、青红丝，继续蒸至全熟，出屉晾凉，切块即可。





## 吉士布丁

■ **原 料** 吉士粉、鸡蛋液、牛奶

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 将所有原料混合，搅匀成蛋浆。
2. 将蛋浆装入模具内，做成布丁生坯。
3. 烤盘内倒入适量凉水(约0.2厘米高)，放入生坯，入烤箱烤熟即可。

■ **窍门一点通**

怎样判断蛋糕是否烤熟了呢？可用手指轻按蛋糕表面，若按下后留有指痕或感觉里面仍柔软浮动，那说明没有烤熟，若按下感觉有弹性则说明烤熟了。



## 松化马拉盏

■ **原 料** 低筋面粉、鸡蛋液、三花淡奶、泡打粉、吉士粉、黄油

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 面粉、吉士粉、泡打粉混合，鸡蛋液、白糖打散成蛋浆。
2. 将蛋浆加入混合粉搅匀，倒入化开的黄油，搅匀后静置 15 分钟。
3. 将搅好的生糊装入菊花盏内，置蒸车内猛火蒸 30 分钟取出即可。

■ **窍门一点通**

蛋糕烤好出炉后，应立即从烤盘内取出，否则会收缩。

# 卡布基诺小慕思

■ **原 料** 鲜奶油、纯净水、卡布基诺慕思粉、蛋糕坯、水果、巧克力片

■ **制作方法**

1. 将蛋糕坯片成1厘米厚的薄片。
2. 纯净水与慕思粉混合，加入搅打好的鲜奶油搅匀，抹在蛋糕坯上，放冰箱中冷冻2小时。
3. 将冻好的慕思坯取出，撒一层慕思粉，再装饰上巧克力片和水果即可。

■ **窍门一点通**

制作慕思最重要的原料是胶冻原料，如琼脂、鱼胶粉、果冻粉等，现在也有专门的慕思粉出售。由于胶冻原料是动物胶制成的，所以需要置于低温处存放。



# 青苹果小慕思

■ **原 料** 蛋糕坯、鲜水果、鲜奶油、苹果汁、慕思粉

■ **制作方法**

1. 将蛋糕坯片成1厘米厚的蛋糕片。
2. 将苹果汁与慕思粉混合搅匀，再加入鲜奶油搅匀，抹在蛋糕坯上，入冰箱中冷冻2小时。
3. 在冻好的蛋糕坯上装饰水果即成。

■ **窍门一点通**

慕思夏季要低温冷藏，冬季无需冷藏，可保存3~5天。





## 巧克力慕思

■ **原 料** 鲜奶油、鲜牛奶、慕思粉、巧克力、蛋糕坯、巧克力片、水果

■ **制作方法**

1. 蛋糕坯片成1厘米厚的蛋糕片。
2. 牛奶加热，与慕思粉混合，加入鲜奶油搅匀，抹在蛋糕坯上，放冰箱中冷冻2小时。
3. 将巧克力溶化，抹在冻好的慕思坯上，装饰上巧克力片与水果即可。

■ **窍门一点通**

慕思粉免煮、免调理，可直接操作，温水、冷水皆可使用。中性慕思粉可配合果泥或浓缩果酱变化出多种口味。



## 草莓小慕思

■ **原 料** 蛋糕坯、鲜奶油、淡奶油、草莓酱、慕思粉、纯净水、草莓果胶、水果

■ **制作方法**

1. 将蛋糕坯片成1厘米厚的蛋糕片。
2. 纯净水、慕思粉、草莓酱混合，加入搅打好的鲜奶油、淡奶油混合搅匀，抹在蛋糕坯上，放冰箱中冷冻2小时，取出。
3. 在蛋糕坯上抹上草莓果胶，装饰上水果即可。




10

# [中西小点]

ZHONGXI XIAODIAN

# 做各种点心常用的原料



## 1 面粉类

面粉分为高筋、中筋、低筋三种。我们可以通过查看面粉包装袋上配方含量表中的蛋白质含量来区分面粉的筋性。

● 高筋面粉

高筋面粉含有 11.5% ~ 14% 的蛋白质，筋度大、黏性强，适合做面包。

● 中筋面粉

含有 9.5 %~ 11.5% 的蛋白质，筋度及黏度较均衡，适合做家常面点及饼干等。

● 低筋面粉

含有 6.5% ~9.5% 的蛋白，筋度及黏度较低，适合制作口感松软的蛋糕。

● 自发面粉

在面粉中加入了发粉（泡打粉），通常每 100 ~ 120克面粉中加入1茶匙发粉，即为自发粉。

● 全麦面粉

以小麦磨制的全麦面粉，粉质较粗，颜色较黄，是绿色健康营养的食品。

## 2 淀粉类

● 玉米淀粉

是从玉米粒中提炼出的淀粉。在调制糕点面糊时，有时需要在面粉中掺入一定量的玉米淀粉。玉米淀粉有凝胶作用，在做派馅时也会用到。此外，玉米淀粉按比例与中筋面粉混合是蛋糕面粉（低筋面粉）的最佳替代品，用以降低面粉筋度，增加蛋糕松软的口感。

● 太白粉

即马铃薯淀粉，加水遇热会凝结成透明的黏稠状，在中式烹调中经常将太白粉加冷水调匀后加入菜肴中勾芡，使汤汁看起来浓稠、有光泽。太白粉勾芡的汤汁放凉后会变得较稀，而用玉米淀粉勾芡的汤汁在放凉后不会有变化。

太白粉不能直接加热水调匀或放入热食中，它会立即凝结成块而无法煮散。加了太白粉水煮后的食物放凉之后，芡汁会变得较稀，称为“还水”，因此，一般在西点制作上多使用玉米淀粉来使材料达到黏稠的特性，而不使用太白粉。

## 3 其他粉类

● 吉士粉

也叫卡士达粉，是一种预拌粉，从超市购买的吉士粉都是事先加工处理好的半成品，只要加入少量的牛奶或水搅拌即可还原为浓稠的卡士达酱。

● 塔塔粉

塔塔粉是一种酸性的白色粉末，制作蛋糕时主要用来帮助蛋白打发以及中和蛋白的碱性。如果没有塔塔粉，也可以用一些酸性原料，如柠檬汁或白醋来代替。

## 4 膨胀剂

● 苏打粉

苏打粉又称“小苏打”，也是西点膨大剂的一种。苏打粉也经常被用来做中和剂，例如巧克力蛋糕。巧克力为酸性物质，大量使用时会使西点带有酸味，因此使用少量的苏打粉既可做膨大剂也可中和其酸性。同时，苏打粉也有使巧克力颜色加深的效果，使它看起来更黑亮。

● 酵母

酵母是中、西点常用的膨大剂之一。在发酵过程中，酵母能使面团膨大，糖分的加入可以增加酵母的活力。酵母在低温时呈休眠状态，随温度的升高活力增强，但温度若高于40℃，酵母细胞则会因受到破坏而死亡。

西点中最常用的是一般干酵母，呈米色粉状，是新鲜酵母经干燥而成休眠状态的干酵母。干酵母加入面团前，应使用4~5倍酵母的水量溶解，水温35~40℃，放置5~10分钟，让酵母重新恢复活力，干酵母开封后应密放冰箱中冷藏。

● 泡打粉

泡打粉是西点膨大剂的一种。它是由1份苏打粉加上2份塔塔粉制成的，是制作西点中最常用的原料。

● SP 乳化剂

又叫蛋糕油，是一种透明的黏稠物体，能使蛋糕质地绵密，只有在专业烘培店或者淘宝网站上才有售。







## 三楚月饼

■ **原 料** 面粉、熟面粉、果脯糖浆、鸡蛋液、蜜饯

■ **调 料** 糖粉、香油、香葱油、食用纯碱、苏打粉

■ **制作方法**

1. 面粉倒在案板上，加入果脯糖浆、鸡蛋液、香油、苏打粉、纯碱拌匀，加水和成面团。
2. 将蜜饯切成颗粒状，与熟面粉、糖粉、香葱油拌匀成馅料。
3. 和好的面团下剂，包入馅心，装进模具内压平，磕出，装入烤盘中，刷蛋液，入烤炉烘烤熟，刷香油即可。

■ **窍门一点通**

吃月饼时可佐以清茶，一则可解油腻、助消化，二则可增味助兴。



## 凤梨月饼

■ **原 料** 低筋面粉、鸡蛋液、凤梨馅

■ **调 料** 白糖、黄油

■ **制作方法**

1. 低筋面粉、白糖、黄油、鸡蛋液和成面团，揉匀。
2. 将面团搓条，下剂，擀皮，包入凤梨馅，制成圆形，放入模具中磕成圆饼，刷上鸡蛋液，即成月饼生坯。
3. 烤箱调温至180℃，放入月饼生坯，烤至呈金黄色即成。

■ **窍门一点通**

不要长时间揉面团，否则易起筋。月饼生坯表面的蛋液要刷均匀。

# 苏式月饼



■ **原 料** 面粉、猪油、莲蓉馅、胡萝卜汁、起酥油

■ **调 料** 白糖、色拉油

■ **制作方法**

1. 面粉加猪油、白糖、胡萝卜汁、清水拌匀，揉搓成表面光滑的水皮面团，用干净湿布盖好。另外再取些面粉与起酥油擦搓成干油酥。
2. 将水油面团和干油酥分别搓条，下剂，将干油酥包入水油面中，压扁擀薄后卷起，再擀卷1次，每条均分成两份，口向上擀成圆皮。莲蓉馅捏成球形，包入圆皮中，制成月饼生坯。
3. 将生坯排入烤盘，刷色拉油，放入上火170℃、下火160℃的烤箱中烤熟即成。

# 潮式月饼



■ **原 料** 面粉、豆沙馅、起酥油

■ **调 料** 熟猪油

■ **制作方法**

1. 取面粉加入熟猪油，加沸水搅拌均匀，稍冷后揉成光滑均匀的水油面团。再取一部分面粉与起酥油揉成干油酥。
2. 分别将水油面与干油酥下剂子20只，豆沙馅也分成20份。将干油酥包入水油面团内，擀叠2次，包入豆沙馅，收口包成球形，稍按扁，成圆形月饼生坯。
3. 将月饼生坯印面朝上，整齐地排列在烤盘内，入上火160℃、下火180℃的烤箱中烤5分钟取出，翻面再烤10分钟即熟。



## 广式月饼

■ **原 料** 月饼专用粉、鸡蛋液、椰蓉馅、吉士粉、鲜牛奶

■ **调 料** 糖浆、花生油、白糖、调和油、盐、碱水

■ **制作方法**

1. 月饼专用粉、吉士粉混合后过罗。糖浆、碱水混匀，加入花生油拌匀，倒入粉中混合，搓拌至表面光滑，醒2小时。
2. 将面团和椰蓉馅分成小份，面团压扁，包入椰蓉馅，压入月饼模中，脱模后排于烤盘中，喷水，以上火210℃、下火150℃的炉温烤至稍着色即出炉，稍凉，刷蛋液，再入上火230℃、下火170℃的烤箱中烤至熟透即成。



## 无糖高粱桃酥

■ **原 料** 高粱面、鸡蛋液、黄油、木糖醇

■ **制作方法**

1. 将高粱面、黄油、木糖醇加适量水，和成面团。
2. 将面团搓长条，下剂，做成圆形生坯，放入模具中压成桃酥生坯。
3. 将桃酥生坯摆入盘中，表面刷上鸡蛋液，放入180℃烤箱中烤熟即成。

■ **窍门一点通**

和面时不要反复揉，以免起筋而不易起发。

## 无糖荞麦面饼

■ **原 料** 荞麦面、花生、枸杞、木糖醇、黄油、鸡蛋液

■ **调 料** 盐

■ **制作方法**

1. 荞麦面、黄油加适量水，和成面团，搓成长条，下剂。
2. 将花生擀碎，加入枸杞、熟荞麦面、木糖醇、少许盐，拌匀制成馅料。
3. 剂子擀皮，包入馅料，用手按成圆饼，四周刷上鸡蛋液即成生坯。
4. 将生坯放入180℃烤箱中烤熟即成。

■ **窍门一点通**

花生要擀细，馅料不要包入太多。



## 无糖豌豆桃酥

■ **原 料** 豌豆面、木糖醇、黄油

■ **制作方法**

1. 豌豆面、黄油、木糖醇加适量水，和成面团。
2. 将面团搓成长条，下剂。
3. 将剂子放入模具中，磕成桃酥生坯。
4. 将桃酥生坯放入180℃烤箱中，烤至呈金黄色即成。

■ **窍门一点通**

和面时不要反复揉，否则易起筋，不易起发。



# 开笑口

■ **原 料** 面粉、鸡蛋液、食粉、泡打粉、芝麻

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 面粉中加入泡打粉和匀开窝，加入鸡蛋液、白糖、食粉、水再和匀，反复重叠将面团揉至表面光滑，静置 10 分钟起发。
2. 将发好的面团搓成长条形，下剂，搓成小球，蘸上芝麻，成生坯。
3. 生坯入150～160℃的油锅中炸至表皮开口、呈金黄色即成。

■ **窍门一点通**

油温不能太高，否则炸出的开口不自然。















# 炸翻花

■ **原 料** 面粉、鸡蛋液、奶油

■ **调 料** 白糖、生油

■ **制作方法**

1. 将面粉、白糖、鸡蛋液、奶油、水混合，和成面团，揉匀。将面团用长擀面杖擀成大薄片，再切成长方形小片。
2. 3张小片一组，中间切一小口，一头套入小口翻转过来，做成翻花生坯。
3. 平底锅内加生油，烧至180℃，放入翻花生坯，炸呈金黄色，捞出控油即成。

■ **窍门一点通**

大片要擀得厚薄均匀，炸好捞出必须控油，也可放在厨纸上吸油，否则油多腻人，且不利健康。



## 蟹壳黄

■ **原 料** 面粉、酵母、水晶馅、白芝麻

■ **调 料** 白糖水

■ **制作方法**

1. 面粉、酵母加30℃的水和成发酵面团，包入干油酥（面粉、生油混合，反复擦搓制成），擀成大片，从一头卷起，制成长条，下剂10个。
2. 将剂子擀皮，包入水晶馅，刷上白糖水，蘸上白芝麻，擀成椭圆形生坯饼。
3. 将生坯饼放入烤箱，用200℃的炉温将其烤成金黄色即成。

■ **窍门一点通**

蘸芝麻前必须先刷糖水，以使烤出的酥饼色泽金红。



## 小麻花

■ **原 料** 面粉、苏打粉、鸡蛋液

■ **调 料** 白糖、盐、色拉油

■ **制作方法**

1. 面粉放在案板上，加入白糖、色拉油、盐、苏打粉、鸡蛋液调拌均匀，用温水和成表面光滑的面团，醒发20分钟。
2. 将面团搓条，下剂，每个小剂子再搓成条，双手反方向搓起劲，提起两头旋转成麻花形生坯。
3. 将麻花生坯放进160℃油锅里炸至酥脆，表面呈金黄色时捞出沥油即可。

■ **窍门一点通**

麻花条一定要搓至粗细均匀，以使成品美观。

# 南瓜饼

■ **原 料** 南瓜、糯米粉、豆沙馅

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 南瓜洗净，去皮瓤，上笼蒸熟，压成泥，凉透待用。糯米粉中放入南瓜泥，加入少许白糖，拌匀成南瓜面团。
2. 将南瓜面团搓条，下剂，按扁，包入豆沙馅，捏成圆形，压几道竖条，在顶部插入尖椒蒂，制成南瓜形生坯。
3. 将生坯上笼，蒸15分钟即可。也可油炸后食用。

■ **提 示**

营养丰富，适合中老年人食用。









## 牛奶杨梅糕

■ **原 料** 牛奶、杨梅、白糖、面粉、鸡蛋

■ **调 料** 植物油

■ **制作方法**

1. 杨梅洗净，用榨汁机榨取汁液。
2. 将面粉、白糖、牛奶倒入盆中，打入鸡蛋，加植物油、杨梅汁及水，搅拌均匀，制成面粉糊，上笼蒸约45分钟至熟透，取出晾凉，切块，再放入电烤炉中烤至金黄色时取出，装盘即成。

■ **提 示**

脾胃虚寒者不宜食用。



## 芝麻条

■ **原 料** 精白面粉、芝麻、鸡蛋

■ **调 料** 植物油、干淀粉、绵白糖

■ **制作方法**

1. 将面粉放在案板上，中间扒一个凹窝，鸡蛋打入窝中，放进芝麻、白糖，拌匀揉透。
2. 将揉好的面团用擀面杖擀成0.5厘米厚的片（注意边擀边撒干淀粉，以免粘连），然后切成5厘米长、0.5厘米宽的条待用。
3. 将炒勺烧热，加油烧至七八成热，放入芝麻条，炸至金黄松脆时捞出，控净油，待冷透后装盘即可。

# 玫瑰豆腐

■ **原 料** 鲜玫瑰花、豆腐、鸡蛋、面粉

■ **调 料** 白糖、淀粉、青丝

■ **制作方法**

1. 玫瑰花瓣择洗干净，切成丝，放在盘内。豆腐切成小块。鸡蛋打入碗内，加上湿淀粉、面粉，搅成鸡蛋糊。
2. 锅内加油烧热，把豆腐块拍干淀粉，挂蛋糊，下油锅炸至金黄色捞出，沥去油。
3. 炒勺内放少许清水，下入白糖搅炒至熔化起大泡，放入炸好的豆腐块翻炒几下，放入鲜玫瑰花丝及青丝，炒至糖发白时盛入盘内，再撒上白糖即成。



# 松子仁糖

■ **原 料** 松子仁、白糖

■ **调 料** 熟菜油

■ **制作方法**

1. 将白糖放入锅中，加适量水，用文火煎熬至用锅铲挑起呈丝状时停火。
2. 将松子仁干炒熟，倒入糖浆锅内拌匀，再倒入四壁用熟菜油涂抹的大搪瓷盘中稍晾，用刀划成条，再划成块即成。

■ **营养功效**

润肺健脾，止咳养血。适用于气管炎、咳喘、支气管扩张、咯血、肠燥便秘等症。



# 铜锣酥

■ **原 料** 水油面团、干油酥面团、花生馅、黑芝麻、椰蓉、鸡蛋液

■ **制作方法**

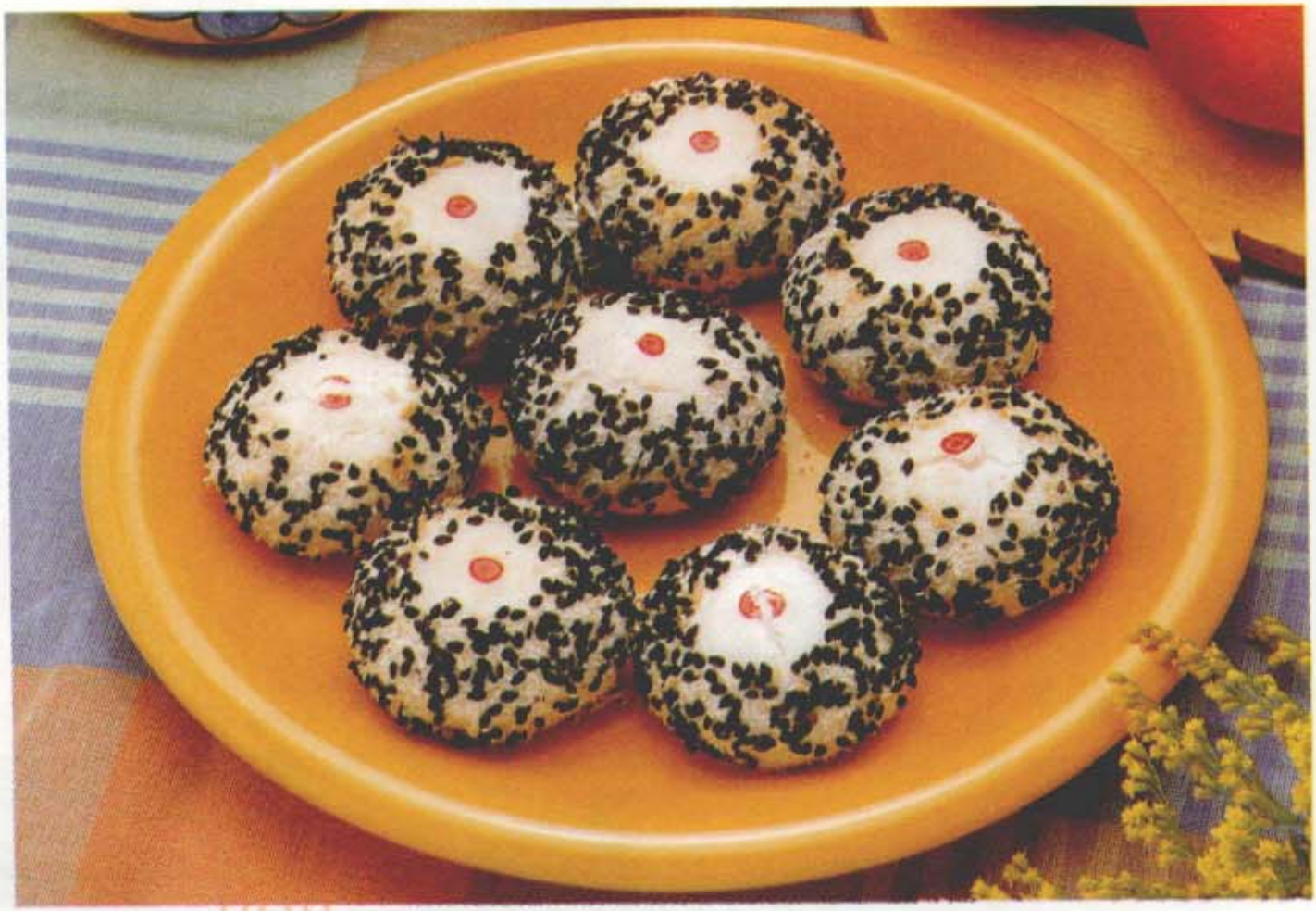
1. 水油面团中包入干油酥面团，擀叠3次，搓成长条，下剂子20个。
2. 剂子擀皮，包入花生馅，做成圆形雏坯，用手按成圆饼，圆饼四周刷上鸡蛋液。
3. 黑芝麻加椰蓉调匀，放入圆饼蘸匀黑芝麻椰蓉，即成铜锣酥生坯。
4. 烤箱调温至180℃，放入铜锣酥生坯烤熟即成。

■ **窍门一点通**

酥饼四周的黑芝麻椰蓉要蘸均匀，但不要蘸满。







# 佛手酥



■ **原 料** 面粉、豆沙馅、起酥油

■ **调 料** 花生油、食用色素

■ **制作方法**

1. 将花生油与水混合，加入部分面粉和成水油面团。剩余面粉加入起酥油，擦成干油酥。
2. 水油面团、干油酥、豆沙馅分别下30个剂子，将干油酥包入水油面团内，按扁，擀叠3次，包入豆沙馅，包捏成长圆形，将前2/3按扁，用刀片将按扁处划成长条，点上红点，即成佛手酥生坯。
3. 将佛手酥生坯放进上火170℃、下火180℃的烤箱内，烘烤约20分钟至起层即可。

# 苹果酥派



■ **原 料** 苹果、面粉、鸡蛋液、芝麻、酥皮油（玛琪淋）

■ **调 料** 柠檬黄色素、白糖

■ **制作方法**

1. 苹果切小丁，用白糖拌匀制成苹果馅。
2. 将面粉、鸡蛋液、水、色素混合搅匀成面团，醒15分钟后下剂，擀皮，包入酥皮油，擀成酥皮待用。
3. 将酥皮擀到0.3厘米厚，切成正方形，包入苹果馅，表面刷蛋液，撒芝麻，入烤箱烤熟即可。

新口味：**菠萝酥派 / 椰子酥派**

将苹果丁换成菠萝丁或椰果丁，再如法炮制即成。



## 草莓酥

■ **原 料** 草莓、酥皮、鸡蛋液

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 草莓洗净，入搅拌机搅碎，加入白糖，制成草莓馅。
2. 酥皮下剂，擀薄，切成正方形，包入草莓馅，对折成生坯，中间用小刀划开一个小口。
3. 将生坯抹上蛋液，入烤箱烤熟即可。

**新口味：果香酥**

将草莓换成其他口味的水果，如香蕉、芒果等，再如法炮制即成。



## 萝卜酥

■ **原 料** 面粉、黄油、鸡蛋液、萝卜、虾米

■ **调 料** 盐、味精、糖

■ **制作方法**

1. 取面粉和黄油搓匀成油酥。另取些面粉加入水、糖、黄油、鸡蛋液和匀，成水油面团。
2. 萝卜切碎，加入虾米、盐、味精、糖拌匀成萝卜馅。水油面团和油酥分别搓条，下剂，擀成长方形。
3. 将油酥包入水油皮中，擀叠3次，切片，再擀成薄片，包入萝卜馅，捏成椭圆形，成萝卜酥生坯。
4. 将萝卜酥生坯放入约160℃的热油锅中炸至金黄色即成。

# 飘香榴莲酥



■ **原 料** 面粉、鸡蛋液、榴莲肉、牛奶、鲜奶油、三花淡奶、生粉、吉士粉、黄油

■ **调 料** 盐、白糖

■ **制作方法**

1. 面粉中加盐、鸡蛋液、水和成面团，揉至表面光滑，用保鲜纸包好，黄油也用保鲜纸包好，放入冰箱冷冻1小时。
2. 将生粉、面粉、吉士粉混合，加入牛奶、鲜奶油、三花淡奶、黄油、鸡蛋液拌匀，再放入榴莲肉拌匀，上笼稍蒸，每隔5分钟搅一次，直至搅成糊状熟透，成馅料。
3. 冻好的面团包入黄油，叠擀3次，包入榴莲馅，制成生坯，表面涂蛋液，入220℃的烤箱烤25分钟即熟。

# 奶黄酥



■ **原 料** 酥皮、鸡蛋液、淡奶、粟粉、吉士粉

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 将酥皮擀成0.5厘米厚，用2号花笈扣成形。
2. 鸡蛋液加白糖搅匀，加入淡奶、粟粉、吉士粉、水拌匀，再加入化开的黄油搅匀，入蒸笼蒸60分钟左右至熟，成奶黄馅。
3. 扣好的酥皮包入奶黄馅，入烤箱烤熟即可。



## 荷花酥

■ **原 料** 面粉、花生油、豆沙馅、起酥油

■ **调 料** 砂糖

■ **制作方法**

1. 将花生油与水混合，加入部分面粉和成水油面团。再取些面粉与起酥油擦成干油酥。
2. 水油面团、干油酥、豆沙馅分别下30个剂子，将干油酥包入水油面内，按扁，叠擀2次，放入豆沙馅包捏成球形，用刀片从球顶部划开6瓣，即成荷花酥生坯。
3. 将荷花酥生坯放入160℃油锅中炸至顶部开花、底部着色即熟，表面撒少许砂糖即可。



## 玉兰酥

■ **原 料** 面粉、花生油、莲蓉馅、起酥油、可可粉

■ **制作方法**

1. 花生油与水混合，加入面粉和成水油面团。再取一些面粉与起酥油擦搓成干油酥。
2. 取部分水油面团加可可粉揉匀，成可可面团。剩余水油面团、干油酥、莲蓉馅分别下30个剂子，将干油酥包入水油面内，按扁，叠擀2次，包入莲蓉馅，包捏成玉兰形状，用锋利刀片将玉兰顶部划开4瓣。可可面团做成花托形状，安在玉兰花尾部，即成玉兰酥生坯。
3. 将玉兰酥生坯放入160℃油锅中炸至顶部开花成4瓣、底部着色即熟。

## 蛋黄莲蓉酥

■ **原 料** 酥皮、咸鸭蛋黄、莲蓉、鸡蛋液

■ **制作方法**

1. 将酥皮擀至0.5厘米厚，用3号、4号花笈分别扣出大小号的酥皮。咸鸭蛋黄烤熟。
2. 用莲蓉将蛋黄包好，制成馅料。
3. 小块酥皮抹上蛋液，放上馅料，将大的酥皮扣上，制成草帽形，入烤箱烤熟即可。



## 橘子蛋奶酥

■ **原 料** 大橘子、鸡蛋、柠檬汁、低筋面粉

■ **调 料** 白糖、糖粉

■ **制作方法**

1. 橘子切两半，用勺子挖去果肉（留用），做成橘子杯。鸡蛋分出蛋黄、蛋白，分别盛碗中。橘肉榨成橘子汁。
2. 在面粉中加入蛋黄和橘子汁，调和均匀，直到没有块状。蛋白中加入柠檬汁后打成鱼眼泡，分3次加入白糖打发，再加入搅打好的蛋黄汁搅拌均匀，倒入橘子杯中。
3. 烤箱预热220℃，放入橘子杯，烤至上色后改下火160℃，继续烤8～10分钟，至熟，撒上糖粉即可。



# 迷你比萨

■ **原 料** 面粉、番茄、牛肉、洋葱碎、大蒜碎

■ **调 料** 植物油、番茄酱、紫苏、百里香、盐、芝士

■ **制作方法**

1. 牛肉切成丁，加盐腌制。番茄去皮剁碎。将洋葱碎、大蒜碎炒香，加入番茄碎、番茄酱、百里香、紫苏调味，炒熟成番茄汁。
2. 面粉加盐、植物油、水和成面团，擀薄，用1号花笈扣成生坯。
3. 将生坯抹上番茄汁、牛肉丁、芝士，入烤箱烤熟即可。















# 葡式蛋挞

■ **原 料** 面粉、吉士粉、葡萄干、黄油、鸡蛋液、鲜奶

■ **调 料** 盐、白糖

■ **制作方法**

1. 面粉中放入盐、鸡蛋液，加水和成面团，与黄油分别用保鲜纸包好，放入冰箱冷冻 1 小时。
2. 白糖、吉士粉混合，加沸水搅拌，晾凉后加鲜奶、蛋液搅匀成蛋挞糊。
3. 面团从冰箱取出，包入黄油，擀成蛋挞皮，放入模内，放葡萄干，倒蛋挞糊，成蛋挞生坯。
4. 将蛋挞生坯放入烤箱，入上火 190℃、下火 210℃的烤箱中烤熟即可。

■ **窍门一点通**

烤蛋挞时应把握好炉温，以免挞心变老。



## 水果蛋挞

■ **原 料** 面粉、吉士粉、鸡蛋液、黄油、鲜奶油、鲜水果

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 面粉和吉士粉过筛，加入黄油、白糖、鸡蛋液搅匀，和成面团。
2. 将面团均匀下成小剂子，入菊花盏中捏成蛋挞坯，入烤箱烤熟后取出，待凉后挤上鲜奶油，装饰水果即可。

■ **提 示**

除以白糖及鸡蛋为蛋浆的主流蛋挞外，亦有在蛋浆内加入其他材料的多口味蛋挞，如鲜奶蛋挞、姜汁蛋挞、蛋白蛋挞、巧克力蛋挞及燕窝蛋挞等。



## 奶油泡芙

■ **原 料** 低筋面粉、鸡蛋液、黄油、鲜奶油

■ **调 料** 白糖

■ **制作方法**

1. 低筋面粉用开水烫熟搅匀，再加入白糖、化开的黄油、鸡蛋液搅匀。入裱花袋内，挤成曲奇形，入烤箱烤熟，即成泡芙。
2. 将打好的鲜奶油装入裱花袋，从泡芙底部挤入鲜奶油即可。

■ **窍门一点通**

烤泡芙时，烤箱要预热到200℃，泡芙入烤箱前要用喷雾器在其表面均匀地喷上一层水雾，以200℃烤20分钟后再调到160℃，烤15分钟即成。

# 花篮泡芙

■ **原 料** 面粉、鸡蛋液、鲜奶油、水果

■ **调 料** 花生油

■ **制作方法**

1. 将清水与花生油一起煮沸，倒入面粉拌匀，将鸡蛋液分次加入，搅拌成黏稠、均匀的蛋面糊。
2. 将蛋面糊装进裱花袋，在烤盘里挤若干“U”形，即为花篮把。再将剩余面糊挤成球形，入烤箱烤熟，为花篮体。
3. 将烤好的球形在1/3处切开，小块作花篮底，大块作花篮体，用鲜奶油黏合好，再将鲜奶油挤进花篮内，放上鲜水果，安好花篮把即成。







# 竹叶西米果

- **原 料** 西米、吉士粉、黄油
- **调 料** 炼乳、白糖、奶粉、牛奶
- **制作方法**

1. 西米用冷水泡5小时，控干水分后蒸至半熟，搅匀。
2. 黄油加热化开，加入奶粉、牛奶、白糖混合，搅匀，加入炼乳、吉士粉搅匀，入蒸笼蒸40分钟成奶黄馅。
3. 将蒸好的西米下小剂，包入奶黄馅，下面垫竹叶，入蒸笼蒸7分钟即可。







大众家常主食
ZHU SHI

大众普及版




爱心价：18元

“大众美食1000”系列是专门为普通老百姓设计的一套家常食谱，这些食谱选用了日常生活中常见的食材，采用比较简单的方法烹制而成，一般读者都能学会和制作成功。书中附有烹调方法、食材的选购处理及营养功效的介绍，还有只需更换食材、调料或烹调方法，即能变成一道新菜的“新口味”小提示，一菜变多菜，让本套丛书的内容更丰富，使用更方便。18元的超低价格也是我们献给广大读者的一片爱心。

ISBN 978-7-5436-5783-0

9 787543 657830 >

ISBN 978-7-5436-5783-0 定价：18.00元