图说生活
畅销升级版

现代人必吃的
营养五谷食谱

中式面点小吃精选

李宁 主编
北京协和医院营养科营养师

上海科学普及出版社

幸福从每天每页开始

图说生活·畅销升级版

名师指导 值得信赖

Tushuo Shenghuo



李宁

- 北京协和医院营养科营养师
- 北大分校食品及营养学学士
- 协和医科大学硕士

从事临床营养工作20年，致力于营养治疗及咨询、医学专科生及本科生的营养教学、营养学领域的科研以及大众营养宣教等工作。曾参与《现代临床营养学》、《临床营养治疗学》等多部营养学专著的编写，在国内核心期刊上发表过数篇专业论文。出版过《婴幼儿营养方案》、《孕产妇营养方案》、《疾病饮食调理》等多部科普作品。多次在电台、电视台进行科普宣教，并在各种报刊杂志上发表过科普文章数十篇。

新浪文化·读书 book.sina.com.cn　搜狐读书 book.sohu.com　網易读书 book.163.com　腾讯读书　当当网 读书

大力推荐

上架建议：生活类

ISBN 978-7-5427-4897-3

9 787542 748973 >

定价：19.90元

日知图书 创造阅读享受

特别推荐 BooksChina.com 中国图书网

图说生活
畅销升级版

现代人必吃的

营养五谷食谱

李 宁 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目（CIP）数据

现代人必吃的营养五谷食谱／李宁主编. －上海：上海科学普及出版社，2011.5
（图说生活：畅销升级版）
ISBN 978－7－5427－4897－3

Ⅰ.①现… Ⅱ.①李… Ⅲ.①杂粮－食谱 Ⅳ.①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第056616号

现代人必吃的营养五谷食谱

李 宁 主编

责任编辑：刘湘雯
统　　筹：徐丽萍　刘湘雯
出　　版：上海科学普及出版社
（上海市中山北路832号 200070）http://www.pspsh.com
制　　作：（www.rzbook.com）
印　　刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司
发　　行：上海科学普及出版社
开　　本：787×1092　1/16
印　　张：12
字　　数：242千字
标准书号：ISBN 978-7-5427-4897-3
版　　次：2011年5月第1版　2011年5月第1次印刷
定　　价：19.90元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



吃五谷杂粮的智慧

看看我们的餐桌，过度注重饮食的美味与口感，使越来越多的人不慎患上了高血压与糖尿病等富贵病。怎样才能做到饮食均衡呢？从吃五谷杂粮开始，粗粮细做，遵循粗细搭配的健康理念，激活全面的健康养生功效。从现在开始，帮你的餐桌上迎来健康、营养的美味新主角。

营养均衡——现代人餐桌上的营养五谷



五谷杂粮是人们餐桌上的营养调节师，也是餐桌上无法替代的主角。五谷杂粮是个“大家庭”，诸如开胃养生的大麦、延年益寿的栗子、抗癌防衰的玉米、滋阴补肾的黑豆等，都营养丰富，食疗效果极佳。这年头吃饱已经不是问题，但如何科学搭配、健康饮食，这本书将教会你健康养生，从而优化你天然的免疫系统、抗氧化系统和修复系统，让身体拥有神奇的自愈能力。

粗粮细做——营养不流失的健康杂粮品



一本书就让你精通五谷美食，品味最受欢迎的杂粮食品。你知道如何制作杂粮点心更营养？该怎样挑选合适的五谷杂粮呢？水量、时间、火候之间又有什么微妙的影响呢？本书在营养专家的指导下，揭示大厨粗粮细做的上百种美味杂粮的秘诀，独家心得，让你一学就会做！让你将最普通的五谷杂粮稍加改良，即可为餐桌上不可缺少的主食，百吃不厌，一生受益。

别再犹豫了，想要有一个强健的体魄，从轻松搞定五谷美食开始吧，这里将教你用最轻松、最简单、最省钱的方法获得健康，从五谷杂粮中找到你和家人的养生智慧，与家人共享最温馨的幸福食光。

李宁

北京协和医院营养科营养师





目录

Contents

小面粉大不同——面粉的特点和用途 / 8
大厨手把手教你和好面 / 10
西点的制作工具和技巧——大厨亲授做好西点的秘诀 / 12

Part 01 营养均衡食五谷
——餐桌上不可缺少的营养美食

NO. 01
花样馒头 / 14
开花馒头 / 14
牛奶馒头 / 15
南瓜馒头 / 15
金银馒头 / 15
芝麻馒头 / 16
红薯面馒头 / 17
荞麦面馒头 / 17
山药小馒头 / 18
刀切馒头 / 18
全麦馒头 / 19
双色馒头 / 20
花生馒头 / 21
糯米馒头 / 21
开花发糕 / 21
糜子面窝头 / 22
虾酱窝头 / 23
桂花窝头 / 23
莲蓉佛手包 / 24
黑米莲蓉包 / 24
寿桃包 / 25
菊花包 / 26
莲蓉葫芦包 / 27
什锦糖包 / 27
豆沙包 / 28
刺猬包 / 28
南瓜奶包 / 29
金鱼包 / 29

NO. 02
喷香花卷 / 30
椒盐花卷 / 30
银丝卷 / 31
猪蹄卷 / 32
鸳鸯卷 / 32
葱花卷 / 33
荷叶花卷 / 34
麻花卷 / 35
豆腐花卷 / 35
双色花卷 / 35
五香葱花卷 / 36
吉祥如意卷 / 36
枣花卷 / 37
金丝卷 / 38
广式腊肠卷 / 38
麻酱花卷 / 39
五彩小花卷 / 39
火腿卷 / 40
椒香糯米包卷 / 40
豆沙卷 / 41
香麻糯米卷 / 41
糯米紫菜卷 / 41
果味金银花卷 / 42
香芋面包卷 / 42
椰香莲蓉卷 / 42
芝士紫菜卷 / 43

菊花卷 / 43
鸡丝卷 / 44
四喜花卷 / 44
糯沙凉卷 / 44
蝴蝶卷 / 45
枣泥如意卷 / 45
三丁花卷 / 45

NO. 03

特色饼 / 46

家常饼 / 46
梅花饼 / 47
雪菜合子 / 48
葱花肉饼 / 48
馅饼 / 49
紫菜煎饼 / 50
蔬菜饼 / 51
盘丝饼 / 51
香酥饼 / 52
羊肉饼 / 52
杂粮饼 / 53
椒盐烧饼 / 54
麻酱烙饼 / 54
香菇牛肉饼 / 54
葱油煎饼 / 55
韭菜合子 / 56
肉末烧饼 / 57
牡蛎香煎饼 / 57
荷叶饼 / 58



黄金大饼 / 58
荞麦饼 / 58
鸡蛋灌饼 / 59
千层饼 / 59
发面芝麻饼 / 59
玉米糊饼 / 60
酥脆紫薇饼 / 61
法式松饼 / 61
南瓜饼 / 62
红糖烧饼 / 62
豆沙饼 / 62
南瓜糯米饼 / 63
蛋糊饼 / 64
油酥烧饼 / 65
葱花烤饼 / 65

NO. 04

喷香饺子 / 66

钟水饺 / 66
韭菜猪肉饺子 / 67
胡萝卜肉饺 / 67
猪肉茄子水饺 / 67
萝卜猪肉饺子 / 68
牛肉水饺 / 69
鸡肉汤饺 / 69
羊肉水饺 / 70
驴肉水饺 / 71
高汤水饺 / 71
菠菜水饺 / 72
虾仁水饺 / 73
鱼肉水饺 / 73
鱼肉韭菜饺 / 73
鲜虾韭黄饺 / 74
茴香鸡蛋饺 / 74
素水饺 / 75
素菜辣味饺 / 75
银耳水饺 / 76



香菇水饺 / 76
黄瓜水饺 / 76
绿豆三角饺 / 77
冰花煎饺 / 77
锅贴饺子 / 78
炸酥饺 / 79
四色蒸饺 / 80
鸳鸯饺 / 81
碧绿蒸饺 / 82
翡翠饺子 / 82
虾仁蒸饺 / 82
小笼蒸饺 / 83
韭菜猪肉蒸饺 / 83
绿茶水晶饺 / 84
白菜饺 / 84
水晶蒸饺 / 85
水晶虾仁饺 / 85

NO. 05

美味包子 / 86

小笼蒸包 / 86
生肉包子 / 87
水晶包子 / 87
三丁包子 / 87
翡翠包 / 88
黑米仔鸭包 / 89
三鲜包子 / 90

山东包子 / 90
黑椒牛肉包 / 91
天津包子 / 91
小笼鸡汤包 / 91
香葱煎包 / 92
翡翠烧卖 / 93
蟹黄汤包 / 94
蛋黄水晶包 / 94
龙凤包 / 95
干菜豆包 / 95
蔬菜包 / 95
姜汁蒸包 / 96
素馅蒸包 / 96
水煎包 / 97
香菇烧卖 / 97

NO. 06
鲜香馄饨 / 98
鸡蓉虾仁馄饨 / 98
虾仁馄饨 / 99
三鲜大馅馄饨 / 99
蛤蜊馄饨 / 100
鸡汤紫菜馄饨 / 100
红油馄饨 / 101
茄子馄饨 / 101
青椒猪肉馄饨 / 102
猪肉白菜馅馄饨 / 103
清汤馄饨 / 103
牛肉馄饨 / 104
芹菜牛肉馄饨 / 104
羊肉馄饨 / 105
鸡肉馄饨 / 105
油炸馄饨 / 105

NO. 07
一碗好吃面 / 106
什锦鸡蛋面 / 106
傻瓜干拌面 / 107
番茄肉酱面 / 107
虾米油菜拌面 / 108
雪菜鸡丝面 / 108
酸辣三丝面 / 109
牛肉热汤面 / 110
咖喱牛肉炒面 / 111
奶香空心面 / 111
意大利炒面 / 111

02 Part 粗粮细做保健康 ——中式面点口味升级

NO. 01
人气面包 / 112
香草全麦面包 / 112
红茶面包 / 113
土豆面包 / 113
燕麦坚果面包 / 114
乡村牛奶面包 / 115
自制面包圈 / 115
桃仁干酪面包 / 116
葡萄干桃仁面包 / 117
土耳其面包 / 118
桃仁红枣面包 / 119
油炸果子面包 / 119
鲜奶QQ面包 / 120
杏仁酥圈 / 120
粟米苹果包 / 121
肉松霍夫面包 / 122
花生面包 / 123
热狗小面包 / 123
绝对芋香包 / 124
黑芝麻红薯面包 / 124
枫糖胡萝卜吐司 / 125
甜蜜黄桃餐包 / 126
果脯吐司面包 / 127
杏仁面包 / 127
蔬菜黄油面包 / 128
鸡块汉堡 / 128
牛肉情怀汉堡 / 129

NO. 02
甜心蛋糕 / 130
草莓蛋糕 / 130
酸奶鲜果蛋糕 / 131
酸奶蛋糕 / 131
布朗尼蛋糕 / 132
香橙海绵小蛋糕 / 132
瓜子仁蛋糕 / 133
千层蛋糕 / 134
苹果芝士蛋糕 / 135



天使核桃蛋糕 / 136
蓝莓夹心蛋糕 / 137
水晶蛋糕 / 137
无蛋冰淇淋素糕 / 138
巧克力蛋糕 / 138
肉松蛋糕 / 138
红糖养生蛋糕 / 139
花生酱小蛋糕 / 140
蓝莓慕斯 / 141
黄桃香蕉慕斯冻 / 141
南瓜芝士蛋糕 / 142
全蛋小蛋糕 / 143
巧克力水果蛋糕 / 143

NO. 03

可口点心 / 144

夹心饼干 / 144
蛋白饼干 / 145
花生饼干 / 145
苏打饼干 / 146
枫叶饼干 / 147
手绘小熊饼干 / 148
花色饼干 / 149
菠菜比萨饼 / 149
法式比萨饼 / 150
火腿比萨 / 151
鲜虾比萨 / 152
奶酪三明治 / 152
火腿沙拉三明治 / 153
肉松三明治 / 154
香芋玫瑰酥 / 154
杏仁核桃酥 / 155
椰香龙虾酥 / 155
菊花豆沙酥 / 156
蛋奶土豆布丁 / 157
鸡蛋布丁 / 157
吉利布丁 / 158
老婆饼 / 159
老公饼 / 159



Part 03

现代人必吃杂粮品
——美味健康传统小吃

NO. 01

地方小吃 / 160

水晶麻团 / 160
芝麻年糕 / 161
山西肉夹馍 / 161
鸡丝春卷 / 162
豆沙春卷 / 163
炒麻豆腐 / 164
吐丝艾窝窝 / 164
驴打滚 / 165
豌豆黄 / 166
糖耳朵 / 167
陕西凉皮 / 167
红薯干 / 168
老北京窝头 / 169
煎饼果子 / 170
油炸馓子 / 170
爆肚 / 171
炒灌肠 / 171
芥末墩 / 172
沙琪玛 / 173
牛肉烧卖 / 173
麻花 / 174
豆沙粽子 / 174
巢酥 / 175
南昌炒米粉 / 176
椰蓉南瓜果 / 176
田艾糍粑 / 177
酒酿蛋 / 177
冰糖芦荟 / 178
杏仁豆腐 / 178
龟苓膏 / 179
川北凉粉 / 179
鸭血粉丝 / 180
炸藕夹 / 181
重庆串串香 / 182
干炒牛河 / 182
过桥米线 / 183
水晶蛋挞 / 184
排骨年糕 / 184
灌汤小笼包 / 184
鲜肉汤圆 / 185
赖汤圆 / 185
油炸臭豆腐 / 186
酸辣豆花 / 186

NO. 02

港台小吃 / 187

港式蛋挞 / 187
雨花汤圆 / 188
菠萝包 / 189
叉烧包 / 189
凤梨妙芙 / 189
姜汁撞奶 / 190
双皮奶 / 191
蒸粉肠 / 191

Flour

面粉的特点和用途

小面粉大不同

不同的面粉有不同的个性和特点，所以使用起来也会有不同的方法和用途。那么，烘焙所要用到的面粉种类又有哪些呢？它们的用途又是怎么样的呢？以下就来分类说一说。

1 高筋面粉

常说的面包专用粉，颜色乳白色或者白色，蛋白质含量通常在11.5%以上，麸质较多，筋性较强，常用来制作吐司或者面包，也可以用饺子粉代替。



2 中筋面粉

使用最为普遍的面粉，细度非常细，蛋白质含量介于高筋面粉和低筋面粉之间，约为11%，适合制作各式月饼、派类酥点、干点、饼干、包子、馒头等。



3 低筋面粉

通常所说的蛋糕专用粉，呈白色，蛋白质含量在8.5%左右，麸质较少，筋性弱，而且容易受潮，所以在使用前要过一下筛。此面粉常用来做蛋糕、烤饼等松软的糕点。



4 粟粉

即精致玉米粉，又叫玉米淀粉，常用来降低面粉的筋度，增加口感。



5 玉米粉

玉米粉分两种，一种是精致玉米淀粉，即粟粉；另一种是普通玉米粉，常用来做玉米饼、玉米蛋糕、窝头等。



6 黄豆粉

即黄豆炒过后磨制而成的粉末，含有大量的食物纤维，可降低脂肪吸收，促进脂肪代谢，还具有加快食物通过肠道的作用，通常在做蛋糕时适量加入。



7 糯米粉

糯米粉的主要特性是柔软、韧滑、香糯，可用来做汤圆、月饼的外皮以及年糕等，也可用来增稠。



8 绿豆粉

由绿豆磨成的面粉，含有多种维生素及钙、磷、铁等多种矿物质，且具有清热解毒的功效。绿豆粉常用来做绿豆饼、绿豆糕等点心，也可以用来做小吃。



9 泡打粉

一种西点的膨大剂，常用于蛋糕和西点的制作。泡打粉在接触到水分或者加热时都会产生二氧化碳气体，从而达到使糕点膨胀、松软的效果。



10 糖粉

颜色洁白，呈粉末状，主要由非常细的糖颗粒和3%~10%的淀粉填充物构成，填充物可防潮及防止糖粒纠结。糖粉可当成材料使用，比如在打鲜奶油时放入，也可用在点心的装饰上，比如装饰蛋糕外层。







11 塔塔粉

白色粉末状，呈酸性，主要用来中和蛋白中的碱性，从而使打发出来的蛋白更加雪白、细腻。

12 发酵粉

发酵粉分为新鲜酵母、干酵母和速溶酵母，共同的作用都是添加在制作包子、馒头及面包的面粉中帮助面团膨胀。



13 澄粉

一种无筋的面粉，颜色非常白，又被称为澄面、汀粉、小麦淀粉。将面粉中的蛋白质去掉后剩下的淀粉部分就是澄粉了，常用来制作水晶类点心。



大厨手把手教你
和好面

和面是指将各种粮食粉料与水掺和在一起制成面团的过程。和面的好坏不但会直接影响到食品的质量，还会影响到烹制工作的顺利进行，所以和面时一定要配比准确，操作精细。



Question 01 怎样和发面

和面时放适量的酵母或老面进去，和好面放置一段时间，由于酵母菌的作用，再看时就会发现有好多小气泡在里面，这就是发面了。

以下是和发面的方法：



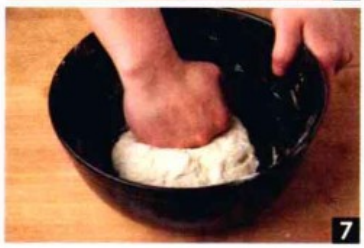












1.洗净双手和面盆后，将面粉放入盆中。**2.**将发酵粉用30℃的温水化开，静置5分钟，使其活化后倒进面粉中。**3.**遵循渐渐加水的原则，边加边用筷子搅拌，直至面粉成了穗状。**4.**用手将面穗揉成面团。**5.**一只手扶面盆边沿，另一只手手背蹭面盆的内壁，直至壁上无粘着的面为止。**6.**搓双手，使粘在手上的面下来。**7.**双手握成拳头，使劲揉压面团，循环反复，至面团柔软光滑即可。

Question 02 发面的温度

秋冬和面要用温水，春夏和面可用凉水。酵母菌最有利的繁殖温度是30～40℃，低于0℃时，酵母菌就会失去活性；温度超过50℃时，会将酵母菌烫死。所以发面的最佳温度是30℃左右。

Question 03 怎样和死面

死面一种是指酵母没发起来或者没发成功的面，另一种是指不放酵母直接和出来的面，这里说的是后一种。死面的和法和和发面差不多，区别是少了加酵母那一步，并且和面的时候用的是低于30℃的凉水。

Question 04 饧面

饧面是指将面和好但不马上就用，而是要将面团用湿布盖上让其静置一会儿，时间一般是软面饧20分钟，硬面饧半小时。死面是和好后直接饧，发面则是发好后放砧板上揉一揉再让其饧。饧过的面团做出的成品光滑又有韧性，当然也就好吃了。

Question 05 怎样和玉米面

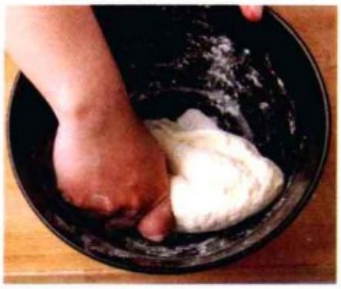
玉米面粉相对于小麦面粉来说要稍粗糙一些，所以在和的时候往往会出现因劲道不够而有裂纹或不成团的现象，碰上这种情况，我们可以往玉米面粉中加入适量的小麦面粉，掺在一起和就很容易和好了。

Question 06 如何做到面光

将面粉和成团后，反复揉搓，使面粉中的蛋白质充分吸收水分后形成面筋，这样也就可以使面团光滑又有弹性了。另外，和好的发面反复揉搓后形成的面筋还可以阻止发酵过程中产生的二氧化碳流失，从而使发好的面团膨松多孔。

Question 07 如何做到盆光

盆光就是面和好后面盆的内壁和盆沿都是干干净净的，除了可以用手背去搓外，还可以把面粉撒上去，然后将粘在上面的面块搓下来，也可以拿起整个面团顺时针或逆时针擦盆壁，直至内壁光亮。另外，在和面之前将面盆（不锈钢的）放在火上烤一烤，这样再拿来和面就可以防止面团粘盆了。



Question 08 如何做到手光

在面粉和成面团之前，手上往往会粘比较多的面粉，这个时候可以抓一把干面粉两手搓一搓，必要时可以蘸些水，然后将面粉揉成团，最后将手放在面团上拍一拍，粘一粘即光。



Question 09 如何让发面发得更快

冬天想让发面团发得更快，除了将其放在适宜的温度中以外，还可在和面时加入一些白糖，这样不仅可以缩短发酵时间，而且发出来的面团更膨松。





西点的制作工具和技巧

在家做出美味的西点是既省钱、卫生又颇具成就感的一件事，下面我们就给您简要介绍一下做西点的基本工具和技巧。

·制作西点常用工具·

① 打蛋器

搅拌面糊、奶油或馅料时用小号且握柄坚固的；打蛋清时用大一些的，钢丝坚挺、数量多的效果更好。



② 橡皮刮刀

用于拌面糊或馅料。



③ 刮板

用于揉面时铲面板上的面，也可用于压拌材料等。



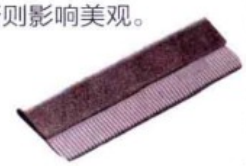
④ 毛刷

可用来抹蛋液或糖浆，材料有尼龙的和动物毛的。如果涂抹面包表层的蛋液，使用柔软的动物毛刷子比较合适。毛刷每次使用后要洗净，干透。



⑤ 利刀

用于切割面皮来造型。经常用的是手术刀片，也可以使用剃须刀片或美工刀，无论用哪种，刀刃一定要锋利，否则影响美观。



⑥ 擀面杖

面团整型必备的工具。



7 网筛

用于筛粉，使粉类松散细致，没有杂质。网眼要细一些。



8 秤

称原料或面团用。



9 粉筛

用来过筛低筋面粉、泡打粉、杏仁粉等。做松饼和司康饼时，低筋面粉与泡打粉放在一起后再过筛，会使两者混合比较均匀。



10 量勺

很重要的工具，尤其在没有电子秤的情况下，更加重要。用于称量酵母、泡打粉之类的量少的东西。分别为1大勺、1/2大勺、1小勺、1/2小勺、1/4小勺。



11 不锈钢盆

必备容器。建议至少要准备2个以上。比如打戚风蛋糕，要蛋清蛋黄分开打，所以要使用两个不锈钢盆。



12 挤花袋

有布的，也有塑料的，也可以用纸自己叠。挤花嘴：有圆形、平口、星形、菊花等各种大小和形状不同的花嘴。根据花嘴不同的形状来挤线条，挤星星、挤树叶……



·西点制作过程中一些常用技巧·

1.要打好蛋清一定要用干净的容器，最好是使用不锈钢的打蛋盆。容器中不能沾油，不能有水，蛋清中不能夹有蛋黄，否则就打不出好蛋清，蛋清要打到将打蛋盆倒置蛋清也不会流下的程度。在蛋清中加点塔塔粉或者白醋，比较利于蛋清的打发。

2.所有的粉类使用前都应先用筛子过筛。将面粉置于筛网上，一手持筛网，一手在边上轻轻拍打使面粉由空中飘落入盆中。这不仅能避免面粉结块，同时也能使面粉与空气混合，增加蛋糕烘烤后的松软度感，这样可以让蛋糕烘焙后不会有粗粗的口感。



3.烤箱在烘烤前一定要先预热到所需的温度。如果是烤蛋糕，烘烤中绝对不能将烤箱打开，否则会影响蛋糕成品。刚烤好的蛋糕很容易破损，应轻轻取出放在平网上使其散热。一般的戚风蛋糕烤好后应立即倒扣于架上，这样可以防止蛋糕遇冷后塌陷，而且蛋糕的组织也会更松软，且不会将蛋糕给闷湿了。

4. 烘烤饼干时，厚薄大小都一致，烤出来的颜色才会漂亮。刚做好的饼干面团会较软，可先放入冰箱冰硬后再拿来制作、烘焙。烤的时候一次只烤一盘饼干，若是饼干上色不够均匀，可将烤盘掉头再继续烘烤。如果要烤第二盘饼干，要等烤盘放凉后再将生饼干放入，因为烤盘太热会破坏糕点的造型。饼干烤好后要先放凉定型才能将其取下。制作西点时若想让饼皮表面的颜色亮丽金黄可在饼皮刷上蛋汁。

Part 01

营养均衡食五谷

餐桌上不可缺少的营养美食

NO.01 花样馒头

01 花样馒头 > 开花馒头*

■〔材料〕

面粉1000克，白糖、发酵粉、食用碱各适量。

■〔做法〕

1. 发酵粉用温水化开，取700克面粉和成面团，静置发酵后加入剩余面粉揉匀继续发酵。
2. 待酵面第二次发酵后，加食用碱揉匀，再加白糖揉透，搓成长条，揪成剂子，剂口朝上摆入笼屉。
3. 笼屉置火上蒸约25分钟即可。



HOW TO DO IT







You Must Know !

名师小诀窍

开花馒头对面团的要求比较高，面团发酵后必须揉得很透，这样蒸出来的开花馒头光润而且好看。

02 花样馒头 > 牛奶馒头*



〔材料〕

中筋面粉300克，牛奶、白醋、植物油、泡打粉、发酵粉、白糖各适量。

〔做法〕

1. 用温水将白糖化开，加入发酵粉搅拌均匀倒进中筋面粉内，加泡打粉、白醋、植物油、牛奶充分揉搓和成面团，盖上干净的湿布，放在一旁饧50分钟。
2. 将发酵好的面团用擀面杖擀平，卷成长条，用刀切成相同大小的块，再静置发酵5分钟。
3. 蒸锅置火上，将馒头生坯放入锅中大火蒸15分钟即可。

03 花样馒头 > 南瓜馒头*

〔材料〕

南瓜250克，面粉500克，发酵粉适量。

〔做法〕

1. 将南瓜洗净，放入蒸笼里蒸熟，取出后挤出水分碾成泥。
2. 发酵粉加入温水和匀，再放入南瓜泥和面粉揉成面团，发酵2小时。
3. 将发酵好的面团做成剂子，分别揉成小馒头生坯。蒸锅烧热，放入馒头生坯，蒸20分钟即可。

You Must Know!

名师小诀窍

发酵粉要用30℃的温水调匀。发酵粉中含有一种对人体有益的微生物，水温过高，会将这种微生物杀死。

04 花样馒头 > 金银馒头*

〔材料〕

自发面粉500克，植物油、白糖、炼乳、蜂蜜各适量。

〔做法〕

1. 自发面粉放入盆中，加入白糖、炼乳和成面团，用湿布盖严，饧30分钟。
2. 面团搓成均匀的长条状，用刀切成等大的小方块，即做成馒头生坯。
3. 将做好的馒头放入蒸锅中用大火蒸10～12分钟。
4. 取出一半，在馒头表面划“一字刀”，放入七成热的油锅中炸至金黄色捞出，沥油，放入盘中。
5. 取另一半蒸好的馒头与炸好的金黄色馒头间隔摆盘，中间放上用炼乳和蜂蜜调制好的蘸料即可。



HOW TO DO IT

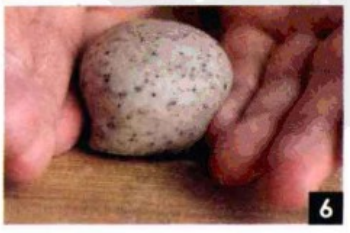












05 花样馒头 >

芝麻馒头

〔材料〕

中筋面粉200克，低筋面粉100克，黑芝麻少许，白糖、奶油、发酵粉、食用碱、全脂鲜奶各适量。

〔做法〕

1. 中筋面粉、低筋面粉、白糖、发酵粉、食用碱混合，加入温水和鲜奶和成面团，饧10分钟后，再加入奶油，用力揉成光滑有筋度的面团。
2. 将黑芝麻炒香，用擀面杖擀成粉末，加入一小勺水搅匀，倒入面团内揉至芝麻充分融进面团内，盖上湿布，发酵1小时。
3. 将发酵好的面搓成条，切成小剂子，再将小剂子逐个揉成半圆形，做成馒头生坯。
4. 将蒸笼烧热，放入芝麻馒头生坯蒸15分钟即可。

06 花样馒头 > 红薯面馒头*



〔材料〕

红薯面、面粉、发酵粉、白糖各适量。

〔做法〕

1. 红薯面、面粉、发酵粉、白糖拌匀，加温水和成面团，揉匀揉透，在温暖处饧15分钟。
2. 将饧好的面团下剂，做成馒头生坯。
3. 将馒头生坯放在温暖处饧30分钟，凉水上笼，中火蒸熟即可。



07 花样馒头 > 荞麦面馒头*

〔材料〕

荞麦面、面粉各300克，发酵粉适量。

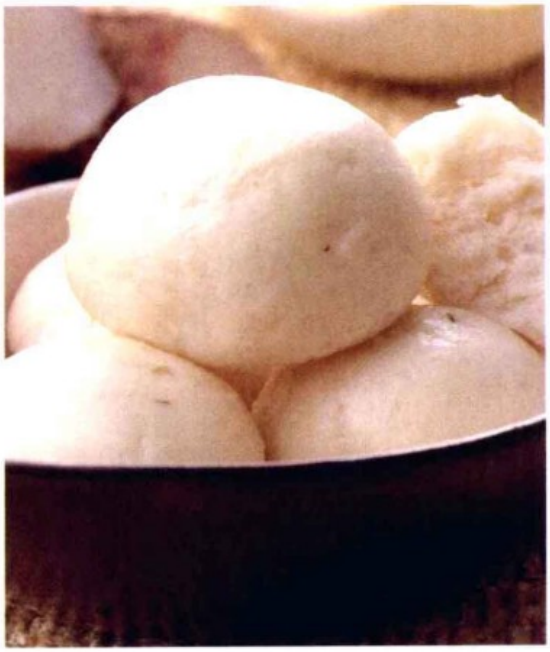
〔做法〕

1. 发酵粉用温水化开，混入荞麦面、面粉中，加温水和成面团，揉匀揉透，放在温暖处饧15分钟。
2. 将饧好的面团下剂，制成馒头生坯，继续饧20分钟。
3. 将馒头生坯上笼中火蒸熟即可。

You Must Know !

营养快线

荞麦含有丰富的膳食纤维，其含量是一般大米的10倍；它所含有的铁、锰、锌等微量元素也比一般谷物丰富。



08 花样馒头 山药小馒头*

〔材料〕

山药100克，面粉200克，白糖、发酵粉各适量。

〔做法〕

1. 山药去皮，洗净，切片，上锅蒸熟，取出，捣成泥。
2. 将发酵粉用温水化开，和山药泥、白糖一起倒入面粉内揉成面团，发酵2小时。
3. 将发好的面团搓成条，揪成小剂子，揉搓成馒头生坯，盖上湿布静置发酵10分钟，放入蒸锅中用大火蒸20分钟即可。

You Must Know!

营养快线

山药是营养滋补的佳品，长期食用可益气养阴，滋补脾、肺、肾，对于工作忙碌者还具有解乏的效用。

09 花样馒头 刀切馒头*

〔材料〕

自发粉500克。

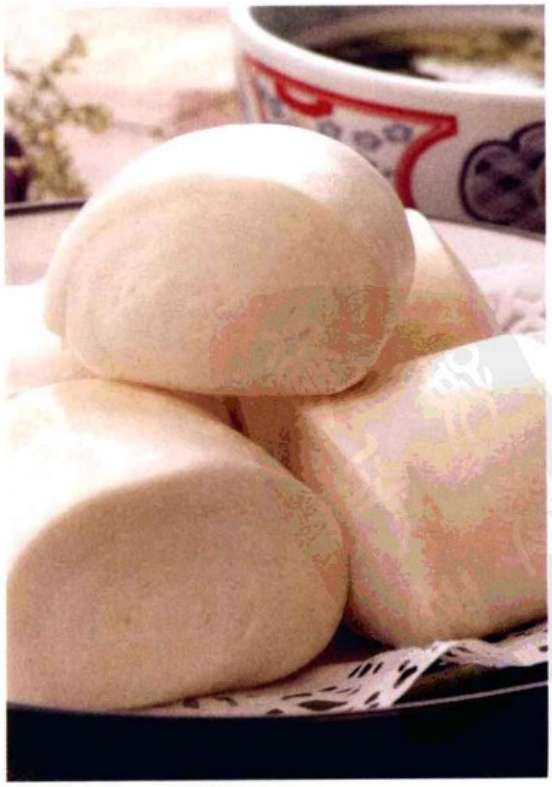
〔做法〕

1. 将自发粉加水和匀，制成面团，揉至表面平滑有光泽。
2. 将揉好的面团搓成粗条，用刀均匀地切成小段，做成馒头生坯。
3. 将做好的馒头生坯放入蒸笼饧15分钟，再起火蒸熟即可。

You Must Know!

名师小诀窍

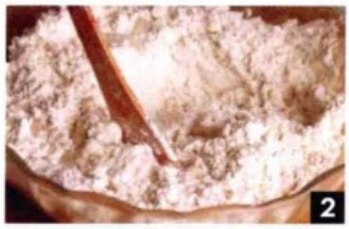
蒸馒头切忌用沸水，因为馒头生坯突然放入沸腾的蒸笼里，急剧受热，馒头里外受热不均匀，容易夹生，蒸的时间也长。





HOW TO DO IT

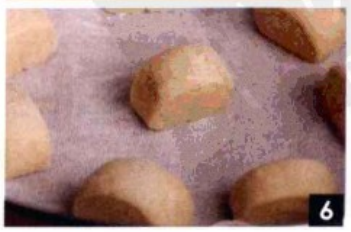












花样馒头

10 全麦馒头*

〔材料〕

全麦面粉300克，发酵粉适量。

〔做法〕

1. 将全麦面粉和发酵粉拌匀，加温水揉成面团，盖上湿布发酵2小时。
2. 把发好的面团搓成长条，切成小剂子，分别做成小面团，做成馒头生坯。
3. 将馒头生坯放进蒸笼里蒸至水沸，再继续蒸30分钟即可。

11 双色馒头



〔材料〕

中筋面粉300克，可可粉、白糖、发酵粉、泡打粉各适量。

〔做法〕

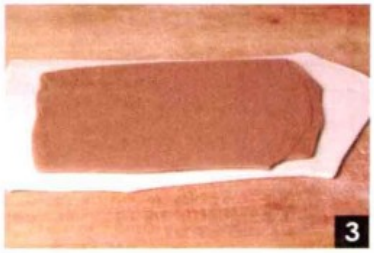
1. 用温水将白糖化开，加入发酵粉和泡打粉搅拌均匀，加入面粉揉成面团，发酵45分钟。
2. 将发酵好的面团切成两半，一半加入可可粉揉搓，揉搓至可可粉与面团完全混合。
3. 将两种面团分别擀成长方形片，重叠起来卷成筒状，用刀切成大小平均的段，再发酵20分钟。
4. 将发酵好的馒头生坯放进蒸屉里，用大火蒸10分钟即可。

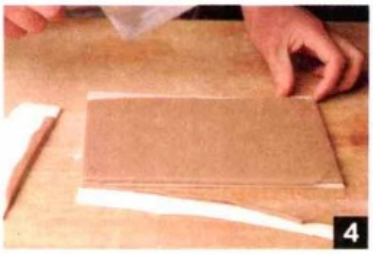
HOW TO DO IT



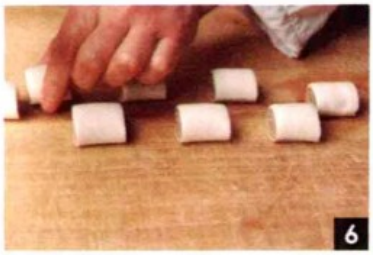


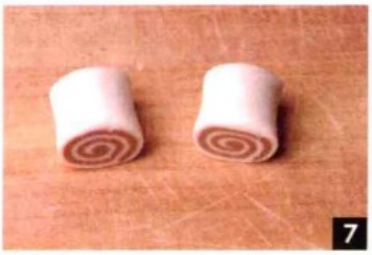














12 花样馒头 > 花生馒头*

〔材料〕

自发面粉500克，花生仁150克，植物油、盐各适量。

〔做法〕

1. 锅内放植物油烧热，放入花生仁炒香，去皮，碾成碎末。
2. 将自发面粉用水揉成面团，加入花生碎末、盐，揉匀。
3. 将揉好的面团搓成条，切成剂子，揉成小馒头生坯。
4. 将馒头生坯放入蒸锅中略饧，蒸熟即可。

13 花样馒头 > 糯米馒头*

〔材料〕

自发面粉500克，糯米200克，植物油、白糖各适量。

〔做法〕

1. 糯米淘洗干净，浸泡2小时，加水上笼蒸熟制成饭。
2. 趁热将白糖和植物油拌入糯米饭中，制成馅料。
3. 自发面粉用水和成面团，包入馅料，制成糯米馒头生坯。
4. 将制好的馒头生坯放入蒸锅中略饧，蒸熟即可。

You Must Know !

名师小诀窍

糯米一定要事先用温水泡发后再蒸，这样不仅好吃还能节省时间。

14 花样馒头 > 开花发糕*

〔材料〕

玉米粉100克，低筋面粉60克，泡打粉5克，白糖适量。

〔做法〕

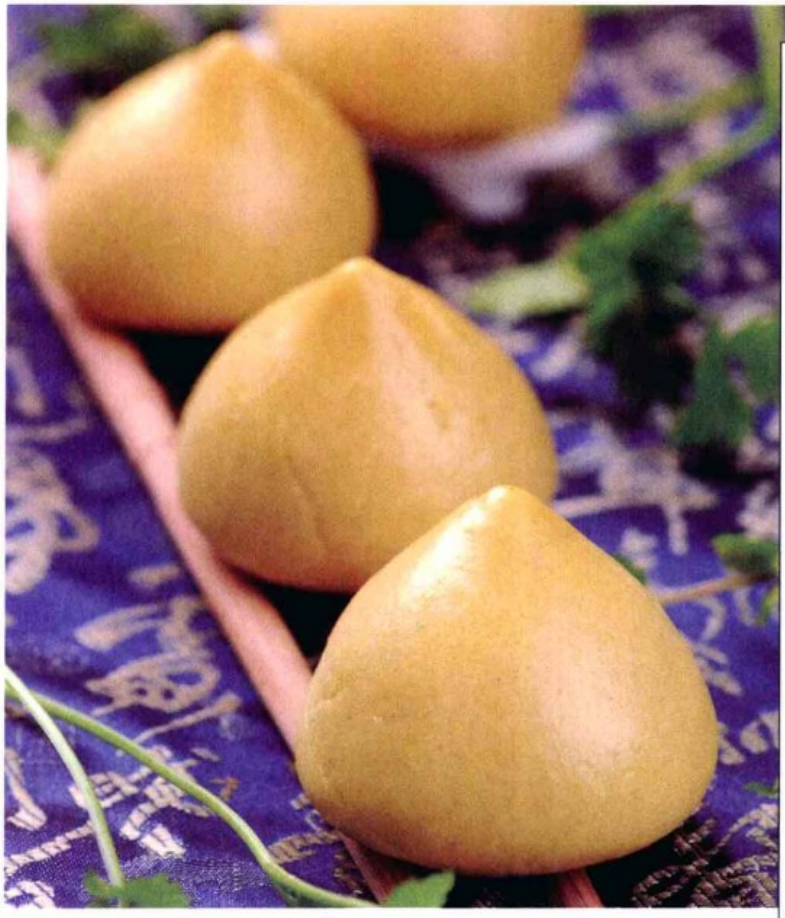
1. 将玉米粉、低筋面粉和泡打粉混合，加入白糖和水搅拌成面糊。
2. 将面糊倒入模具内，锅内倒水烧沸，将装有面糊的模具放入蒸屉上。
3. 用大火蒸15分钟即可。

You Must Know !

名师小诀窍

搅拌面糊时不要一次加入大量水，要边搅拌边加水，直到面糊薄薄地挂在筷子上慢慢滴落为最佳。





花样馒头 >

15 糜子面窝头*

〔材料〕

糜子面250克，小苏打粉少许。

〔做法〕

1. 将少许小苏打粉加入糜子面中，搅拌均匀，用温开水和成软面团，稍饧一会儿。
2. 将面团搓成条，揪成小剂子；将剂子捏成上尖底圆的圆锥体，用大拇指在底部捅出一个空洞，将剂子逐个捏成窝头。
3. 将窝头摆入蒸锅，蒸约30分钟至熟即可。

You Must Know !

名师小诀窍

想让蒸出的窝头口感绵软，和面时最好用温开水。

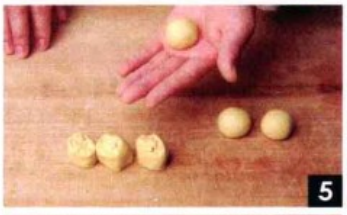
HOW TO DO IT

















16 花样馒头 > 虾酱窝头*

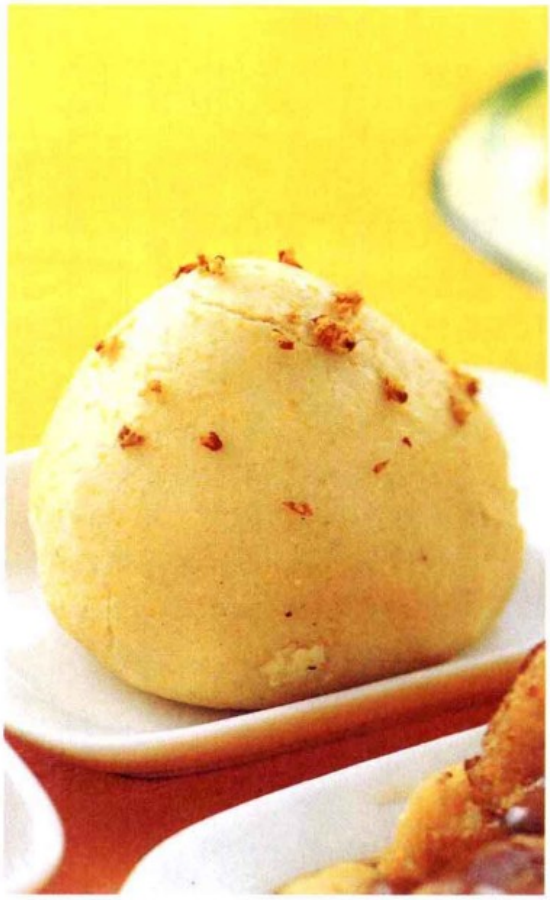
〔材料〕

玉米面350克，面粉150克，猪肉末80克，虾酱50克，植物油、盐、味精、葱花各适量。

〔做法〕

1. 玉米面、面粉加温水和成面团，搓成条，做成剂子。
2. 将剂子揉圆后，用大拇指按进面团里，边转边捏，做成一个中空的小尖锥形。
3. 蒸锅置火上，放入窝头生坯，出蒸汽后蒸15分钟即可。
4. 炒锅内倒入植物油加热，放入肉末，炒散后加入虾酱、盐、味精炒匀，撒上葱花，盛出备用。
5. 窝头摆放在盘子四周，中间放置炒好的虾酱即可。





17 花样馒头 > 桂花窝头*

〔材料〕

玉米粉、黄豆面粉各300克，糖桂花30克，熟鸡蛋黄5个，小苏打粉5克，白糖适量。

〔做法〕

1. 将玉米粉、黄豆面粉一起放入盆中，搅拌均匀。
2. 将熟鸡蛋黄、白糖、糖桂花、小苏打粉置碗中，加适量清水，搅拌均匀后，倒入放玉米粉、黄豆面粉的盆中，一起搅拌和匀，用手揉成面团，然后用湿布包好。
3. 面团饧5分钟后，搓成条下剂子，将剂子捏成中空的窝头状，码入盘中，上笼用大火蒸15分钟即可。

18 花样馒头 > 莲蓉佛手包 *

〔材料〕

面粉500克，莲蓉馅200克，发酵粉适量。

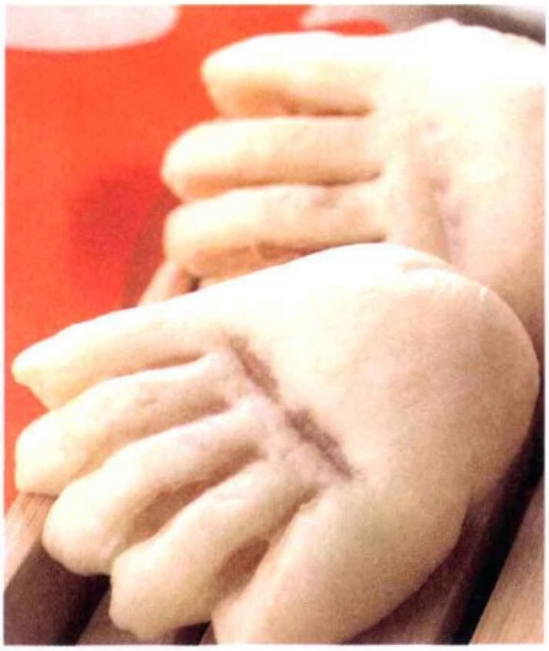
〔做法〕

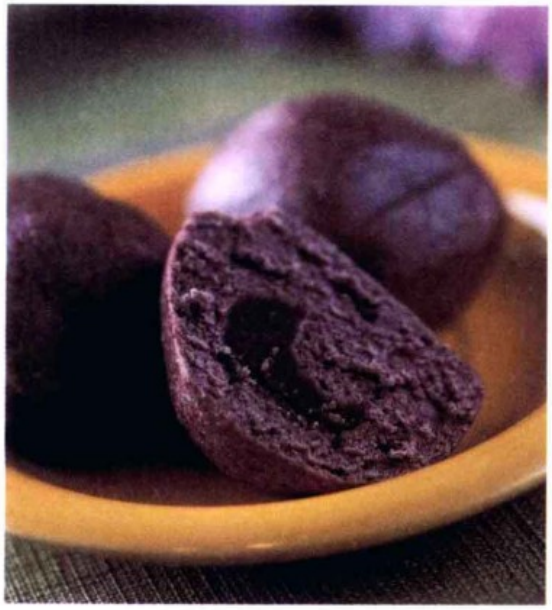
1. 发酵粉用温水化开，加入面粉和成温水面团后，静置数分钟发酵。
2. 将面团切成剂子，擀成皮，包入莲蓉馅，收口后从生坯的2/3处捏扁，切四刀分成五个“手指”，将中间三个“手指”向内折，即成佛手包生坯，盖上湿布静置饧20分钟左右。
3. 蒸锅置火上，放入佛手包生坯，大火蒸15分钟即可。

You Must Know !

名师小诀窍

佛手包形状很可爱，宝宝一般很喜欢吃。如果宝宝出现挑食、厌食的情况，就可以制作一些花式的面点来提高宝宝的食欲。





19 花样馒头 > 黑米莲蓉包 *

〔材料〕

面粉、莲蓉馅各500克，黑米面200克，泡打粉7克，发酵粉5克。

〔做法〕

1. 将面粉、黑米面、泡打粉、发酵粉放入盆中和匀，加温水揉成面团，饧1小时。
2. 将饧好的面团搓成条，做成剂子，用擀面杖擀成薄厚均匀的面皮。
3. 取一张面皮，放入莲蓉馅，再取一张面皮盖住压在一起，用手拢成馒头状，上笼蒸熟即可。

You Must Know !

名师小诀窍

两张面皮结合的地方一定要用手捏紧。根据个人口味的不同，还可以将莲蓉馅换成豆沙、枣泥、肉馅……有兴趣的朋友还可购买一些形状多样的模具，压出不同的花纹。

20 花样馒头 寿桃包



〔材料〕

自发面粉500克，豆沙馅250克，红色食用色素适量。

〔做法〕

1. 将自发面粉放入盆中，加水和匀揉成面团，稍饧。
2. 将发好的面团搓成条，切成每个15克重的剂子，擀成圆皮，包入豆沙馅，制成仙桃形豆沙包，静置发酵。
3. 豆沙包放入蒸笼中蒸熟，取出用红色食用色素在桃尖按桃形刷上红色即可。

You Must Know !

名师小诀窍

饧面的时候一定要用湿毛巾盖严，这样面团表面才不会发干。食用色素一定要到正规的超市购买。同时，还可以根据自己的口味改变制馅的原料，如莲蓉馅也很不错。

HOW TO DO IT



21 菊花包

花样馒头



〔材料〕

自发面粉500克，莲蓉馅300克。

〔做法〕

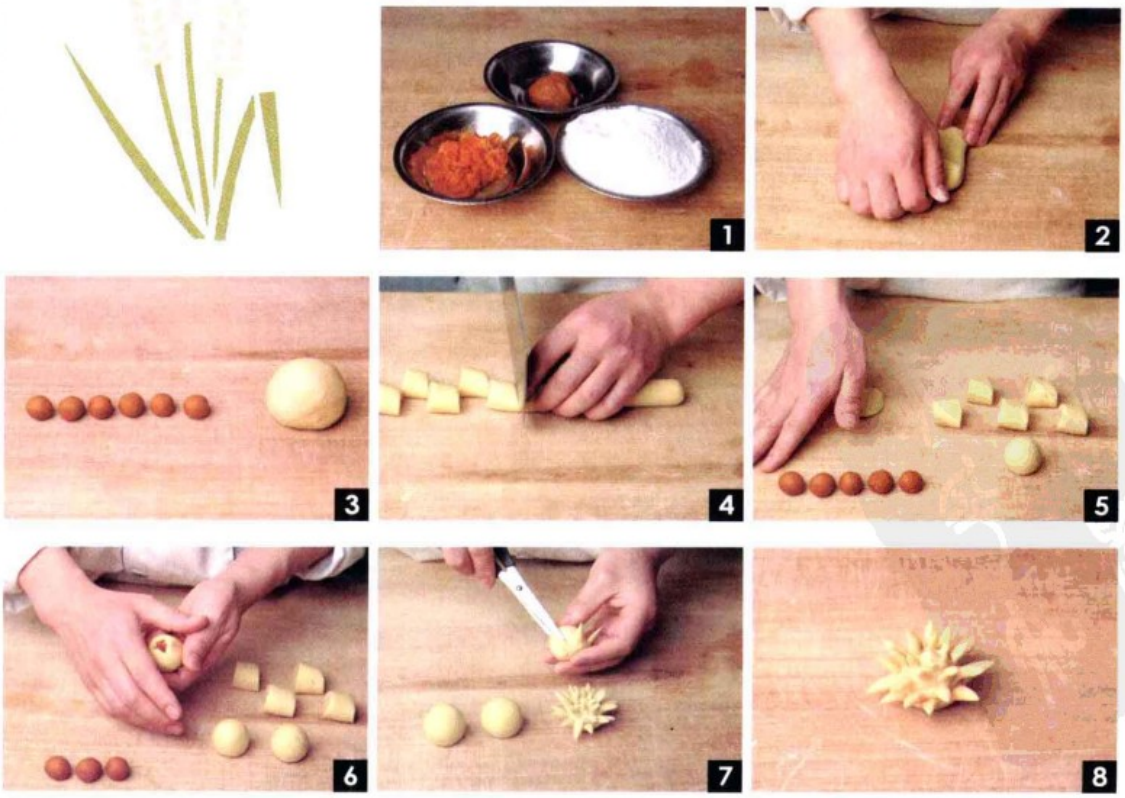
1. 将自发面粉放入盆中，加水揉匀成面团，搓成条，切剂子，压成面皮。
2. 包入莲蓉馅，收紧封口，做半圆形馒头，包口朝下，用小剪刀自下而上一层层转圈剪出菊花瓣状即成生坯。
3. 蒸锅置火上，放入菊花包生坯，用大火蒸15分钟即可。

You Must Know !

名师小诀窍

按照这样的方法可以剪出不同的花瓣，还可以做成梅花包、月季包等。

HOW TO DO IT



22 花样馒头 莲蓉葫芦包*

〔材料〕

面粉550克，莲蓉馅250克，可可粉10克，发酵粉适量。

〔做法〕

1. 发酵粉与500克面粉加温水和成面团，饧透，下剂子，擀成片，包入莲蓉馅，收口朝下，捏成葫芦状包子。
2. 取50克面粉、可可粉与适量清水揉成面团，搓成细长条，切成段，系在葫芦上，饧20分钟左右，上笼蒸约15分钟即可。

You Must Know!

名师小诀窍

莲蓉馅的制作方法：莲子去皮用水煮烂，凉后碾成泥，然后在锅里倒入一些植物油加热，把莲蓉泥倒入锅内翻炒，加糖，直到起沙为止。





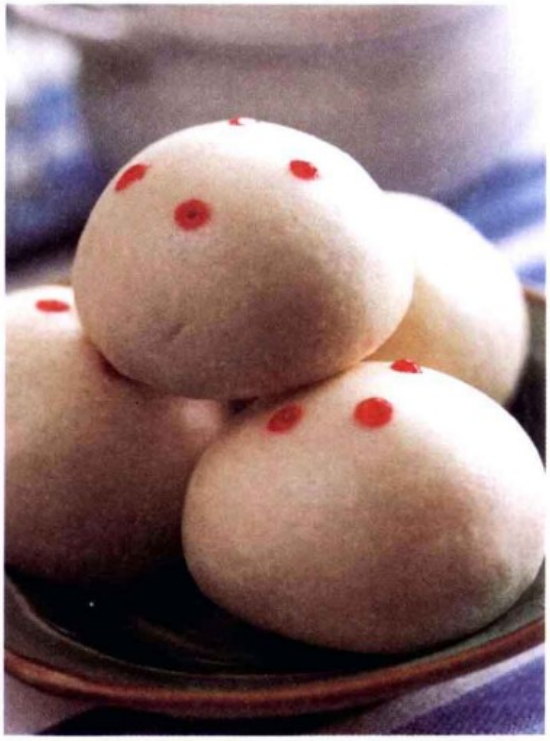
23 花样馒头 什锦糖包*

〔材料〕

面粉1000克，核桃仁、瓜子仁、蜜枣、花生仁、葡萄干、瓜条、芝麻、青梅、青红丝、甜姜各适量，白糖、桂花酱、发酵粉、食用碱、食用红色素各适量。

〔做法〕

1. 发酵粉用30℃温水化开，加面粉和成面团，静置发酵。
2. 将核桃仁、花生仁、瓜子仁、蜜枣、葡萄干、瓜条、青梅、青红丝、甜姜切成小丁，与白糖、芝麻、桂花酱搓成馅。
3. 面团发酵后，加入食用碱揉匀，搓成长条，揪成小剂；将剂子擀成中间稍厚的圆皮，然后一手托皮一手打馅，包成糖包，上面点上食用红色素，上笼屉用大火蒸约15分钟至熟即可。



24 豆沙包 *

花样馒头

〔材料〕

面粉400克，红豆沙馅300克，食用碱、发酵粉各适量。

〔做法〕

1. 将面粉、发酵粉、食用碱用温水和成面团，发酵2小时。
2. 将面团搓成条，揪成面剂子，擀成中间厚边缘薄的圆皮，放入豆沙馅，收紧开口，揉成半圆形成豆沙包生坯。
3. 将生坯放入蒸笼中，用大火蒸15分钟至熟即可。

You Must Know !

名师小诀窍

豆沙好吃又好做，将红豆煮烂，沥去水分，加入白糖，再用勺子将红豆一点一点压成泥，加油炒香即可。

25 刺猬包 *

花样馒头

〔材料〕

自发面粉500克，红豆沙馅300克，红豆少许，香油适量。

〔做法〕

1. 自发面粉放入盆中，加水揉匀制成面团，搓条，切剂子，擀成面皮；红豆洗净，煮熟。
2. 将面皮包入豆沙馅，在上面收口，捏成一头尖，一头圆的包子。
3. 尖部做刺猬头，用剪刀在尖部横剪一下，剪出嘴巴、耳朵，粘上煮熟的红豆做眼珠，剪出长刺和尾巴，刷上香油，放入蒸锅蒸熟即可。





26 花样馒头 南瓜奶包

〔材料〕

中筋面粉500克，南瓜200克，鸡蛋3个，粟粉、奶油各75克，发酵粉5克，白糖300克，吉士粉15克，牛奶、香兰素各适量。

〔做法〕

1. 鸡蛋磕入盆内搅匀，加牛奶、白糖、奶油、粟粉、吉士粉、香兰素搅匀后，放入蒸笼内，边蒸边搅（5～6分钟搅1次），蒸20分钟即成奶黄馅。
2. 南瓜洗净，去皮，切片，上笼蒸烂，捣成泥，加中筋面粉、发酵粉、适量清水揉匀成南瓜面团，做成剂子。
3. 每份皮坯按扁，包入1份奶黄馅，收口捏紧朝下，做成南瓜奶黄包生坯，饧20分钟，将生坯摆入蒸锅内。
4. 蒸锅置火上，用大火蒸15分钟即可。

27 花样馒头 金鱼包

〔材料〕

澄粉500克，红豆沙馅300克，红色食用色素适量。

〔做法〕

1. 澄粉放入盆中，揉匀成面团，搓成条，切剂子，擀成面皮。
2. 包入红豆沙馅，前端向后一半处捏紧成鱼身，余下用剪刀修成鱼尾。
3. 用小切刻画出鱼嘴、鱼眼、鱼鳍，用鹅毛管压出鱼鳞形，即成金鱼包生坯。
4. 将金鱼包生坯放入蒸锅中略饧后，用大火蒸熟，刷上红色食用色素即可。

You Must Know !

名师小诀窍

本品也可以不刷红色食用色素，只要在鱼眼睛处用红萝卜丁点缀，也很好看。



NO.02 喷香花卷





01 喷香花卷 > 椒盐花卷*

〔材料〕

自发面粉500克，植物油、葱花、花椒盐各适量。

〔做法〕

1. 将自发面粉放入盆中，加入适量清水揉至表面光滑，用擀面杖擀成厚薄均匀的面皮。
2. 用油刷将植物油均匀地涂在面皮表面，撒上花椒盐、葱花，并卷成条，切成小剂。
3. 取一小剂，先用双手拉长，再翻转180°，两端向后叠起，用筷子在中间压一个十字。
4. 将做好的花卷生坯放入蒸锅中，饧至面膨松，用大火蒸熟即可食用。

HOW TO DO IT













喷香花卷 >

02 银丝卷*



HOW TO DO IT













〔材料〕

自发面粉500克，香油、白糖各适量。

〔做法〕

1. 白糖用适量温水化开，与自发面粉一起揉成面团，饧30分钟。
2. 将1/3面团擀成长方形片备用。
3. 将另2/3面团擀成薄皮，刷香油，切丝。
4. 用擀好的面皮卷入切好的面丝，饧30分钟，上蒸锅蒸熟即可。

You Must Know !

名师小诀窍

面一定要和匀、发透；切丝的面皮尽量擀得薄一些，这样切出来的丝才会更细，同时注意面丝的粗细要均匀。

喷香花卷 >

03 猪蹄卷 *

〔材料〕

面粉1000克，红豆沙馅50克，食用碱、发酵粉各适量。

〔做法〕

1. 发酵粉用温水化开，加入面粉和成面团，静置发酵；待面发起后，加食用碱揉匀，稍饧。
2. 将面团搓成适当粗细的长条，按每个25克揪成剂。
3. 把剂子擀成直径约为10厘米的圆饼，先将一半铺匀红豆沙馅，对折成半圆；再在半圆的一头铺匀红豆沙馅，对折成扇形，用刀在尖头顺中心切开(刀口长约3厘米)；再对折起来轻轻捏紧，用刀背将大头周围压上一圈浅沟，上笼用大火蒸约15分钟即可。





喷香花卷 >

04 鸳鸯卷 *

〔材料〕

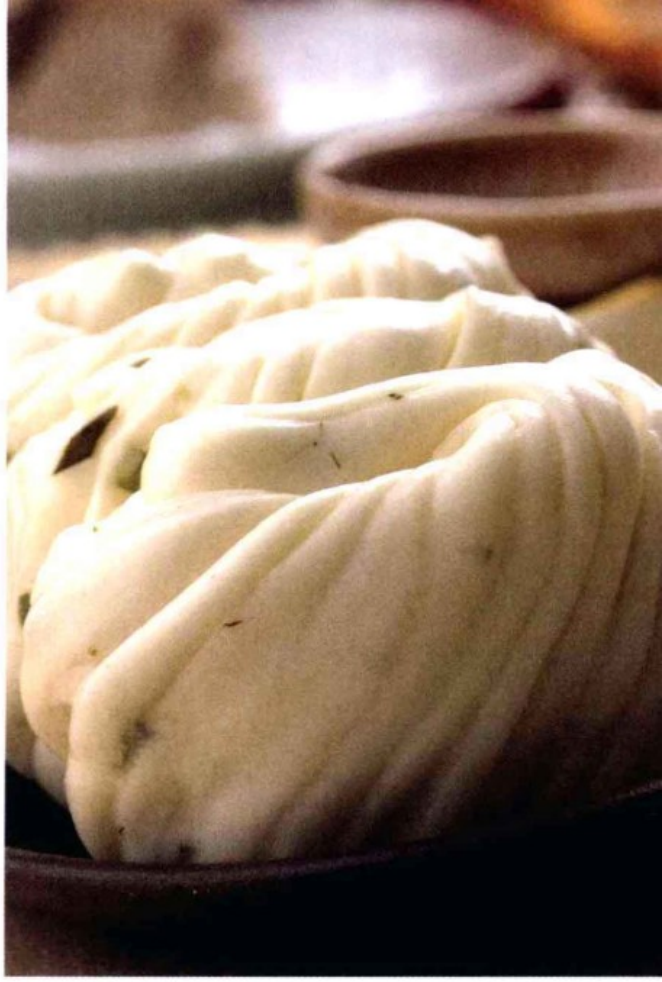
面粉1000克，红豆沙馅、番茄酱各75克，白糖50克，熟面粉250克，香油、青红丝、发酵粉、食用碱各适量。

〔做法〕

1. 将发酵粉用温水化开，加面粉和成面团，静置发酵；发起后加食用碱揉匀，稍饧。
2. 番茄酱倒入锅内，加入香油、白糖，用小火炒成稠状盛出，加熟面粉搅拌成馅。
3. 将面团擀成宽度适当的长方形薄片，两边分别抹上厚薄均匀的红豆沙馅和番茄酱馅，然后分别向中间卷起，接口处朝下，压上花纹，撒上青红丝。
4. 把花卷生坯摆入蒸笼内，用大火蒸约15分钟即熟，取出按量切段即可。

喷香花卷 >

05 葱花卷*



〔材料〕

面粉1000克，香油、葱花、盐、发酵粉、食用碱各适量。

〔做法〕

1. 发酵粉用温水化开，加面粉和成团，盖上湿布静置发酵20分钟。
2. 待面发起后，再加入食用碱揉匀，放置稍饧。
3. 将面团擀成长方形薄片，刷上香油，撒葱花、盐，顺长卷起切成每个25克的剂子。
4. 用拇指和中指把剂子拧成“花卷”生坯。
5. 蒸锅置火上，放入葱花卷生坯用大火蒸约15分钟至花层裂开不粘手即可。

HOW TO DO IT



















HOW TO DO IT













06 喷香花卷 >

荷叶花卷

〔材料〕

面粉1000克，植物油、盐、发酵粉、食用碱各适量。

〔做法〕

1. 发酵粉用温水化开，加面粉和成面团，静置发酵；待面发起，加食用碱揉匀，稍饧。
2. 将面团搓成长条，按每个25克揪成面剂子，擀成厚薄均匀的圆饼，刷油、撒盐、对折，再刷油、撒少许盐、对折，用梳子在尖头处压上花纹，再划上放射形的直纹，然后围绕扇形的弧，用梳子向上挤上2～3个凹缺口，使周边立起，呈荷叶卷状即可。
3. 将荷叶花卷生坯放入蒸笼内，蒸熟即可。

07 喷香花卷 > 麻花卷 *

〔材料〕

面粉1000克，植物油、发酵粉、食用碱、盐各适量。

〔做法〕

1. 将发酵粉用温水化开，加面粉和成面团，静置发酵。
2. 面团发起后，加食用碱揉匀，擀成矩形薄片，刷植物油，撒上盐，卷起，搓成长条，用刀切成长约6厘米的段，然后双手捏住两头，边拉抻边拧，至呈麻花状。
3. 将麻花卷生坯摆入笼中，用大火蒸约12分钟即可。

08 喷香花卷 > 豆腐花卷 *

〔材料〕

自发面粉500克，豆腐200克，植物油、盐、味精、葱花、香油各适量。

〔做法〕

1. 豆腐切粒，放入沸水中焯烫，捞出，放入碗中，加植物油、盐、味精、葱花、香油拌匀，制成馅。
2. 将自发面粉用水和匀成面团，擀成面皮，撒上调好的馅料。
3. 将面皮沿一个方向卷起成长条，用刀切成小段。
4. 将做好的花卷生坯放入蒸锅中蒸熟即可。

You Must Know!

名师小诀窍

喜欢吃辣的朋友还可以刷上一层辣酱，味道也非常好。

09 喷香花卷 > 双色花卷 *

〔材料〕

自发面粉350克，可可粉适量。

〔做法〕

1. 将2/3的自发面粉加入水制成白面团，另外1/3面粉加入可可粉、水制成可可面团，分别发酵2小时。
2. 将发酵好的两种面团分别擀成长方形的面饼，白面饼擀得稍大一些，可可面饼擀得小一些，并放在白面饼上面，将两个面饼一起卷起来。
3. 将面卷切成大小均匀的面段，拉长，双手旋转180°，做成花卷生坯。
4. 将花卷生坯放入准备好的蒸笼内蒸20分钟即可。





10 喷香花卷 > 五香葱花卷 *

〔材料〕

面粉500克、葱花、五香粉、椒盐、香油、发酵粉各适量。

〔做法〕

1. 发酵粉用温水化开，与面粉一起和成面团，静置发酵10分钟。
2. 将发好的面团擀成0.5厘米厚的长方形薄片，刷上香油，撒上葱花、五香粉、椒盐，顺长卷起，切成段。
3. 用筷子在每个生坯顺刀切方向重压一下，两头捏起即成葱花卷生坯，饧20分钟。
4. 蒸笼置火上，放入花卷生坯蒸约15分钟即可。

11 喷香花卷 > 吉祥如意卷 *

〔材料〕

自发面粉500克，白糖、植物油各适量。

〔做法〕

1. 将自发面粉放入盆内，用温水和成面团，加入白糖揉匀，稍饧。
2. 将面团擀成长方片，刷上一层植物油，然后横着对卷成如意卷，再切成数段。
3. 待蒸锅上汽后，将如意卷码入笼内，用大火蒸20分钟即可。

You Must Know !

名师小诀窍

这道面点造型美观，香甜味美。制作时面片要擀得薄厚均匀，两边的卷大小要一致。



喷香花卷 >

12 枣花卷*



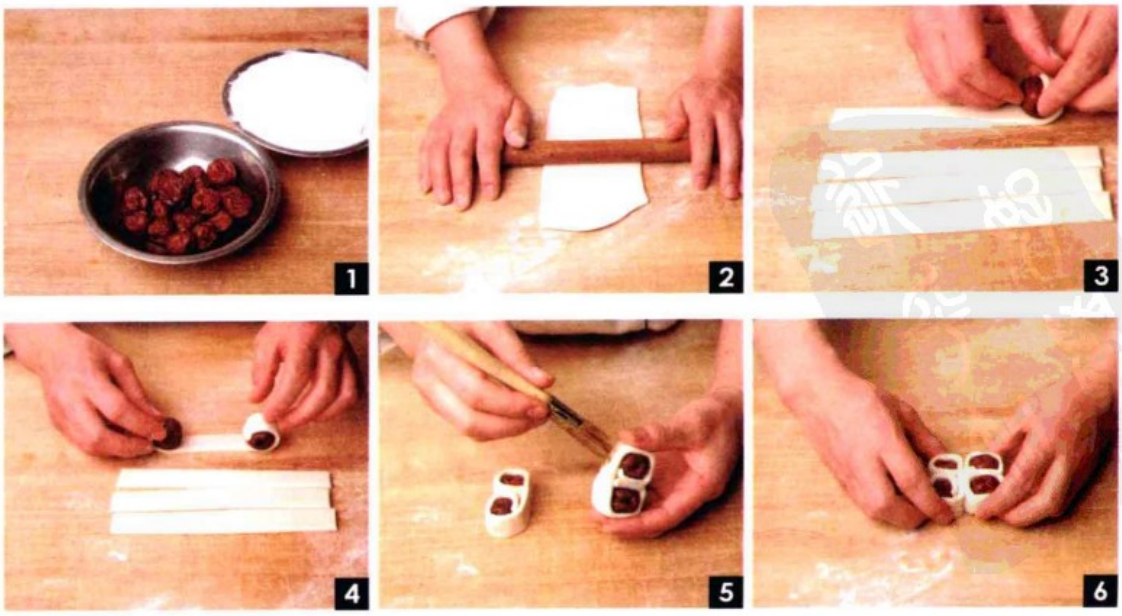
〔材料〕

面粉300克，红枣200克，植物油、发酵粉、食用碱各适量。

〔做法〕

1. 将面粉、发酵粉、食用碱加入温水和成面团，静置发酵2小时。
2. 将发酵好的面团揉透搓成长条，揪成剂子，拉成长片，刷一层植物油。
3. 在面片两头分别放2颗红枣，再向中间卷起，最后呈十字交叉状叠在一起，并用筷子在中间压成一条缝，使4个枣向外突出。
4. 蒸锅置火上，将枣花卷生坯放入准备好的蒸笼内蒸20分钟即可。

HOW TO DO IT



喷香花卷

13 金丝卷*

〔材料〕

自发面粉400克，鸡蛋2个，香油、盐各适量。

〔做法〕

1. 将160克自发面粉放入盆内，磕入鸡蛋、加少许盐和少许水，和成稍硬的面团，稍饧，擀成薄片，刷上香油，叠起，快刀切成细条，摊开捋齐。
2. 将剩余的自发面粉放入盆内，用温水和成面团，揉至光润，搓条，切剂子，擀成长圆形的皮。
3. 将切好的面条捋顺理齐，放入面皮中，先把两头包上，压住丝条，再提起里边的皮边，从里向外一压，双手手指压住皮边，向前推卷，包严。
4. 将制好的金丝卷生坯放入蒸锅中饧15分钟，蒸熟即可。

喷香花卷

14 广式腊肠卷*

〔材料〕

自发面粉500克，腊肠350克。

〔做法〕

1. 自发面粉放入盆中，加温水揉匀成面团，搓条，切成剂子，搓成细条。
2. 腊肠切段。
3. 将搓好的面条一圈圈缠绕在腊肠上，制成腊肠卷。
4. 将腊肠卷生坯放入蒸锅内略饧，再加热蒸熟即可。

You Must Know !

名师小诀窍

选用广味腊肠，蒸出来的味道会比麻辣味的好吃。购买的时候要选较细的广式腊肠，蒸的时候才容易熟透。搓面条时要均匀，这样才会做出好看的腊肠卷。







15 麻酱花卷 *

喷香花卷

■〔材料〕

面粉200克，发酵粉、食用碱水、芝麻酱、植物油、红糖各适量。

■〔做法〕

1. 将面粉加入温水、发酵粉、食用碱水揉成面团，盖上湿布发酵30分钟；芝麻酱加少量植物油和红糖搅拌均匀。
2. 将发酵好的面团擀成薄片，涂抹上调好的芝麻酱，再卷起来，切成宽段。
3. 将两个面段重叠在一起拉长，双手反方向拧180°，首尾的面头粘在一起，做成花卷生坯放在蒸笼内，用大火蒸20分钟即可。

16 五彩小花卷 *

喷香花卷

■〔材料〕

面粉200克，彩色果脯、糖粉、猪油、发酵粉、食用碱各适量。

■〔做法〕

1. 将果脯切碎；将面粉和发酵粉用温水和成面团，饧一会儿，待面团发酵后，加入食用碱揉搓均匀，盖上湿布发酵15分钟。
2. 将面团搓成长条，擀成1厘米厚的长面片，刷上猪油，撒上糖粉和果脯碎，再卷成长条，并用刀将其切成大小均匀的剂子。
3. 将两个剂子叠在一起，旋转拧成花卷生坯。
4. 蒸锅置火上，放入花卷生坯，用大火蒸20分钟即可。





喷香花卷 >

17 火腿卷*

〔材料〕

面粉500克，火腿肠50克，香油、发酵粉各适量。

〔做法〕

1. 火腿肠切细碎。
2. 发酵粉用温水化开，与面粉一起加温水和成面团，静置发酵20分钟。
3. 将发酵好的面团擀成长方形薄片，刷上香油，撒上火腿肠末，顺长卷起，切成剂子。
4. 用筷子在每个生坯上重压“十”字，饧20分钟左右。
5. 蒸锅置火上，放入火腿卷生坯，大火蒸约15分钟即可。

喷香花卷 >

18 椒香糯米包卷*

〔材料〕

面粉600克，糯米200克，腊肥肉、水发虾米各30克，猪油20克，葱花、盐、味精、生抽、白糖、椒盐、植物油、发酵粉各适量。

〔做法〕

1. 糯米淘洗干净，浸泡1小时，沥干水分，上笼大火蒸熟；腊肥肉、水发虾米切末。
2. 锅烧热，倒入植物油，投入腊肉末、虾米末煸炒，再加糯米饭、猪油、盐、味精、生抽、白糖、椒盐、适量清水炒匀，撒上葱花即成糯米馅。
3. 发酵粉用温水化开，与面粉一起加温水和成面团，静置发酵后，擀成长方形面片，铺上糯米馅，卷起，收口朝下，饧20分钟左右，上笼蒸约15分钟即可。



19 豆沙卷*

喷香花卷

〔材料〕

面粉、豆沙馅各适量，发酵粉适量。

〔做法〕

1. 发酵粉用温水化开，与面粉一起加水和成面团，静置发酵后下剂，擀成长薄片。
2. 豆沙馅搓成条状。
3. 面片的一边放上豆沙条，然后向另一边卷起成条状，再盘成圆饼状，即成豆沙卷生坯，放在温暖处饧30分钟。
4. 将饧好的生坯上笼蒸熟即可。



20 香麻糯米卷*

喷香花卷

〔材料〕

糯米粉、小麦淀粉各适量，植物油、白糖、牛奶、白芝麻、花生仁各适量。

〔做法〕

1. 将白芝麻与花生仁分别炒熟，花生仁捣碎。
2. 糯米粉和小麦淀粉混合，加牛奶、白糖调成面糊。
3. 将白芝麻、花生粒、白糖拌匀，制成馅料。
4. 平底锅内刷上植物油烧热，倒入少许糯米面糊，摊成薄饼，烙熟。
5. 熟饼出锅，均匀地撒上馅料，卷起切段即可。

21 糯米紫菜卷*

喷香花卷

〔材料〕

烤紫菜2张，胡萝卜1根，糯米、发酵面团、鲜嫩玉米粒各适量，盐、鸡精、植物油、胡椒粉各适量。

〔做法〕

1. 将糯米淘洗干净，入清水浸泡2小时，沥干水分后上笼蒸熟；胡萝卜洗净，切粒。
2. 糯米饭趁热加入盐、鸡精、鲜嫩玉米粒、植物油、胡椒粉、胡萝卜粒拌匀，制成糯米馅。
3. 取烤紫菜片放平，铺上糯米馅，卷成圆柱状。
4. 发酵面团擀成长方型面片，放上紫菜糯米卷，卷起，饧好后上笼蒸熟，取出切段即可。

喷香花卷 >

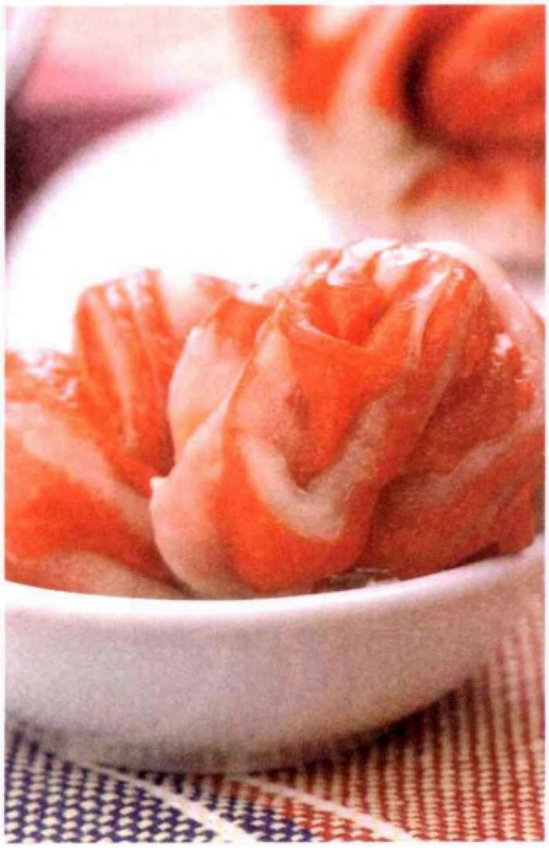
22 果味金银花卷*

〔材料〕

面粉适量，鸡蛋1个，橙汁、发酵粉各适量。

〔做法〕

1. 取部分面粉，加入鸡蛋、橙汁、发酵粉制成橙色面团，揉匀揉透，盖上湿布，静置发酵1小时。
2. 剩余面粉加发酵粉用温水制成面团，静置发酵后与橙色面团分别擀成长方形薄面片。
3. 将橙色面片放在白色面片上，卷成条状，将条切成小段，拧成花卷生坯，饧30分钟。
4. 蒸锅置火上，将饧好的花卷生坯上笼蒸熟即可。



喷香花卷 >

23 香芋面包卷*

〔材料〕

面包1个，香芋300克，鸡蛋3个，牛奶、蜂蜜、熟白芝麻、植物油各适量。

〔做法〕

1. 香芋去皮，洗净，切片。
2. 蒸锅置火上，放入香芋片蒸熟，取出压成泥，加入蜂蜜、牛奶和匀备用；鸡蛋磕入碗中打散。
3. 面包去皮，切成薄片，包入香芋馅卷成条形，蘸蛋液封口，再粘上熟白芝麻备用。
4. 将锅内植物油烧至六成热时放入香芋面包卷生坯，炸至金黄色即可。

喷香花卷 >

24 椰香莲蓉卷*

〔材料〕

椰丝、糯米粉、小麦淀粉、莲蓉馅、白糖、椰浆各适量。

〔做法〕

1. 糯米粉中加入小麦淀粉、白糖、椰浆，调成稠糊状。
2. 将糯米粉糊上笼蒸熟，制成软面团。
3. 砧板上撒上椰丝，将软面团放砧板上粘匀椰丝，擀成长面片。
4. 莲蓉馅做成条状，放在面片的一边；将面片从一边向另一边卷成条状，切段即可。

You Must Know !

名师小诀窍

如果买不到椰浆可以买椰子粉代替。





25 喷香花卷 芝士紫菜卷 *

〔材料〕

紫菜1张，芝士面包1片，番茄1个，生菜30克，沙拉酱适量。

〔做法〕

1. 生菜洗净备用；番茄洗净，切片。
2. 先铺上紫菜再将面包、生菜、番茄片依次排上。
3. 淋上沙拉酱，卷好即可。

You Must Know !

名师小诀窍

芝士面包很容易购买到，有兴趣的朋友也可以自己制作。此食品中的紫菜、芝士均有很好的补钙作用，但因芝士盐分偏高，如有高血压或水肿的朋友应限量食用。

26 喷香花卷 菊花卷 *

〔材料〕

鸡蛋1个，面粉、火腿、盐、香油、植物油、发酵粉各适量。

〔做法〕

1. 鸡蛋打散，加少许盐搅拌均匀，放入锅中摊成蛋皮，将蛋皮与火腿分别切成末。
2. 将面粉与发酵粉混合，加温水和成面团，静置发酵后，擀成长方形薄面片，将薄面片的一半刷上植物油，撒上火腿末，向中间卷成条状。
3. 将面片反过来，在另一半面片刷上香油，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，即可制成菊花卷生坯，稍饧，上笼蒸熟即可。

喷香花卷 >

27 鸡丝卷*

〔材料〕

面粉1000克，白糖100克，熟鸡肉丝125克，植物油、发酵粉、食用碱各适量。

〔做法〕

1. 发酵粉用温水化开，加面粉和成面团，静置发酵，待面发起后，加食用碱揉匀。
2. 将面团切下2/3，加白糖揉匀，饧一会儿，使白糖溶化，将面团切剂，抻拉成条，刷上植物油备用。
3. 将剩余的1/3面团按需要量切成剂，擀成四边薄、中间厚的长圆形面皮。
4. 把拉出的细面条切成7厘米长的段，放在面皮中间，撒上熟鸡肉丝，四面对折，包紧包严，呈枕头状，上笼用大火蒸约20分钟即可。

喷香花卷 >

28 四喜花卷*

〔材料〕

自发面粉500克，火腿末300克，葱末、香油、盐各适量。

〔做法〕

1. 将自发面粉放入盆中，用温水和匀，制成面团。
2. 将面团擀成长方形薄面皮，刷上香油，撒上火腿末、葱末和盐。
3. 将面皮从两边对卷，切成小段，再从中间横压，即为卷子生坯。
4. 将卷子生坯放入蒸锅中蒸熟即可。



喷香花卷 >

29 糯沙凉卷*

〔材料〕

糯米粉600克，红豆沙馅300克，熟芝麻100克，白糖80克，猪油50克。

〔做法〕

1. 糯米粉加入白糖，用水搅匀，放入蒸笼内蒸25分钟，取出后加入猪油和成面团。
2. 待面团冷却后，用擀面杖将面团擀成0.5厘米厚的长方形面片，涂上一层红豆沙馅，撒上熟芝麻。
3. 将面饼卷成卷，用刀切成大小均匀的段即可。

You Must Know!

名师小诀窍

糯米粉很容易黏手，和面时可以在手上蘸些植物油，这样糯米粉就不会粘在手上了。

喷香花卷 >

30 蝴蝶卷 *

〔材料〕

自发面粉500克，熟火腿末200克，鸡蛋皮末100克，香油、盐各适量。

〔做法〕

1. 自发面粉放入盆中，加水揉匀制成面团，搓成条，切剂子，压扁，擀成长方形薄面片。
2. 面片刷上香油，撒上熟火腿末、鸡蛋皮末、少许盐，由外向里卷成圆筒状。
3. 将其切成圆盘状，将两圆对称并拢，夹出蝶形，做出触须，捏出翅尖即成蝴蝶卷生坯。
4. 将蝴蝶卷生坯放入蒸锅中略饧，用大火蒸熟即可。



喷香花卷 >

31 枣泥如意卷 *

〔材料〕

面粉600克，红枣泥馅300克，香油、发酵粉各适量。

〔做法〕

1. 发酵粉用温水化开，与面粉一起加温水和成面团，静置发酵。
2. 将发酵面团擀成长方形薄面片，刷上香油，均匀地铺上红枣泥馅，从两端分别向中间卷成如意状，切成段，即成枣泥如意卷生坯，饧15分钟。
3. 蒸锅置火上，放入枣泥如意卷生坯，上笼大火蒸约15分钟即可。

喷香花卷 >

32 三丁花卷 *

〔材料〕

面粉500克，火腿末、鸡蛋皮各70克，虾米50克，葱花、香油、发酵粉各适量。

〔做法〕

1. 鸡蛋皮切细末；虾米用水泡15分钟，沥干水分，切小丁。
2. 发酵粉用温水化开，与面粉一起加温水和成面团，静置发酵1小时。
3. 将发酵好的面团擀成0.4厘米厚的长方形薄面片，刷上一层香油，撒上火腿末、鸡蛋皮末、虾米丁、葱花，顺长边卷起，切成小段。
4. 用双手拇指和中指分别将每段拧成花卷生坯，饧15分钟左右。
5. 蒸锅置火上，放入花卷生坯，大火蒸约15分钟即可。

01 家常饼*

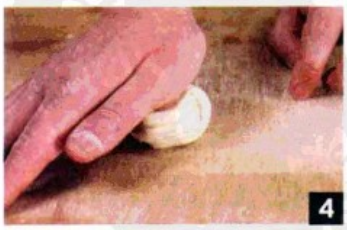


HOW TO DO IT











■〔材料〕

自发面粉500克，植物油、花椒盐、香油各适量。

■〔做法〕

1. 将自发面粉放入盆中，加水和成面团，分成4等分，稍饧。
2. 取一块面团擀成0.5厘米厚的长方形薄面片，刷香油，撒上花椒盐，将两短边抓叠起，顺长拉长，再顺长从两头叠起，对叠，压扁，擀成饼。
3. 平底锅内倒入植物油烧热，放入制好的家常花椒饼生坯，煎至两面金黄色即可。



You Must Know !

名师小诀窍

用刀切花瓣的时候只能切至2/3处，以免在翻转的过程中发生断裂。

HOW TO DO IT









特色饼 >

02 梅花饼

〔材料〕

自发面粉500克，莲蓉馅200克。

〔做法〕

1. 将自发面粉放入盆中，加水和匀，制成发面团，搓成条，切剂子，用擀面杖擀成面皮。
2. 取一张面皮，包入莲蓉馅，捏成圆形，压扁，用刀切出花瓣，翻转90°，静置发酵。
3. 蒸锅置火上，放入梅花饼生坯大火蒸10分钟，取出装盘即可。

03 特色饼 雪菜合子*

〔材料〕

中筋面粉500克，猪肉200克，雪菜150克，猪油35克，辣椒末、盐、味精、香油、植物油、熟芝麻各适量。

〔做法〕

1. 猪肉洗净，剁成肉末；雪菜洗净，挤干水分，切碎。
2. 锅烧热，倒入植物油，投入辣椒末、肉末、雪菜粒煸炒，加盐、味精、香油炒匀，制成雪菜肉末馅。
3. 中筋面粉加入猪油、适量沸水，揉匀成面团，静置15分钟，揪成剂子，擀成圆面皮，在圆面皮上放上雪菜肉末馅，对折捏紧，粘上熟芝麻，制成雪菜合子生坯。
4. 平底锅烧热刷上植物油，摆入雪菜合子生坯，用中火烙至中间鼓起，表皮呈金黄色即可。

04 特色饼 葱花肉饼*

〔材料〕

面粉500克，猪油150克，葱50克，猪肉馅30克，椒盐、植物油各适量。

〔做法〕

1. 将葱洗净，切成葱花；猪油切成细粒，与葱花、椒盐、猪肉馅搅拌均匀，制成葱花猪肉馅。
2. 面粉加适量温水和成面团，盖上湿布，饧15分钟。
3. 将发好的面团分成15个剂子，按扁，擀成长方形薄面片，均匀撒上葱花猪肉馅，卷成长条状，扯起一端由外向内盘卷成螺丝状圆形饼，再次按扁，擀薄成葱花肉饼生坯。
4. 平底锅烧热，刷一层植物油，放入葱花肉饼生坯，烙至表面呈金黄色即可。





05 特色饼 > 馅饼



〔材料〕

面粉600克，猪肉500克，韭菜250克，香油、植物油、葱花、姜末、盐、味精各适量。

〔做法〕

1. 面粉用凉水（加少许盐）和成面团，揉匀稍饧。
2. 把猪肉洗净，剁成肉蓉；韭菜洗净，切碎，加入肉蓉、葱花、姜末、盐、味精、香油，拌匀制成馅。
3. 把面团揉搓成长条，切成25克1个的小剂，将剂按扁，抹上肉馅，收严剂口，用手按成圆形小饼。
4. 平底锅烧热，淋入植物油，把小饼生坯摆入锅内，用小火将其两面反复煎，待饼鼓起时即熟。

HOW TO DO IT



06 特色饼 > 紫菜煎饼*

〔材料〕

中筋面粉150克，紫菜20克，虾皮10克，鸡蛋1个，葱花、盐、味精、胡椒粉、植物油各适量。

〔做法〕

1. 将紫菜、虾皮洗净，加入中筋面粉、鸡蛋、葱花、盐、味精、胡椒粉、适量清水搅匀成面糊。
2. 在平底锅中倒入植物油烧热，每次舀入1大勺面糊，摊平，煎至两面呈金黄色，取出，用刀切成小角块即可。



HOW TO DO IT









You Must Know !

营养快线

鸡蛋富含维生素B_{12}，但不容易被人体吸收。钙可以提高人体对维生素B_{12}的吸收率。紫菜富含钙，与鸡蛋搭配，可以有效补充维生素B_{12}和钙。



07 特色饼 蔬菜饼*

〔材料〕

面粉、四季豆各适量，鸡蛋1个，盐、植物油、葱各适量。

〔做法〕

1. 四季豆择洗干净，切细丝；葱洗净，切末；鸡蛋磕入碗中，打散备用。
2. 面粉放入盆中，加入鸡蛋液、盐调成稀糊，再加入葱末、四季豆丝调匀。
3. 平底锅内倒入植物油烧热，舀入面糊摊平，小火煎至两面金黄色盛出。
4. 切成便于食用的小块饼，装盘即可。

You Must Know!

名师小诀窍

四季豆换成菠菜、西葫芦、洋葱都可以。调面糊的时候不要放太多水，因为蔬菜本身就会释出水分，要是水分太多就难以摊成饼了。

08 特色饼 盘丝饼*

〔材料〕

面粉500克，盐、香油、植物油、食用碱各适量。

〔做法〕

1. 将面粉加少许盐和食用碱，用温水和成面团，揉匀后饧约30分钟。
2. 将饧好的面团搓成长条，用抻面方法抻成细面条，刷上香油，分成10等分；再将分好的面条盘起来，按成圆饼备用。
3. 平底锅烧热，稍刷点植物油，放入圆饼生坯，用中火烙至上色时，加植物油煎至呈枣红色，取出用净热湿布包上闷一会儿，打开布，用手抓开即可。



09 特色饼 香酥饼

〔材料〕

面粉500克，猪油100克，葱花、姜丝、花椒、大料、植物油、盐各适量。

〔做法〕

1. 锅内倒入植物油烧热，放入葱花、姜丝、花椒、大料，见葱花变黑色时，把调料全部捞出，将油倒入盆内，加入50克面粉和适量盐调成糊状酥馅备用。
2. 将剩余的面粉加少许盐，用温水和好揉匀，稍饧后搓成长条，切成100克1个的长条剂；再将剂搓成20厘米长，用手按扁，擀成长条面片，抹上酥馅，从一端卷起；然后将卷的两端往中间收拢按成厚薄适当的圆饼坯，稍擀。
3. 平底锅烧热，放入香酥饼生坯，烙至饼熟透时出锅，用刀切成小角块即可。





10 特色饼 羊肉饼

〔材料〕

面粉500克，羊肉350克，黄酱50克，葱100克，盐、胡椒粉、花椒水、姜、香油、植物油各适量。

〔做法〕

1. 将羊肉洗净，剁成肉末；葱、姜分别洗净，切碎，加在一起拌匀，再加入羊肉末、黄酱、盐、胡椒粉、花椒水、香油搅匀成馅。
2. 将面粉用温水和好，揉至光滑，搓成长条，揪成25克1个的小剂子，擀成长方形薄片，铺上羊肉馅，卷起，将两端捏严，竖立按扁，擀成圆饼坯。
3. 待平底锅烧热后刷植物油，把羊肉饼生坯放入锅中烙熟即可。



HOW TO DO IT











特色饼 >

11 杂粮饼*

〔材料〕

全麦粉500克，玉米粉50克，猪油60克，花椒盐、植物油各适量。

〔做法〕

1. 全麦粉与玉米粉混匀，加猪油、适量沸水拌匀，揉匀揉透，制成全麦面团，分成10等分。
2. 每份面团擀成约0.2厘米厚的圆面皮，放入烧热的平底锅内，加少许植物油煎至两面呈金黄色，撒上花椒盐即可。

12 特色饼 椒盐烧饼*

〔材料〕

面粉1000克，发酵粉、食用碱各适量，香油、椒盐、白芝麻各适量。

〔做法〕

1. 将发酵粉用温水化开，加面粉和成面团，静置发酵；待面发起后，加入食用碱揉匀，稍饧。
2. 把面团搓成长条，按每50克1个揪成面剂，按成中间稍厚的圆面皮；摘下一小块面球蘸上少许香油和椒盐，包入圆皮中，收严剂口，擀成厚薄适当的圆饼，粘上白芝麻，将椒盐烧饼生坯摆入烤盘，进烤箱烤成金黄色即可。

13 特色饼 麻酱烙饼*

〔材料〕

面粉500克，芝麻酱、盐、植物油各适量。

〔做法〕

1. 用沸水将面粉烫成雪花状，再加凉水揉透，制成面团，稍饧。
2. 将面团擀成长圆形薄面片，抹上芝麻酱、盐，顺长边卷起，抻长，刷上植物油，盘起来擀成麻酱烙饼生坯。
3. 平底锅烧热，把麻酱烙饼生坯放入锅中烙制，两面刷上植物油，用小火烙至两面焦黄、饼鼓起时取出，改刀切成小块即可。

You Must Know!

名师小诀窍

芝麻酱如果太稠要加少许水调稀，这样方便涂抹在面片上，而且也不会因麻酱涂抹不均匀而影响口感。

14 特色饼 香菇牛肉饼*

〔材料〕

面粉600克，牛肉末500克，香菇100克，植物油、香油、葱花、姜末、盐、味精、发酵粉各适量。

〔做法〕

1. 面粉加入发酵粉，用适量温水和匀、揉透，发酵备用。
2. 将香菇洗净，剁碎；牛肉末放入盆内，加入剁好的香菇末以及葱花、姜末、盐、味精、香油，朝一个方向搅匀成牛肉馅备用。
3. 将发好的面团做成大小均等的剂子，包入牛肉馅，收口朝下，用手按扁成香菇牛肉饼生坯。
4. 平底锅烧热，抹匀植物油，将做好的香菇牛肉饼生坯放入平底锅内，盖上盖子，稍待片刻，翻一翻面，煎至两面金黄色即可。





HOW TO DO IT











特色饼 >

15 葱油煎饼*

〔材料〕

面粉500克，葱花150克，味精、椒盐、香油、植物油各适量。

〔做法〕

1. 面粉加适量温水揉匀和成面团，饧透。
2. 将饧好的面团分成5份，擀成薄面皮，抹上香油，撒上葱花、味精、椒盐，卷成长条，将两端捏紧盘成团状，再压扁成饼状生坯。
3. 平底锅倒入植物油烧热，摆入葱油煎饼生坯，中火煎至表面金黄香脆即可。

16 特色饼 > 韭菜合子*



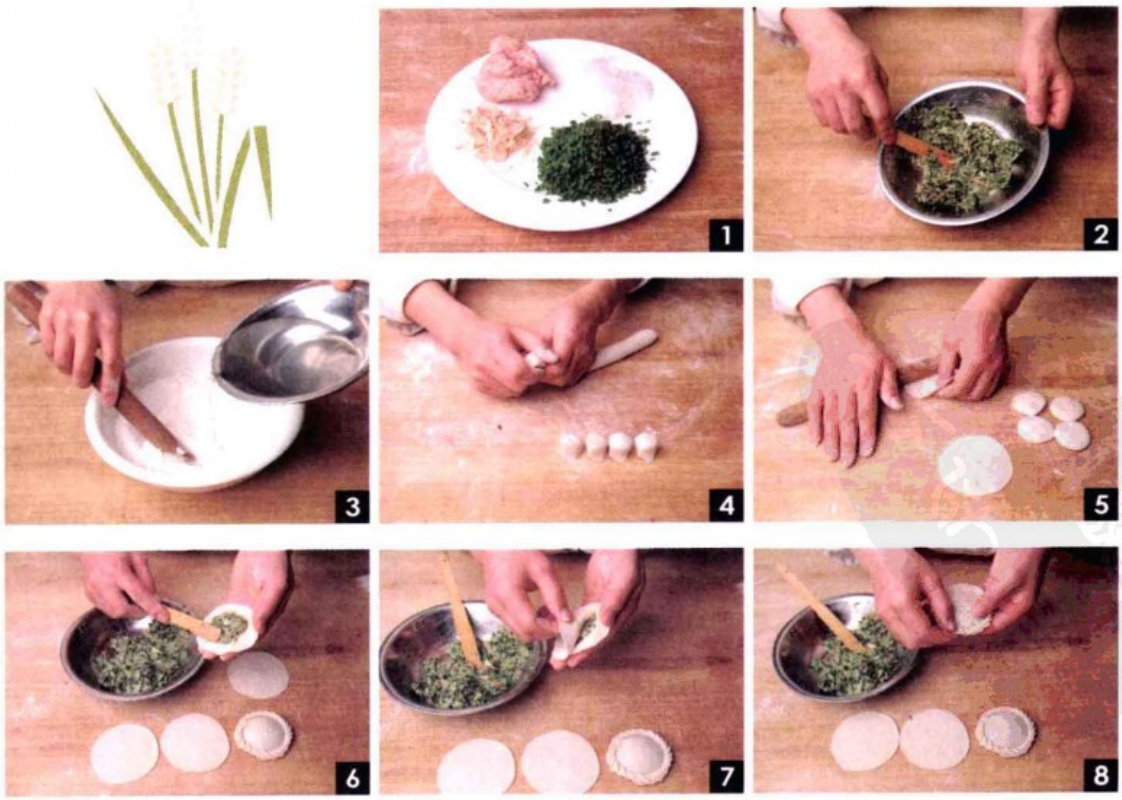
〔材料〕

面粉500克，猪肉馅、韭菜各200克，虾皮100克，细粉丝50克，植物油、盐、味精、胡椒粉各适量。

〔做法〕

1. 韭菜洗净，切末；虾皮洗净，沥干水分；粉丝用温水泡发，切成小段。
2. 猪肉馅放入盆中，加入盐、味精、胡椒粉拌匀，腌渍15分钟，入油锅炒香，再加入韭菜末、虾皮、细粉丝段制成馅。
3. 面粉放入盆中，倒入沸水及清水制成面团，稍饧后搓条，切剂子，擀成圆面皮；取一圆面皮抹上馅料，盖上另一圆皮，封口捏花边成合子生坯。
4. 锅内放植物油，烧热，放入韭菜合子生坯，煎至两面金黄即可。

HOW TO DO IT



17 特色饼 肉末烧饼*

〔材料〕

面粉250克，猪肉末100克，水发玉兰片少许，发酵粉、植物油、泡打粉、白糖、芝麻、香油、料酒、盐、酱油、葱末、姜末各适量。

〔做法〕

1. 用温水将白糖化开，加入发酵粉和泡打粉拌匀，加入面粉和成面团，发酵45分钟；将玉兰片洗净，剁成末。
2. 油锅烧热，放入肉末煸白，放玉兰末、料酒、盐、白糖、酱油，炒入味，再加葱末、姜末、香油，炒匀。
3. 将面团捏成长条，揪成小剂子，压成圆面片；揪一小块面团蘸上香油，包入圆面片内，揉捏成圆饼，包上炒好的肉末，压成圆饼，刷上一层糖水，撒上一层芝麻，放进烤箱里烤熟即可。





18 特色饼 牡蛎香煎饼*

〔材料〕

中筋面粉150克，鸡蛋3个，牡蛎100克，香葱末、盐、味精、香油、胡椒粉、植物油各适量。

〔做法〕

1. 中筋面粉加鸡蛋液调匀制成面糊；牡蛎择洗干净，焯水后，加入盐、味精、香油、胡椒粉、香葱末拌匀，再与鸡蛋面糊拌在一起备用。
2. 平底锅置火上烧热，加适量植物油，舀入牡蛎面糊，用小火煎至两面呈金黄色，熟透后出锅装盘即可。

You Must Know !

营养快线

牡蛎含锌量高，尤其对儿童成长非常有益。

特色饼 >

19 荷叶饼*



〔材料〕

低筋面粉500克，发酵粉3克，白糖50克，猪油5克，植物油适量。

〔做法〕

1. 面粉放入盆内，加入水、白糖、发酵粉、猪油和成面团，稍饧一会儿，擀成0.5厘米厚的长方形面皮，用小碗逐个扣出圆形的饼坯。
2. 将生饼坯表面刷一层植物油，对折成半圆，再刮上井字形花刀，用湿布盖严，饧1小时，下锅烙熟装盘即可。

You Must Know !

名师小诀窍

吃荷叶饼时里面卷上黄瓜、面酱、火腿或其他喜欢的食材，味道非常不错。

特色饼 >

20 黄金大饼*

〔材料〕

自发面粉500克，白芝麻300克，植物油、炼乳、白糖、椰浆、莲蓉各适量。

〔做法〕

1. 将莲蓉、白糖、炼乳、椰浆、水搅拌均匀制成馅。
2. 自发面粉放入容器中，加水揉成面团，分成四份，擀成面皮，包入莲蓉馅后按扁成饼。
3. 在大饼生坯表面刷一层水，粘上白芝麻上笼蒸15分钟后取出，待凉后放入已经热好的油锅中炸至两面金黄即可。

特色饼 >

21 荞麦饼*

〔材料〕

荞麦面300克，葱20克，盐、植物油各适量。

〔做法〕

1. 荞麦面倒入盆中，均匀加入水，将面和成面团，饧1小时。
2. 葱洗净，去皮，切葱花，拌入植物油、少许盐。
3. 将醒好的面擀成面片，把拌好的葱花均匀撒在上面，将其卷成面卷，等分成三等分，将面卷两头露出葱花的部分捏紧，按成圆饼状，用擀面杖擀薄，放入平底锅中烙熟即可。

22 鸡蛋灌饼*

特色饼

〔材料〕

面粉150克，鸡蛋2个，韭菜末10克，植物油、盐各适量。

〔做法〕

1. 面粉加水和成面团，揉匀后分成两个大面剂，擀成两块圆面皮。
2. 将鸡蛋磕入碗中，加韭菜末、盐调匀后，倒在面皮上，盖上另一块面皮，用手捏紧面皮边沿，切掉多余部分，做成一个规则的圆形饼坯。
3. 锅内倒入植物油烧热，放入鸡蛋灌饼生坯，烙制成两面金黄色，熟透后取出，切成若干小块装盘即可。

23 千层饼*

特色饼

〔材料〕

面粉500克，香油、花椒盐、盐、食用碱、发酵粉各适量。

〔做法〕

1. 将发酵粉用温水化开，加面粉和成面团，静置发酵10分钟。
2. 将发酵好的面团加入少许食用碱，揉匀，搓成条，下剂子，擀成一头宽一头窄的长薄片，刷上一层香油，撒上花椒盐和适量的盐，从窄的一头卷到宽的一头，用宽的一头将两头包上，擀成饼坯。
3. 将制好的千层饼生坯入笼蒸10分钟至熟，出笼即可。

24 发面芝麻饼*

特色饼

〔材料〕

面粉650克，白芝麻50克，发酵粉、食用碱、植物油、盐各适量。

〔做法〕

1. 将面粉加入发酵粉，用温水揉成面团，静置发酵1小时。
2. 将发好的面团加食用碱揉匀，搓成长条，揪成小剂子，擀成长方形面片，刷上油，撒盐，卷成筒，竖起来擀成圆饼，撒上白芝麻做成发面芝麻饼生坯。
3. 平底锅内刷植物油，放入发面芝麻饼生坯，用中火烙至两面金黄色，刷上植物油，淋些清水，盖上盖子焖熟即可。





HOW TO DO IT













特色饼 >

25 玉米糊饼*

〔材料〕

玉米面500克，鸡蛋4个，韭菜400克，虾皮20克，植物油、盐、味精、香油各适量。

〔做法〕

1. 碗中磕入1个鸡蛋，打散，加温水和玉米面调成玉米面糊。
2. 将另外3个鸡蛋磕入碗中，打散，加适量盐搅匀，放入无油的锅中摊成蛋皮，切碎；韭菜洗净，切碎，加蛋皮末、虾皮、味精、盐、香油拌匀制成馅。
3. 平底锅中刷少许植物油，倒入玉米面糊摊成薄饼，上面放一层馅，盖上锅盖，烙熟取出，切成块，装盘即可。

26 特色饼 酥脆紫薇饼*

〔材料〕

红薯500克，面粉150克，澄粉100克，鸡蛋2个，面包屑适量，白糖、猪油、植物油各适量。

〔做法〕

1. 将红薯去皮洗净，切片，蒸熟，压烂成泥；鸡蛋磕入碗中打散，制成蛋液备用。
2. 取一容器倒入红薯泥、面粉、澄粉、猪油、白糖，搅拌均匀，制成饼料；将饼料分成小剂，做成圆饼，刷上蛋液，粘上面包屑。
3. 锅内放植物油烧热，放入做好的圆饼生坯炸至金黄色，盛出装盘即可。





27 特色饼 法式松饼*

〔材料〕

鸡蛋1个，牛奶50毫升，面粉100克，植物油、白糖、盐、发酵粉、奶油各适量。

〔做法〕

1. 将鸡蛋加白糖用打蛋器搅拌均匀，加入牛奶拌匀。
2. 将面粉、发酵粉和盐混合后，倒入蛋液中拌匀，再加入熔化的奶油，搅拌均匀成面糊。
3. 平底锅中倒油，中火烧热，将面糊均匀地倒入平底锅内，煎至金黄色即可。

You Must Know!

名师小诀窍

在煎薄饼时，锅内不要放太多的油，薄薄一层就可以了，不然做出来的松饼油油的，不好吃。

28 特色饼 南瓜饼*

〔材料〕

南瓜500克，面粉150克，澄粉50克，鸡蛋2个，面包屑适量，白糖、猪油、植物油各适量。

〔做法〕

1. 南瓜去皮、子后切片蒸熟，把水分压干，制成南瓜泥。
2. 取一容器，加入面粉、白糖、猪油、澄粉、南瓜泥、适量清水揉和均匀，搓条，切剂子。
3. 取面剂子，搓成圆球形，压扁，沿圆周划8刀，刷上蛋液，粘上面包屑制成南瓜饼。
4. 锅内放植物油烧热，放入南瓜饼生坯炸至金黄色盛出装盘即可。



29 特色饼 红糖烧饼*

〔材料〕

面粉1000克，红糖300克，桂花酱40克，香油、发酵粉、食用碱各适量。

〔做法〕

1. 发酵粉用温水化开，加面粉、红糖、桂花酱、香油和成面团，静置发酵。
2. 待面团发起后，加食用碱反复揉匀，再盖上湿布稍饧一会儿。
3. 把面团搓成长条，揪成面剂，做成圆饼坯。
4. 烤箱预热后，将圆饼坯摆入烤盘内，进烤箱烤熟即可。

You Must Know !

营养快线

此饼不但味道香甜，还有补血的功效，女性经期、产后都适合食用。

30 特色饼 豆沙饼*

〔材料〕

面粉500克，豆沙馅250克，猪油、植物油各适量。

〔做法〕

1. 面粉加猪油、适量沸水揉匀揉透，制成烫面团，盖上湿布静置15分钟，揪成15个剂子。
2. 将剂子按扁，擀成长方形薄面片，均匀抹上豆沙馅，卷成长条状，扯起一端由外向内盘卷成螺丝圆饼，再按扁，擀成豆沙饼生坯。
3. 平底锅烧热，刷一层植物油，放入豆沙饼生坯，烙至两面呈金黄色即可。

31 特色饼 > 南瓜糯米饼*



〔材料〕

南瓜400克，糯米粉600克，莲蓉馅300克，猪油100克，白糖150克。

〔做法〕

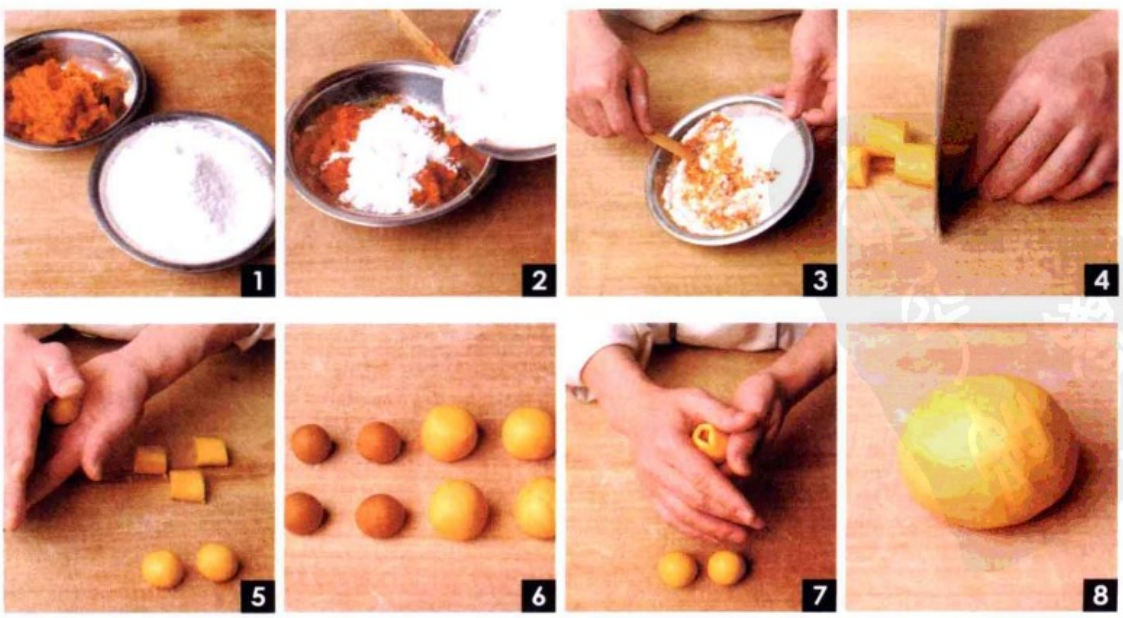
1. 南瓜去皮洗净，上笼蒸至熟烂，取出冷却备用。
2. 糯米粉与南瓜、白糖搅匀，加水揉成面团，每50克切成1个面剂，包入15克莲蓉馅，再制成带有花边的面坯。
3. 平底锅烧热，刷适量猪油，放入南瓜糯米饼生坯，将两面煎成金黄色，见鼓起熟透，出锅装盘即可。

You Must Know !

营养快线

南瓜富含维生素、矿物质和纤维素，具有延缓衰老，增强人体防癌、防心血管疾病的功效，常吃南瓜对防治糖尿病也很有帮助。

HOW TO DO IT

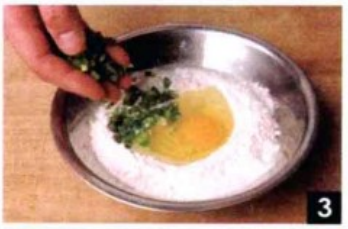


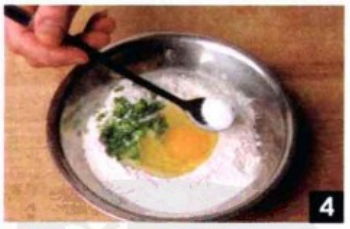


HOW TO DO IT

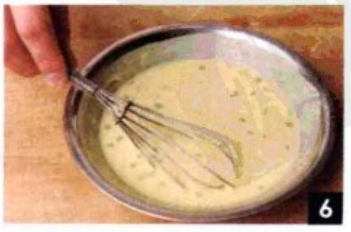












32 特色饼

蛋糊饼

〔材料〕

面粉500克，鸡蛋2个，香葱、植物油、盐各适量。

〔做法〕

1. 将鸡蛋打散，倒入面粉，加水、盐搅匀，制成鸡蛋面糊；香葱洗净，切成葱花，放入鸡蛋面糊内搅匀。
2. 平底锅内加适量植物油，将蛋面糊用勺舀入锅内，摊成薄饼，煎至两面呈浅黄色熟透即可。

You Must Know !

名师小诀窍

制作蛋糊饼也可以加野菜，或者直接用野菜代替香葱，这样别有一番风味，还能增加营养。

33 特色饼 > 油酥烧饼*

〔材料〕

面粉1000克，卤汤油300克（卤鸡汤上面的一层油），猪板油200克，葱花、发酵粉、食用碱、盐、糖稀、芝麻各适量。

〔做法〕

1. 发酵粉加温水化开，加400克面粉和成面团，静置发酵；将600克面粉加卤汤油拌匀，揉透，做成酥面。
2. 猪板油切丁，加葱花、盐拌匀成馅。
3. 待酵面发起后，加食用碱揉匀，按扁，包住酥面，擀成长方形大片，顺长卷起，揪成每25克1个的剂子；将剂子按扁包上馅，擀成大小厚薄适当的圆饼坯。
4. 将油酥烧饼生坯的正面刷上糖稀，粘上芝麻，摆入烤盘内，放入烤箱烤熟即可。





34 特色饼 > 葱花烤饼*

〔材料〕

面粉1000克，植物油、葱花、盐、糖稀、发酵粉、食用碱各适量。

〔做法〕

1. 发酵粉加温水化开，加面粉和成面团，静置发酵；待酵面发起后，加食用碱揉匀，稍饧。
2. 把面团擀成长方形薄面片，刷上植物油，撒上葱花、盐，顺长卷起，切成每50克1个的剂子，擀成圆饼生坯。
3. 将葱花烤饼生坯摆入烤盘，刷上糖稀，进烤箱烤至呈棕黄色即可。

• You Must Know ! •

名师小诀窍

自己动手做糖稀：把红糖放进锅里，小火加热，用铲子不停搅至红糖化成稀的即可。

NO.04 喷香饺子

01 喷香饺子 > 钟水饺*



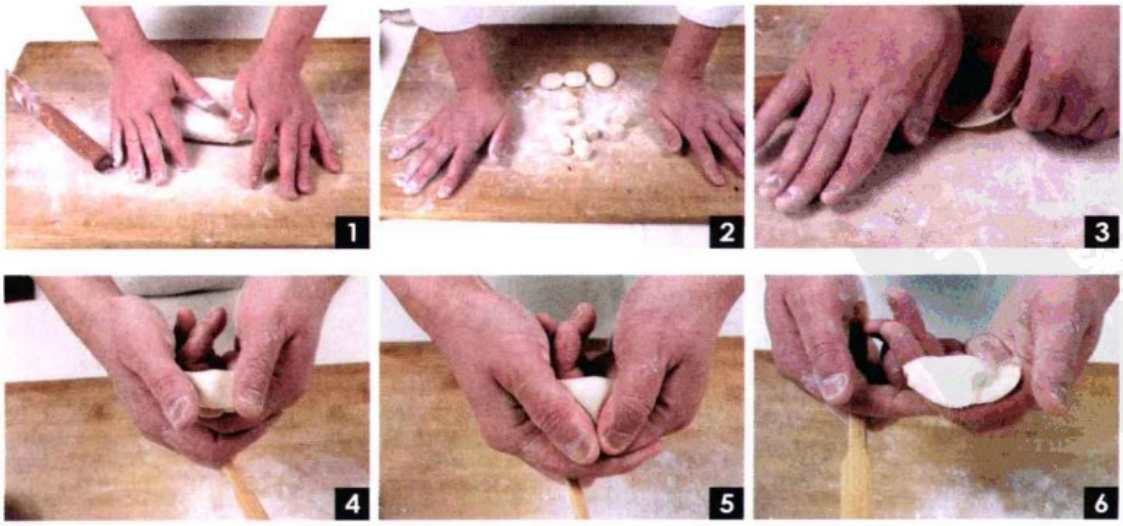
〔材料〕

饺子粉、猪后腿肉各500克，盐、味精、胡椒粉、花椒水、酱油、香油、辣椒油、蒜泥各适量。

〔做法〕

1. 猪肉洗净，剁成肉末，放入碗中；花椒水放入肉馅碗中，加入胡椒粉、盐、味精拌匀，做成肉馅。
2. 饺子粉加水和成面团，搓成条，切成剂子，擀成饺子皮，再包入准备好的肉馅，用手指将边缘捏成半月形状的饺子。
3. 锅内倒入清水煮沸，下饺子，煮熟后捞入碗中，加入用酱油、盐、味精、香油、辣椒油、蒜泥对成的味汁即可。

HOW TO DO IT



02 喷香饺子 > 韭菜猪肉饺子*

〔材料〕

饺子皮500克，鸡蛋1个，韭菜、猪肉末各300克，植物油、盐、酱油、香油、姜末各适量。

〔做法〕

1. 韭菜择洗干净，切成末备用。
2. 将猪肉末放入碗中，加入韭菜末、植物油、盐、酱油、香油、姜末拌匀，磕入鸡蛋拌匀制成馅料。
3. 取饺子皮包入馅料制成饺子；锅内放水煮沸，放入饺子煮熟，捞出即可。

You Must Know !

名师小诀窍

在制馅时加入鸡蛋可增加馅料的黏稠度，在煮的过程中不易漏馅。

03 喷香饺子 > 胡萝卜肉饺*

〔材料〕

面粉500克，猪肉、胡萝卜各200克，洋葱100克，姜末、盐、鸡精、香油、清汤各适量。

〔做法〕

1. 猪肉洗净，剁成末，加入盐、适量清汤搅匀；胡萝卜去皮洗净，与洋葱分别切成细粒，放入锅内煸炒后与肉末、姜末、鸡精、香油拌匀制成胡萝卜肉馅。
2. 面粉加凉水和成面团，饧透，切成小剂子，擀成饺子皮，包入胡萝卜肉馅，捏成饺子生坯，放入沸水锅中煮至浮起，分两次点入少许凉水，煮熟捞出即可。

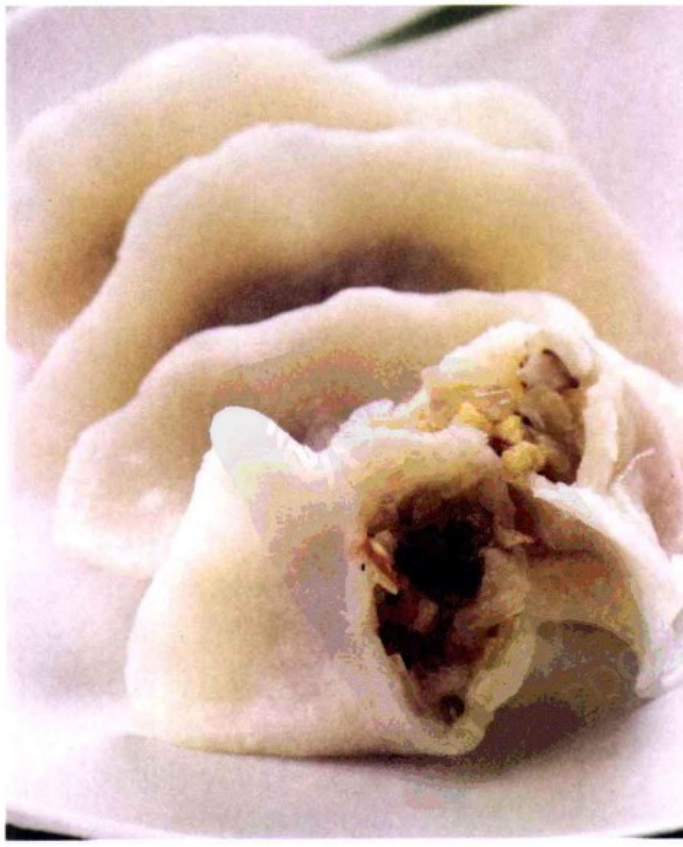
04 喷香饺子 > 猪肉茄子水饺*

〔材料〕

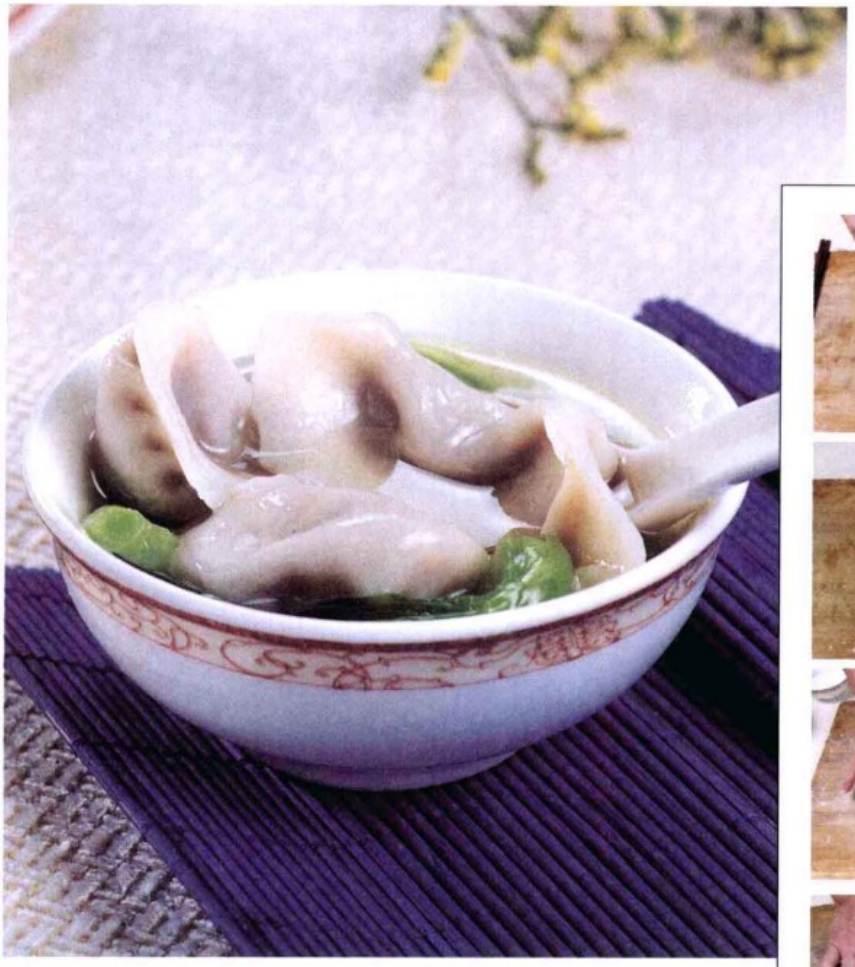
面粉500克，茄子250克，猪五花肉末300克，干红辣椒末、葱末、姜末、酱油、植物油、香油、盐、鸡精、蒜泥各适量。

〔做法〕

1. 茄子去皮，洗净，切碎，加少许盐腌渍出水，挤去水分，加酱油、盐搅拌均匀。
2. 猪肉末加入茄子碎、干红辣椒末、葱末、姜末、植物油、香油、鸡精搅匀，制成馅料。
3. 面粉加凉水和成面团，搓条，下剂，擀皮，包入馅料，做成水饺生坯。
4. 锅内加清水烧沸，下入水饺生坯煮熟，捞出装盘，蘸蒜泥食用即可。



05 喷香饺子 > 萝卜猪肉饺子*



HOW TO DO IT













〔材料〕

饺子粉500克，猪肉馅200克，白萝卜丝300克，菜心50克，鸡蛋1个，葱末、姜末、盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量。

〔做法〕

1. 猪肉馅加盐、鸡精、胡椒粉、香油、姜末、葱末、萝卜丝拌匀成馅。
2. 鸡蛋打散，加适量清水搅匀；饺子粉放入盆中，加入鸡蛋液和适量清水揉成面团，搓条，切成剂子，擀成饺子皮，包入肉馅，捏成半月形饺子；菜心洗净备用。
3. 锅内加水煮沸，放入菜心焯熟，捞入碗中；下饺子煮熟后，捞入装有菜心的碗中，加入饺子汤即可。

06 喷香饺子 > 牛肉水饺*

〔材料〕

面粉500克，牛肉300克，猪肉丁100克，鸡蛋2个，葱末、姜末、料酒、盐、鸡精、酱油、白糖、植物油、香油、蒜泥各适量。

〔做法〕

1. 牛肉洗净，剁成肉末，加猪肉丁、白糖、酱油、料酒、鸡蛋液、盐、鸡精，顺一个方向搅成糊状，加植物油、香油、葱末、姜末顺搅均匀，制成馅料。
2. 面粉加凉水和成面团，搓成条，下小剂，擀成饺子皮。
3. 取饺子皮包入馅料，做成水饺生坯。
4. 锅内加清水烧沸，下入水饺生坯煮熟，用漏勺捞出装盘，蘸蒜泥食用即可。

07 喷香饺子 > 鸡肉汤饺*

〔材料〕

面粉500克，猪肉250克，鸡脯肉150克，大白菜200克，葱花、姜末、盐、鸡精、香油、清汤各适量。

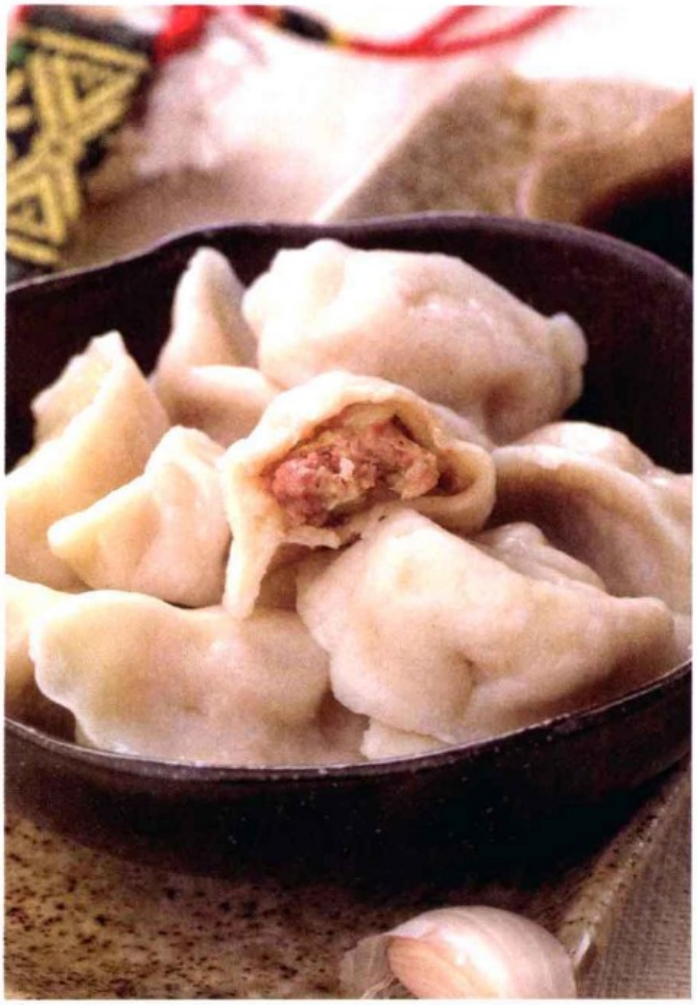
〔做法〕

1. 猪肉、鸡脯肉分别洗净，剁成末，加盐、鸡精、清汤搅匀；大白菜洗净，用沸水焯软，挤干水分，切碎，与猪肉末、鸡肉末、葱花、姜末、香油拌匀制成肉馅。
2. 面粉加凉水和成面团，饧透，切成小剂子，擀成饺子皮，包入肉馅，捏成饺子生坯。
3. 锅置火上，倒水煮沸，水饺生坯放入沸水锅中煮至浮起，分两次点入少许凉水，煮熟捞出即可。





08 羊肉水饺*



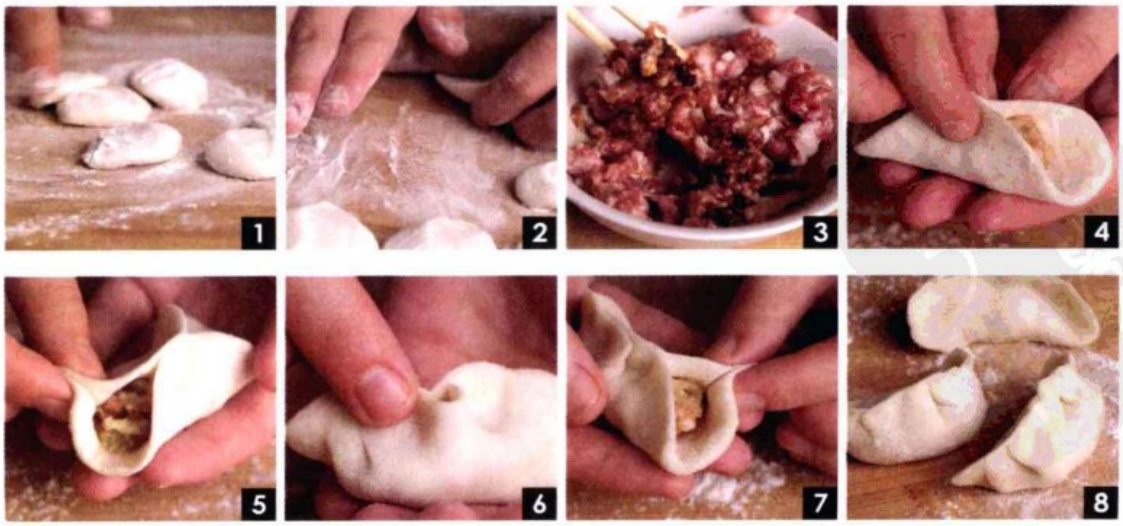
〔材料〕

面粉500克，羊肉400克，白菜200克，香油、酱油、料酒、葱姜汁、花椒水、胡椒粉、盐、味精各适量。

〔做法〕

1. 白菜洗净，剁碎，挤干水分；羊肉洗净，剁成肉末，加入料酒、酱油腌渍一会儿，加葱姜汁、花椒水搅打至起胶时，加入白菜末和胡椒粉、盐、味精、香油，搅匀制成肉馅。
2. 将面粉用适量凉水和少许盐和匀揉透制成面团，搓成细条，切成每10克1个的剂子，擀成中间稍厚的圆皮，包入肉馅，捏成月牙形饺子，下入沸水锅内，煮熟捞出即可。

HOW TO DO IT





09 喷香饺子 > 驴肉水饺 *

〔材料〕

面粉500克，驴肉末、猪肉末各200克，芹菜300克，油菜心、葱末、姜末、生抽、盐、味精、胡椒粉、香油各适量。

〔做法〕

1. 面粉加入清水和成面团，稍饧。
2. 芹菜洗净，用沸水焯烫后切成末，加入驴肉末、猪肉末及葱末、姜末、生抽、盐、味精、胡椒粉、香油，拌匀制成馅料备用；油菜心洗净，焯熟。
3. 将面团切成小剂，擀成圆面皮，包入馅料，用两手捏合成饺子状。
4. 锅内倒水煮沸，放入饺子生坯煮至熟透，捞出，装盘，周围摆上焯好的油菜心即可。

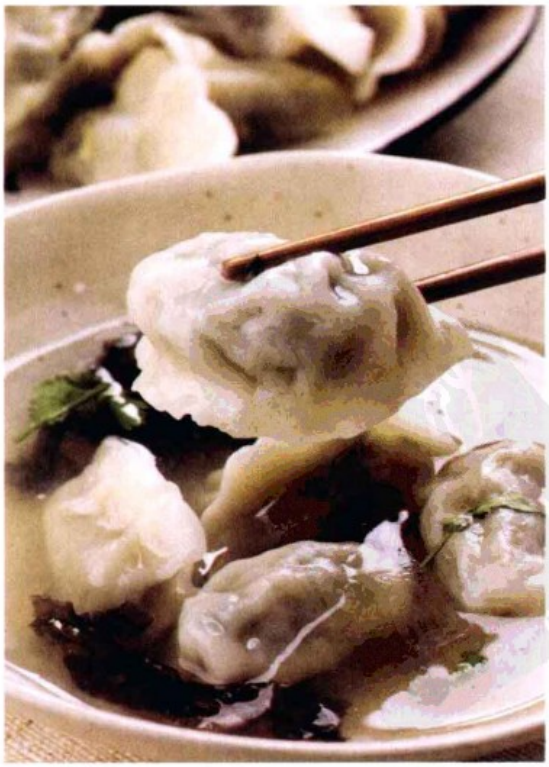
10 喷香饺子 > 高汤水饺 *

〔材料〕

中筋面粉500克，猪肉400克，油菜250克，鸡汤、酱油、香油、盐、味精、紫菜、香菜、葱花各适量。

〔做法〕

1. 将油菜洗净，剁碎，撒点儿盐，腌渍后沥去水分；再把猪肉洗净，剁成末，加酱油、盐、味精、香油拌匀，然后边搅边加少许水，至肉馅成黏稠状时，加入油菜碎、葱花拌匀成馅料。
2. 将面粉用适量温水和匀揉透，制成面团搓成长条，切成每10克1个的小剂子，按扁，擀成中间稍厚的圆面皮，抹上馅料，捏成月牙形饺子。
3. 将饺子放入沸水锅中煮至八成熟捞出，再放入烧沸的鸡汤内煮熟，汤内加紫菜、香菜、盐、味精调味即可。



喷香饺子 >

11 菠菜水饺*



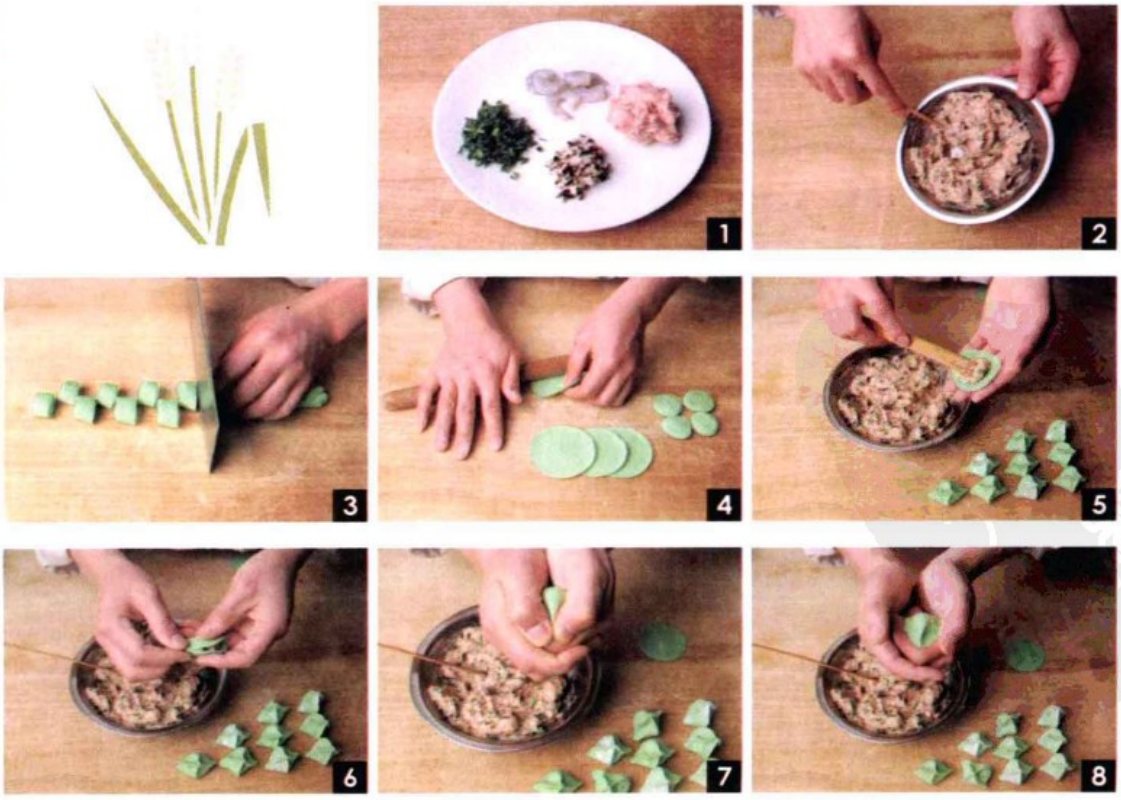
〔材料〕

面粉、菠菜各500克，猪肉200克，虾仁、水发香菇各50克，盐、味精、香油、清汤各适量。

〔做法〕

1. 猪肉洗净，剁成肉末，加入盐、味精、适量清汤搅匀；菠菜洗净，取400克菠菜切碎；虾仁、水发香菇洗净均切成小丁，与菠菜末、猪肉末、香油拌匀成菠菜馅料。
2. 剩余菠菜入榨汁机中榨成菜汁；面粉放在盆中，倒入菠菜汁、适量清水，反复揉匀揉透，制成菠菜面团，静置15分钟，切成小剂子，擀薄制成饺子皮，包入菠菜馅，捏成饺子生坯，放入沸水锅中煮至浮熟捞出即可。

HOW TO DO IT



12 喷香饺子 > 虾仁水饺 *

〔材料〕

面粉500克，虾仁150克，猪肉400克，大葱、姜、料酒、酱油、香油、五香粉、盐、味精各适量。

〔做法〕

1. 猪肉洗净，剁成肉末；虾仁洗净，剁末；葱、姜分别洗净，切成末，与猪肉末、虾仁末一起放盆中，加料酒、酱油、五香粉、盐拌匀，边搅边加少许水，搅至黏稠时加入味精、香油搅匀制成馅料备用。
2. 面粉用适量凉水和匀揉透，搓成细条，切成每10克1个的小剂子，擀成中间稍厚的圆面皮。
3. 面皮中抹上馅，捏成月牙形饺子，下入沸水锅内，煮熟捞出即可。

13 喷香饺子 > 鱼肉水饺 *

〔材料〕

面粉600克，鲜鱼500克，猪肥膘肉、油菜末各100克，酱油、香油、植物油、料酒、盐、味精、胡椒粉、清汤各适量。

〔做法〕

1. 将鲜鱼洗净，去鳞、骨；猪肥膘肉洗净，和鱼肉一起剁成蓉，加酱油、料酒、清汤搅成糊状，加盐、胡椒粉、油菜末、味精、香油搅匀制成肉馅。
2. 面粉加少许植物油和盐，用适量凉水和匀揉透，搓成细条，切成小剂，擀成圆面皮，包入肉馅。
3. 将面皮对折合拢，捏紧成月牙形饺子，放入沸水锅内，煮熟捞出即可。

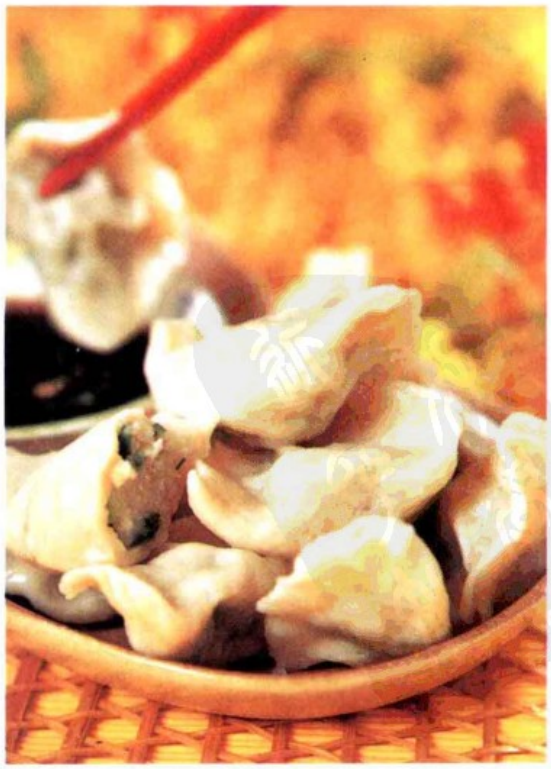
14 喷香饺子 > 鱼肉韭菜饺 *

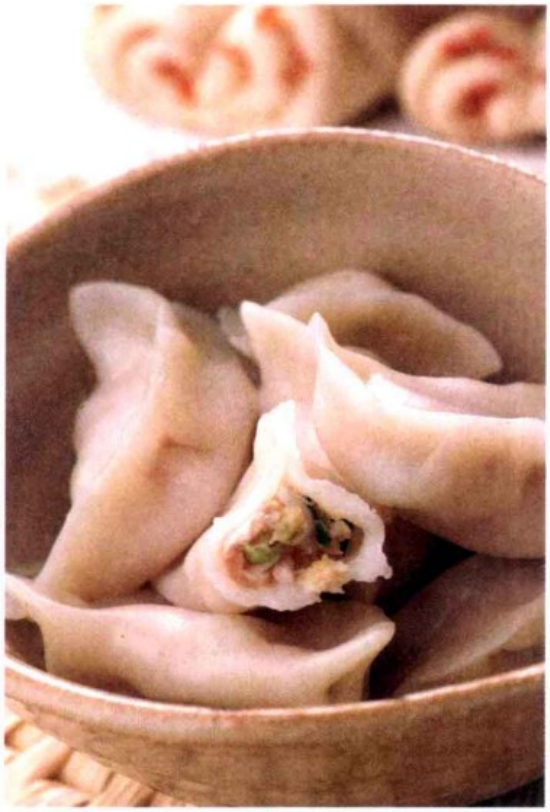
〔材料〕

草鱼1条，猪肥膘肉40克，韭菜100克，鸡蛋1个（取蛋清），饺子皮、植物油、盐、胡椒粉、料酒、鸡精、香油各适量。

〔做法〕

1. 草鱼宰杀后洗净，去掉头尾、骨刺及鱼皮，取净鱼肉剁成蓉备用；猪肥膘肉剁成泥备用；韭菜择洗净，切成细粒，加入香油、植物油拌匀备用。
2. 将鱼头、鱼骨放入锅中，掺入清水，加入胡椒粉、料酒、鸡精，上火熬至汤色乳白时，滤去料渣，即成鱼汤。
3. 鱼肉蓉加入肥膘肉泥和匀，再加入盐、鸡精、鸡蛋清搅拌，边搅边加入冷鱼汤，直至搅拌上劲且鱼汤加完，接下来与韭菜粒拌匀，即为鱼肉韭菜馅，将馅包入饺子皮，煮熟即可。





喷香饺子 >

15 鲜虾韭黄饺 *

〔材料〕

面粉500克，猪五花肉150克，虾仁250克，韭黄200克，葱花、姜末、盐、味精、胡椒粉、香油、清汤各适量。

〔做法〕

1. 猪五花肉洗净，剁成肉末，加盐、味精、清汤搅匀；虾仁、韭黄分别洗净，切成小粒，与猪肉末、葱花、姜末、胡椒粉、香油搅匀制成鲜虾韭黄肉馅。
2. 面粉加凉水和成面团，饧透，切成小剂子，擀成饺子皮，包入鲜虾韭黄肉馅，捏成饺子生坯。
3. 锅置火上，倒适量水煮沸，放入饺子生坯煮至浮起，分两次点入少许凉水，煮至熟捞出即可。

喷香饺子 >

16 茴香鸡蛋饺 *

〔材料〕

茴香200克，鸡蛋2个，饺子皮、植物油、葱末、姜末、盐、料酒、酱油、香油各适量。

〔做法〕

1. 茴香择洗干净，切末；鸡蛋磕入碗中，搅拌均匀。
2. 锅内放植物油加热，放入蛋液，用炒勺搅开煎熟，取出，放砧板上摊凉后剁细。
3. 将茴香菜末、鸡蛋末放入碗中，加葱末、姜末、盐、料酒、酱油、香油拌匀制成馅料。
4. 取饺子皮包入馅料，制成饺子生坯，放入沸水中煮熟即可。



17 喷香饺子 > 素水饺*

〔材料〕

面粉500克，鸡蛋4个，水发黑木耳、虾米、豆腐干、粉丝各50克，韭菜100克，葱花、姜末、酱油、香油、植物油、盐、味精各适量。

〔做法〕

1. 鸡蛋打散，用植物油炒熟；豆腐干洗净，用油炸成金黄色，剁碎；黑木耳、虾米分别洗净，剁碎；粉丝泡发后剁碎；韭菜洗净，切成末。
2. 将处理好的材料放在一起，加酱油、盐、葱花、姜末、香油、味精，拌匀制成馅。
3. 面粉用适量凉水和成面团，揉透后搓成细条，切成小剂子，擀成中间稍厚的圆面皮，包入馅，捏成月牙形饺子，下入沸水锅内，煮熟捞出即可。

18 喷香饺子 > 素菜辣味饺*

〔材料〕

面粉500克，大白菜400克，水发香菇、水发粉丝各100克，鸡蛋2个，红辣椒末、盐、味精、胡椒粉、香油、熟植物油各适量。

〔做法〕

1. 大白菜洗净，投入沸水锅中焯软，凉凉后挤干水分，切细丝；水发香菇洗净，切细粒；粉丝洗净，切段；鸡蛋打散，炒熟，切碎；将以上材料与红辣椒末、盐、味精、胡椒粉、香油、熟植物油一起拌匀，制成素菜馅料。
2. 面粉加凉水和成面团，饧透，切成小剂子，擀成饺子皮，包入素菜馅，捏成饺子生坯，投入沸水锅中煮至浮起，分两次点入少许凉水，煮熟捞出即可。





喷香饺子 >

19 银耳水饺 *

〔材料〕

面粉、水发银耳、青萝卜丝、胡萝卜丝、白糖、盐、鸡精、香油、植物油各适量。

〔做法〕

1. 面粉加入适量清水，和成面团，稍饧片刻。
2. 水发银耳洗净，切碎，加青萝卜丝、胡萝卜丝、植物油拌匀，再加入白糖、盐、鸡精、香油拌匀，制成饺子馅料。
3. 面团搓条，下剂，擀皮，包入馅料，制成水饺生坯。
4. 锅内加水烧沸，下入水饺生坯，煮熟出锅即可。

喷香饺子 >

20 香菇水饺 *

〔材料〕

面粉400克，猪肉200克，鲜香菇150克，芹菜50克，葱花、姜末、盐、鸡精、清汤、蒜泥各适量。

〔做法〕

1. 猪肉洗净，剁成末，加盐、鸡精、清汤搅匀；鲜香菇洗净，挤干水分，切成小丁；芹菜洗净，切成小段。
2. 将肉末、香菇丁、芹菜段、葱花、姜末一起拌匀制成香菇肉馅。
3. 面粉加凉水和成面团，饧透，切成小剂子，擀成饺子皮，包入香菇肉馅，捏成月牙形饺子生坯，放入沸水锅中煮至浮起，点两次冷水，捞出，蘸蒜泥食用即可。

喷香饺子 >

21 黄瓜水饺 *

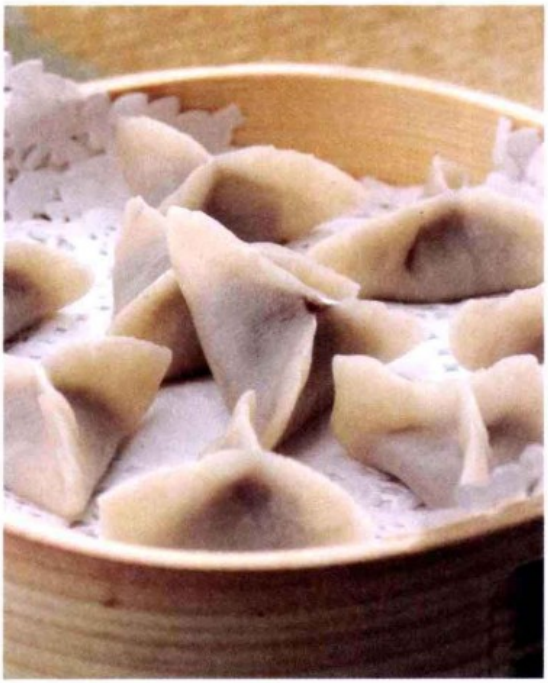
〔材料〕

面粉、黄瓜、鸡蛋、虾米、水发黑木耳各300克，葱末、姜末、香菜末、植物油、香油、盐、鸡精、蒜泥各适量。

〔做法〕

1. 水发黑木耳洗净，切成小丁；鸡蛋磕入碗中打散；黄瓜洗净，去皮，切碎，挤去水分；锅内加植物油烧至七成热，倒入鸡蛋液炒至嫩熟盛出，切碎。
2. 将黄瓜末、虾米、炒熟的鸡蛋、黑木耳丁、葱末、姜末、香菜末、植物油、香油、盐、鸡精放在一起拌匀，制成馅料。
3. 面粉加凉水和成面团，搓条，下剂，擀皮，包入馅料，做成水饺生坯。
4. 锅内加清水烧沸，下入水饺生坯煮熟，装盘，蘸蒜泥食用即可。





22 绿豆三角饺*

喷香饺子

〔材料〕

面粉400克，绿豆蓉500克。

〔做法〕

1. 面粉加适量水和成面团，饧透。
2. 面团、绿豆蓉各分成30份。
3. 取一个面团压成圆形薄面片，包入1份绿豆蓉馅，捏成三角形，用大拇指在三条边推出花边，制成绿豆三角饺生坯。
4. 按上法做好全部三角饺生坯，上笼用大火蒸约5分钟即可。

You Must Know!

名师小诀窍

绿豆蓉可以到超市去购买，也可以自己动手制作。把绿豆洗净，浸泡半天，放入锅中煮熟，捞出压成蓉，加入白糖搅拌均匀即可。

23 冰花煎饺*

喷香饺子

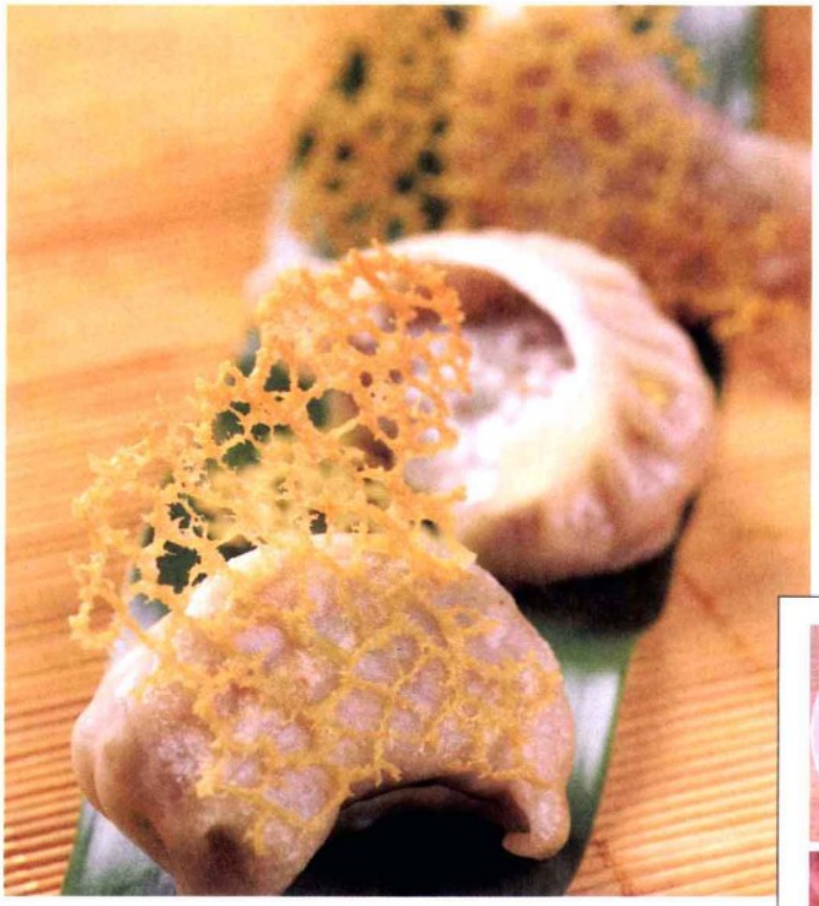
〔材料〕

面粉500克，鸡蛋5个，鲜贝肉100克，黄瓜200克，盐、味精、胡椒粉、香油、水淀粉、植物油各适量。

〔做法〕

1. 鸡蛋磕入碗内，打散，入油锅中炒熟，冷却；鲜贝肉洗净。
2. 将面粉加沸水和成烫面团，稍饧片刻，备用。
3. 黄瓜洗净，剁碎，与鸡蛋、鲜贝肉一起加入盐、味精、胡椒粉搅拌均匀制成馅料。
4. 将饧好的面团揉匀，搓成条，切剂子，擀成饺子皮，包入馅料，捏严封口。
5. 平底锅置火上，倒植物油烧热，放入饺子生坯，当饺子底部煎至金黄色时，淋入水淀粉，盖上锅盖，焖约3分钟，其间要不停地转动平底锅，见水分渐干，呈网状冰花时，淋入香油，稍煎即可。



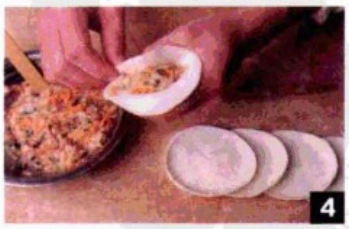


HOW TO DO IT











喷香饺子 >

24 锅贴饺子*

〔材料〕

饺子皮1000克，猪肉末600克，南瓜150克，大虾仁2只，水发香菇4朵，鸡蛋1个（取蛋清），酱油、醋、料酒、盐、鸡精、香油、葱末、姜丝、植物油各适量。

〔做法〕

1. 南瓜去皮，洗净，切丝，拌少许盐，腌渍30分钟后挤去水分；香菇洗净，去蒂，切末；大虾仁洗净，剁成蓉；将南瓜丝、香菇末、虾蓉、鸡蛋清倒入猪肉末里，加葱末、酱油、料酒、盐、鸡精、香油搅匀制成馅料。
2. 把馅料包进饺子皮中，包成饺子形，两边不封口。
3. 平底锅放少量植物油，将饺子生坯排入锅内，盖上盖子，中火煎约5分钟，待底部煎至焦黄，倒入半碗醋水，等水熬干时，倒入剩下的醋水，熬干，出锅后配上醋和姜丝食用即可。



HOW TO DO IT











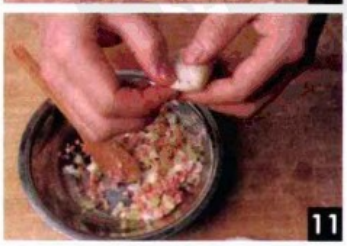












喷香饺子 >

25 炸酥饺*

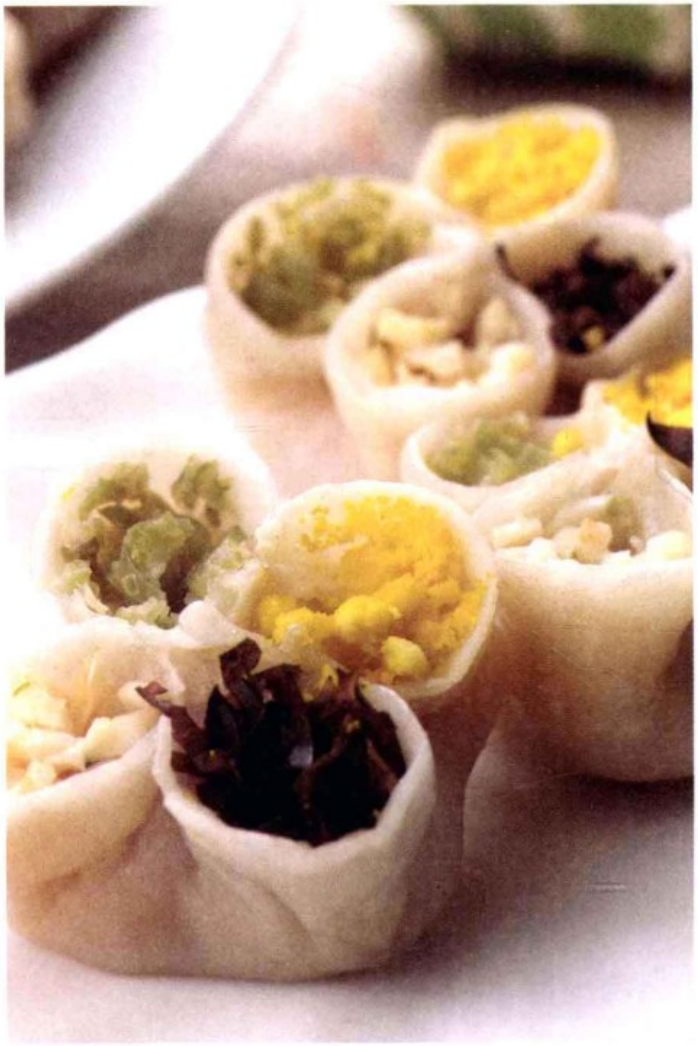
■〔材料〕

面粉500克，猪油、熟火腿末各150克，葱花、盐、味精、植物油各适量。

■〔做法〕

1. 火腿末、葱花、盐、味精拌匀制成馅料；取300克面粉加入猪油揉成油酥；剩余的面粉揉成面团，稍饧。
2. 将面团包入油酥，擀成长方形面片，卷成圆卷，切成面剂，擀成皮，包入馅料，捏成饺子形，饺子边捏“绞绳状”，放入热油中炸至金黄色时捞出，沥净油，装盘即可。

26 四色蒸饺*



〔材料〕

面粉200克，虾肉300克，熟蛋黄、熟蛋白、紫菜头、扁豆各50克，盐、味精、酱油、香油各适量。

〔做法〕

1. 将面粉加水和成面团略饧，搓成长条，揪成小剂子，再用擀面杖擀成饺子皮；扁豆用沸水焯熟，切成末；紫菜头切成末；将熟蛋黄和熟蛋白分别剁碎。
2. 将虾肉洗净，剁成蓉，加入盐、味精、香油、酱油搅拌均匀。
3. 将拌好的虾肉馅放在饺子皮上，将面皮的对边向上捏在一起，旁边不要捏实，留4个洞口。
4. 将蛋白末、蛋黄末、紫菜头末、扁豆末分别填在4个洞口内，上笼蒸熟即可。

HOW TO DO IT





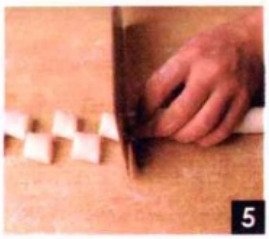
HOW TO DO IT









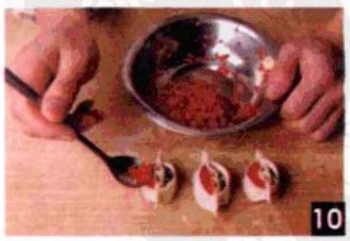














喷香饺子 >

27 鸳鸯饺

〔材料〕

面粉、韭菜、鸡蛋、虾皮、红薯泥、油菜末、植物油、盐、鸡精各适量。

〔做法〕

1. 韭菜洗净，切碎，加入鸡蛋、虾皮、植物油、盐、鸡精拌匀，调制成馅料。
2. 面粉加沸水制成烫面团，稍饧，揉匀后搓成条，下剂，擀成饺子皮，包入馅料，捏成鸳鸯形饺子生坯，在两边洞口分别放入红薯泥、油菜末，上笼蒸8分钟即可。

28 喷香饺子 碧绿蒸饺*

〔材料〕

面粉500克，虾仁200克，猪肉末150克，菠菜汁、葱花、姜末、酱油、盐、味精、胡椒粉、香油各适量。

〔做法〕

1. 面粉加适量清水、菠菜汁揉成面团，稍饧。
2. 虾仁去除沙线，洗净，切粒，加入猪肉末、葱花、姜末、酱油、盐、味精、胡椒粉、香油，搅拌均匀后制成馅料。
3. 面团搓成长条，每10克切成1个面剂，擀成圆片，包入馅料，捏成“半月形”饺子状，上笼蒸熟即可。

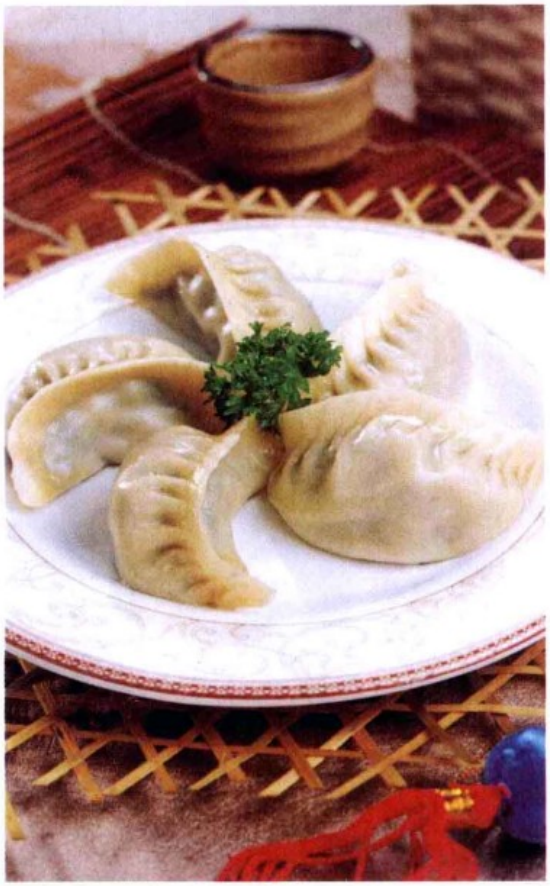
29 喷香饺子 翡翠饺子*

〔材料〕

面粉500克，鸡腿肉150克，荠菜75克，盐、清汤、酱油、香油、味精、胡椒粉各适量。

〔做法〕

1. 将荠菜洗净，用沸水焯一下，过一道凉水，用手挤干水分，剁碎，撒少许盐，再用纱布挤出水分；鸡腿肉剁成蓉，与荠菜末一同放入调盆内，加入其余调料，搅匀制成馅料备用。
2. 面粉用凉水和成面团，揉透，稍饧一会儿，搓成长条，切成均等的剂子，用手揉搓成团后，擀成饺子皮。
3. 取饺子皮包入馅料，捏成月牙形饺子，放入蒸锅中蒸熟即可。



30 喷香饺子 虾仁蒸饺*

〔材料〕

饺子粉500克，虾仁250克，净猪肉300克，冬笋200克，料酒、白糖、盐、味精、葱末、姜末各适量。

〔做法〕

1. 虾仁去除沙线，洗净，与猪肉一起剁成末；冬笋洗净，放沸水中焯熟，捞出切末，与肉末一起放盆中，加料酒、白糖、盐、味精、葱末、姜末拌成馅料。
2. 将饺子粉放入盆中，加入温水和成面团，揉匀后搓条，切成剂子，用擀面杖逐个擀成圆形饺子皮。
3. 取饺子皮，包入虾肉馅，将皮对折，捏成月牙形饺子；将饺子生坯放入蒸笼，蒸熟即可。





31 喷香饺子 > 小笼蒸饺*

〔材料〕

面粉500克，猪肉200克，水发海参100克，熟虾仁75克，鸡蛋3个，韭黄200克，香油、熟猪油、酱油、味精、盐、姜末各适量。

〔做法〕

1. 面粉加入沸水，制成烫面团；海参、熟虾仁分别洗净切成末；鸡蛋打散，用熟猪油炒熟，切成末；韭黄择洗干净，切成末。
2. 猪肉洗净，剁成肉末，放入盆内，加盐、酱油、姜末搅匀，将100毫升水分3次加入盆内搅匀，放海参丁、虾仁丁、鸡蛋末、味精、香油、韭黄末搅匀制成馅料。
3. 烫面团搓条，切成小剂，按扁，擀圆片，包入馅，捏成月牙形小饺，放笼内蒸熟即可。

32 喷香饺子 > 韭菜猪肉蒸饺*

〔材料〕

面粉500克，韭菜末、猪五花肉末各300克，盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量。

〔做法〕

1. 取一盆，放入猪肉末、盐、鸡精、胡椒粉、香油搅拌均匀，再加入韭菜末，制成馅料备用。
2. 将面粉用七成热的水烫至半熟，揉成面团，搓条，切剂子，用擀面杖擀成面皮，包入馅料，捏成月牙形饺子，放入蒸笼内用大火蒸约8分钟即可。

You Must Know!

名师小诀窍

如果想储存韭菜，可以将韭菜的根部泡入清水中或将韭菜用白菜叶包裹保存，可存放3~5天。

33 绿茶水晶饺 *

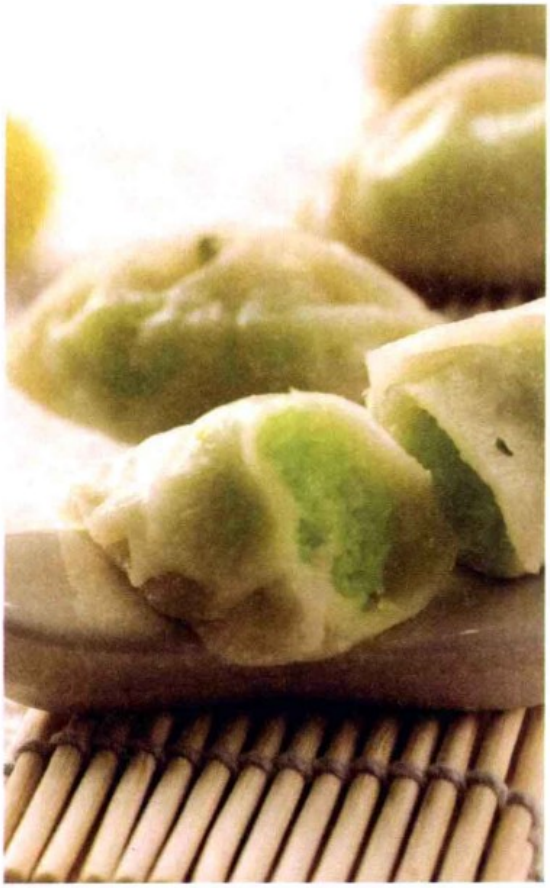
喷香饺子

〔材料〕

面粉、土豆各400克，绿茶粉25克，白糖100克，猪油20克。

〔做法〕

1. 面粉加适量水和成面团，揉透，饧30分钟。
2. 土豆洗净，去皮，切片，上笼大火蒸熟取出，趁热压成泥，加入白糖、猪油、绿茶粉，拌匀制成绿茶馅。
3. 将饧好的面团揉匀，搓成条，切剂子，擀成饺子皮，包入绿茶馅，制成绿茶饺子生坯。
4. 蒸锅置火上，放入饺子生坯，用大火蒸5分钟即可。





34 白菜饺 *

喷香饺子

〔材料〕

面粉、牛肉、芹菜、油菜心、葱末、姜末、盐、鸡精、酱油各适量。

〔做法〕

1. 将牛肉洗净，剁成末。
2. 芹菜洗净，剁成肉末，与牛肉末、葱末、姜末、盐、鸡精、酱油一起拌匀，制成馅料。
3. 面粉用沸水和成烫面团，搓成条，切剂子，擀皮，包入馅料，捏成白菜形饺子。
4. 油菜心洗净，切末，撒在饺子生坯上点缀，上笼蒸10分钟即可。

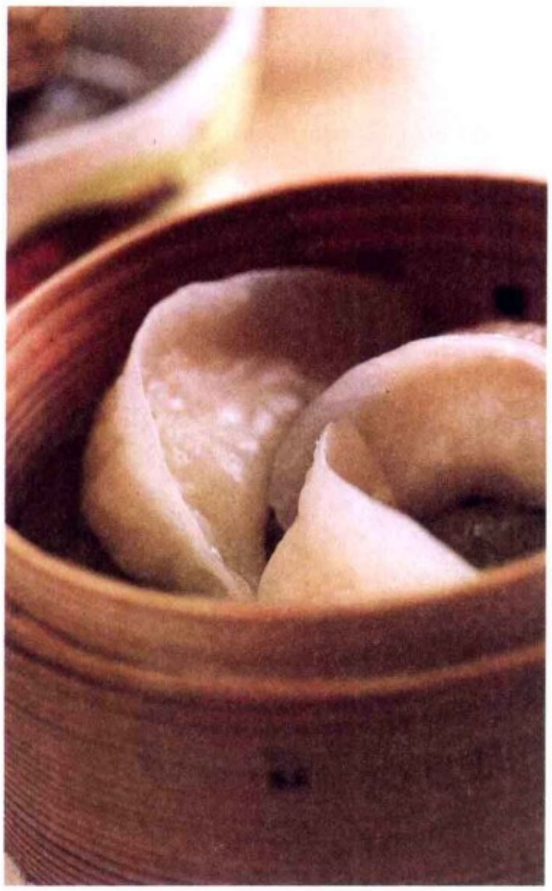
35 喷香饺子 > 水晶蒸饺*

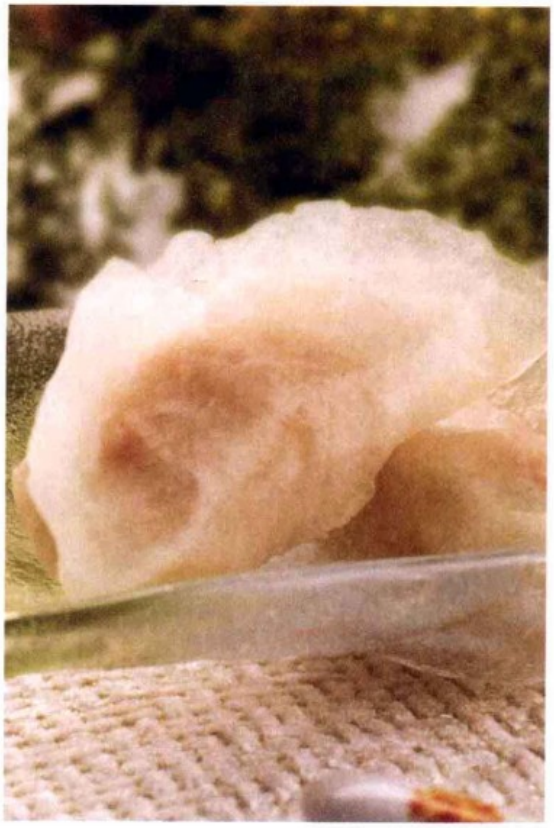
〔材料〕

澄粉450克，淀粉50克，猪肉馅200克，香菇5朵，盐、白糖、鸡精、蚝油各适量。

〔做法〕

1. 将1/2的澄粉与淀粉和匀后，用沸水调匀，再加入另1/2的澄粉，搓揉成光滑不粘手的面团。
2. 将面团搓成条，下剂子，用擀面杖擀成饺子皮备用。
3. 将香菇洗净，切碎，放入猪肉馅内搅拌均匀，加入盐、白糖、鸡精、蚝油搅拌入味。
4. 用擀好的饺子皮将肉馅包好，放进蒸笼中蒸至透明色即可。





36 喷香饺子 > 水晶虾仁饺*

〔材料〕

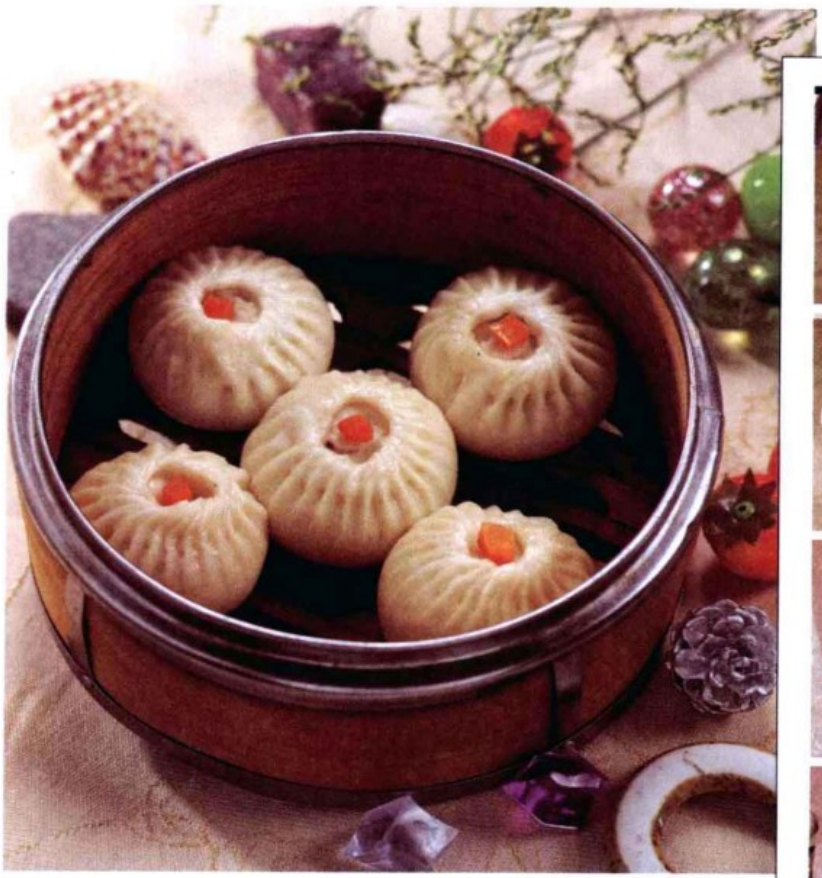
面团500克，鲜虾仁300克，熟虾仁100克，猪肥膘肉、净笋块各50克，鸡蛋1个（取蛋清），盐、味精、白糖、胡椒粉、猪油、香油、熟植物油各适量。

〔做法〕

1. 鲜虾仁洗净，切成细粒，加入蛋清抓匀腌渍一会儿；熟虾仁、猪肥膘肉、净笋块分别切成细粒，与鲜虾仁粒、盐、味精、白糖、胡椒粉、猪油、香油一起拌匀成虾饺馅。
2. 面团搓条，下剂子，将剂子分别压成圆形薄面片，包入虾饺馅，捏成月牙状虾饺生坯；蒸笼抹少许熟植物油，放入饺子生坯，用大火蒸约8分钟即可。

01 小笼蒸包

美味包子 >



HOW TO DO IT













〔材料〕

自发面粉、猪肉末各500克，圆白菜200克，盐、鸡精、胡椒粉、香油、胡萝卜丁各适量。

〔做法〕

1. 自发面粉放入盆中，加入水和成面团；圆白菜洗净，切成粒。
2. 猪肉末、圆白菜粒放入盆中，加入盐、鸡精、胡椒粉、香油拌匀制成馅料。
3. 将发好的面团搓条，切成剂子，擀成圆皮，包入猪肉馅，制成包子，在包子顶端用胡萝卜丁装饰，放入蒸锅内，用大火蒸熟即可。



02 美味包子 > 生肉包子*

〔材料〕

面粉1000克，猪五花肉800克，香油、酱油、盐、料酒、葱花、姜末、胡椒粉、味精、发酵粉、食用碱各适量。

〔做法〕

1. 发酵粉用温水化开，加面粉和成面团，静置发酵。
2. 将猪五花肉洗净，剁成肉泥，先加入料酒、盐、酱油拌匀，再加入少许水搅拌均匀，再加入姜末、香油、胡椒粉、味精拌匀制成馅，包馅前加葱花拌匀。
3. 酵面发起后，加食用碱揉匀，搓成长条，揪成小剂子；将剂子擀成圆皮，包入馅料，包成包子，上屉蒸熟即可。

03 美味包子 > 水晶包子*

〔材料〕

面粉1000克，水晶馅400克，发酵粉、食用碱各适量。

〔做法〕

1. 发酵粉用温水化开，加面粉和成面团，静置发酵。
2. 面团发起后，加食用碱揉匀，搓成长条，揪成每25克1个的剂子；将剂子擀成圆皮，包上水晶馅，上笼用大火蒸熟即可。

You Must Know !

名师小诀窍

制作水晶馅的原料一般有猪肥肉、冰糖、白糖、炒熟的面粉、白酒等，当然也可根据自己口味加以发挥。

04 美味包子 > 三丁包子*

〔材料〕

面粉1000克，熟猪五花肉700克，熟笋丁、熟鸡丁各250克，虾仁25克，酱油、白糖、鸡汤、水淀粉、盐、香油、料酒、味精、发酵粉、食用碱各适量。

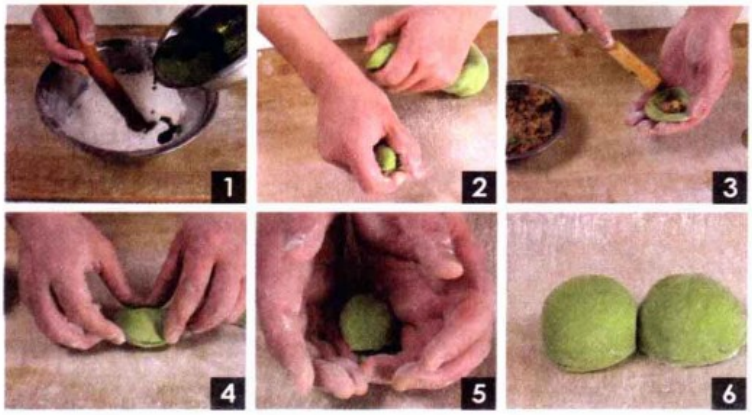
〔做法〕

1. 发酵粉用温水化开，加面粉和成面团，静置发酵。
2. 将熟猪五花肉洗净，切成肉丁；鸡汤入锅烧沸，放入熟猪肉丁、熟笋丁、熟鸡丁、虾仁、酱油、白糖、盐、香油、料酒、味精，用大火收浓汤汁，调好味，用水淀粉勾芡，盛出，冷却制成馅料备用。
3. 面团发酵后，加入食用碱揉匀，搓条下剂，擀成圆皮，包入馅捏成包子，上屉蒸约10分钟即可。

05 美味包子 > 翡翠包*



HOW TO DO IT



〔材料〕

自发面粉500克，猪肉末300克，菠菜汁200毫升，鲜香菇6朵，植物油、鸡精、胡椒粉、蚝油、酱油、甜面酱各适量。

〔做法〕

1. 鲜香菇去根，洗净，切丁；锅内倒入植物油烧热，加入甜面酱爆香后，放入猪肉末、鸡精、胡椒粉、蚝油、酱油翻炒，加入香菇丁炒熟，制成馅料。
2. 自发面粉放入盆中，加菠菜汁揉成面团，搓成条，切剂子，用擀面杖擀成薄厚均匀的面皮。
3. 取一张包子皮放入制好的馅，用另一张面皮盖住，压在一起，捏成馒头状，上蒸锅蒸熟即可。

美味包子 >

06 黑米仔鸭包

〔材料〕

面粉500克，去骨鸭肉400克，黑米粉、芽菜各200克，泡打粉7克，发酵粉5克，盐、鸡精、胡椒粉、香油、水淀粉、姜末、葱末、植物油各适量。

〔做法〕

1. 鸭肉洗净，切成粒；芽菜洗净，挤水，切末备用。
2. 锅内倒植物油烧至六成热，加入姜末、葱末炒香，下鸭肉粒炒散，下芽菜末，炒至入味时，放盐、鸡精、胡椒粉、水淀粉、香油，盛出待冷，入冰箱冷藏30分钟，即为鸭肉馅。
3. 面粉、黑米粉、泡打粉、发酵粉放入盆中和匀，加水揉匀制成面团，搓成条，下剂子，擀皮。
4. 取面皮，包入做好的鸭肉馅，捏成柳叶形，上笼蒸熟即可。



HOW TO DO IT





07 美味包子 > 三鲜包子*

〔材料〕

面粉1000克，鸡肉80克，水发海参、虾仁各100克，猪五花肉、冬笋各300克，葱花、姜末、植物油、酱油、香油、盐、味精、发酵粉、食用碱各适量。

〔做法〕

1. 发酵粉用温水化开，加面粉和成面团，静置发酵。
2. 猪五花肉洗净，剁成肉蓉；冬笋去皮，洗净，切末；鸡肉、海参、虾仁分别洗净，切碎丁。
3. 将切好的食材放在一起，加葱花、姜末、植物油、酱油、香油、盐、味精搅拌成馅料。
4. 面团发起后，加食用碱揉匀，搓条下剂，擀成圆皮，抹馅捏成包子，上笼用大火蒸约15分钟即可。

08 美味包子 > 山东包子*

〔材料〕

面粉1000克，猪五花肉600克，白菜200克，鹿角菜100克，猪油丁、香油、葱花、姜末、香菜、盐、味精、胡椒粉、发酵粉、食用碱各适量。

〔做法〕

1. 发酵粉用温水化开，加面粉和成面团，静置发酵。
2. 猪五花肉切成豆粒大小的肉丁，白菜剁碎挤去水，鹿角菜泡开切成末，香菜洗净切末，然后混合一起加盐、香油、味精、胡椒粉、猪油丁搅拌均匀，最后加葱花、姜末拌匀制成馅料。
3. 将发好的面团加入食用碱揉匀，搓条，下剂，擀成圆皮，上馅捏成包子，上笼用大火蒸约15分钟即可。





09 美味包子 > 黑椒牛肉包 *

〔材料〕

面粉500克，牛腿肉350克，笋尖100克，葱花、姜末、酱油、味精、盐、白糖、料酒、黑胡椒粉、香油、嫩肉粉、发酵粉各适量。

〔做法〕

1. 牛腿肉洗净，剁成肉末，加嫩肉粉、酱油、适量清水拌至起胶；笋尖切成末，与牛肉末、味精、盐、白糖、葱花、姜末、料酒、黑胡椒粉、香油拌匀制成牛肉馅。
2. 发酵粉加温水化开，与面粉一起和成面团，静置发酵后，揪成剂子，擀成面皮，包入牛肉馅，捏出褶皱，制成黑椒牛肉包生坯，饧20分钟左右，上笼用大火蒸15分钟即可。

10 美味包子 > 天津包子 *

〔材料〕

面粉1000克，猪肉800克，口蘑汤200毫升，酱油、香油、葱花、姜末、味精、发酵粉、食用碱各适量。

〔做法〕

1. 发酵粉用水化开，加面粉和成面团，静置发酵。
2. 猪肉洗净，剁成肉末，分3次加入酱油拌匀，然后边搅边加口蘑汤，直至汤加完，肉馅发黏成糊状，再加入葱花、姜末、香油、味精，拌匀成馅料。
3. 在发酵好的面团里加入食用碱，揉匀，搓成长条，下成每10克1个的面剂。
4. 将面剂擀成圆形面皮，包入馅，捏成圆形包子，上笼用大火蒸约10分钟即可。

11 美味包子 > 小笼鸡汤包 *

〔材料〕

面粉500克，猪肉末200克，猪肉皮100克，虾仁2只，植物油、白糖、盐、酱油、味精、胡椒粉、葱姜汁、香油、鸡汤各适量。

〔做法〕

1. 将猪肉末加味精、酱油、白糖、盐、胡椒粉、葱姜汁、香油、植物油拌匀，制成肉馅；虾仁洗净，剁成蓉。
2. 猪肉皮用沸水焯一下，放入锅内，加鸡汤、盐、胡椒粉和虾蓉，熬至浓稠，稍凉后放入冰箱里冷却，做成肉皮冻，切碎，放入肉馅内拌匀。
3. 将面粉加入温水和成面团，再搓成长条，揪成剂子，擀成圆形包子皮，包入馅，放进蒸笼蒸熟即可。

12 香葱煎包



HOW TO DO IT













〔材料〕

自发面粉、猪肉末各500克，鸡蛋1个，植物油、白糖、盐、猪油、五香粉、鸡精、香油、葱花各适量。

〔做法〕

1. 自发面粉、白糖、猪油放入盆中，再将鸡蛋磕入碗中，加水调匀后倒入盆中，并加入适量温水和成面团，饧30分钟。
2. 将猪肉末加入盐、五香粉、鸡精、香油拌匀制成馅料。
3. 将饧好的面团搓成条，切剂子，擀成圆皮，包入馅做成包子，放入蒸锅蒸15分钟取出。
4. 取一平底锅刷上植物油，烧热后放入包子，煎至底部金黄色，在顶部撒上葱花即可。

13 美味包子 >

翡翠烧卖



〔材料〕

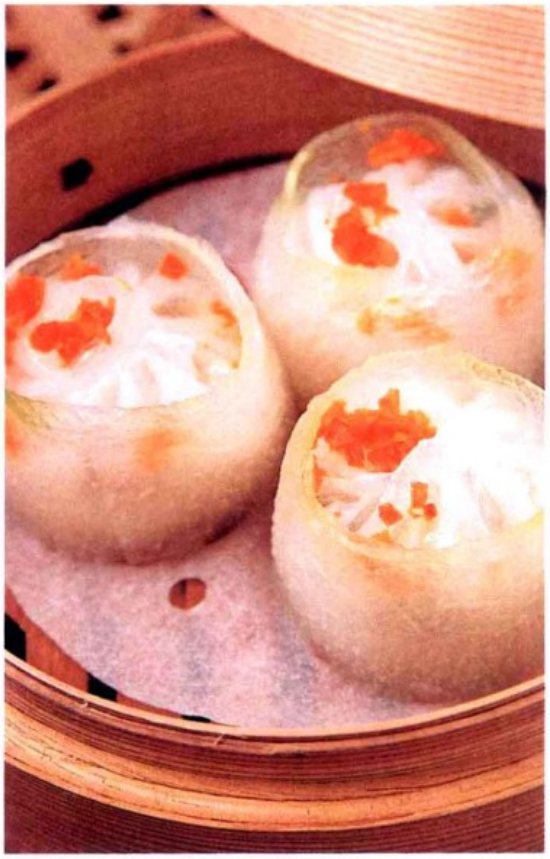
烧卖皮500克，糯米、腊肉各100克，胡萝卜50克，盐、味精、香油、葱花各适量。

〔做法〕

1. 糯米用清水泡2小时，用电饭锅煮成糯米饭，搅拌一下，放凉备用。
2. 胡萝卜洗净，去皮，切丁；腊肉煮熟，切丁备用。
3. 将糯米饭、胡萝卜丁、腊肉丁、葱花、盐、味精、香油，搅拌均匀，制成馅料。
4. 取烧卖皮，包入馅料，捏成瓶口形，放入蒸锅，用大火蒸15分钟即可。

HOW TO DO IT





14 美味包子 蟹黄汤包*

〔材料〕

面粉1000克，猪五花肉700克，猪肉皮冻300克，蟹肉150克，蟹黄40克，猪油、酱油、香油、料酒、葱花、姜末、白糖、盐、胡椒粉、味精各适量。

〔做法〕

1. 将面粉加温水和匀揉透，稍饧。
2. 猪五花肉洗净，剁成肉末；蟹肉洗净，剁碎；锅内加猪油烧热，放入蟹肉、蟹黄、姜末煸至蟹油溢出时盛出，与肉末、肉皮冻、所有调料搅拌均匀成馅料。
3. 将面团搓成长条，揪成每10克1个的剂子，擀成圆面皮，包入馅捏成提褶包，上笼用大火蒸约10分钟即可。

15 美味包子 蛋黄水晶包*

〔材料〕

面粉600克，猪肥肉200克，椰蓉、榄仁、白芝麻各50克，白糖250克，奶油30克，熟咸蛋黄5个，发酵粉适量。

〔做法〕

1. 猪肥肉洗净，剁成肉末，放入冰箱冷藏备用；榄仁用油炸至香酥，切碎；白芝麻炒香；熟咸蛋黄揉碎，与猪肥肉末、白芝麻、榄仁、椰蓉、白糖、奶油、100克面粉拌匀成蛋黄水晶馅。
2. 发酵粉加温水化开，与余下的面粉一起和成面团，静置发酵后，揪成面剂子，擀成面皮，包入蛋黄水晶馅，收口处捏紧朝下，制成圆球状包坯，饧20分钟左右。
3. 蒸锅置火上，放入包子生坯，上笼蒸15分钟即可。



16 美味包子 > 龙凤包*

〔材料〕

面粉1000克，鱼肉、鸡肉各400克，虾仁200克，酱油、盐、葱花、姜末、料酒、味精、白糖、胡椒粉、鸡汤、发酵粉、食用碱各适量。

〔做法〕

1. 发酵粉用温水化开，加面粉和成面团，静置发酵。
2. 鱼肉洗净，剁成蓉；鸡肉、虾仁分别洗净，切末；把鱼肉蓉、鸡肉末、虾仁末放入盆内，加酱油、料酒、葱花、姜末、盐、味精、白糖、胡椒粉、鸡汤拌匀成馅料。
3. 将面团加入食用碱揉匀，搓成长条，揪成剂子，擀成中间稍厚的圆皮，包入馅捏成包子，上笼蒸约10分钟即可。

17 美味包子 > 干菜豆包*

〔材料〕

面粉500克，猪五花肉150克，干菜豆100克，香肠50克，蒜头末、酱油、盐、味精、胡椒粉、香油、植物油、发酵粉各适量。

〔做法〕

1. 猪五花肉洗净，切成肉丁；香肠切小丁；干菜豆浸软，洗净，切末；锅烧热，倒入植物油，投入蒜头末、猪肉丁、香肠丁、干菜豆末煸香，加入酱油、盐、味精、胡椒粉、香油拌匀，凉透后制成菜豆肉馅。
2. 发酵粉加温水化开，与面粉一起和成面团，静置发酵后，揪成面剂子，擀成面皮，包入菜豆肉馅，捏出褶皱，饧20分钟左右，上笼蒸15分钟即可。

18 美味包子 > 蔬菜包*

〔材料〕

青菜、金针菜、芦笋、冬菇各100克，面粉200克，盐、味精、白糖、姜末、植物油、香油、高汤、发酵粉各适量。

〔做法〕

1. 青菜洗净，用沸水焯一下，过凉水沥干后，切成末；金针菜、芦笋、冬菇用温水泡软后洗净，都切成末。
2. 锅内倒植物油烧热，放入金针菜末、芦笋末、冬菇末，加盐、白糖、味精、高汤，炒熟后装进大碗里，与青菜末、姜末、香油搅拌成蔬菜馅料。
3. 面粉加发酵粉、温水和成面团，擀成包子皮，放入素菜馅包成包子，放进蒸笼中，用大火蒸20分钟即可。



19 美味包子 > 姜汁蒸包*

〔材料〕

面粉500克，猪瘦肉200克，猪肥膘肉100克，姜末、猪油、盐、味精、酱油、白糖、胡椒粉、姜汁、香油、发酵粉各适量。

〔做法〕

1. 猪瘦肉洗净，剁成肉末；猪肥膘肉洗净，用沸水焯熟，凉透，切碎，与瘦肉末、酱油、盐、味精、白糖、胡椒粉、姜末、姜汁、猪油、香油拌匀成肉馅。
2. 发酵粉加温水化开，与面粉一起和成面团，静置发酵后，揪成剂子，擀成面皮，包入肉馅，捏出褶皱，制成姜汁包生坯，再次饧20分钟左右，上笼蒸约15分钟即可。





20 美味包子 > 素馅蒸包*

〔材料〕

面粉500克，水发粉丝、净笋块、豆腐干各适量，鸡蛋2个，葱花、姜末、酱油、盐、味精、香油、胡椒粉、熟植物油、发酵粉各适量。

〔做法〕

1. 水发粉丝洗净，切碎；净笋块、豆腐干分别切细粒；鸡蛋打散，入油锅炒熟后切末；将粉丝碎、笋粒、豆腐干粒、鸡蛋末加葱花、姜末、酱油、盐、味精、香油、胡椒粉、熟植物油拌匀成素馅料。
2. 发酵粉加温水化开，与面粉一起和成面团，静置发酵后，揪成面剂子，擀成面皮，包入素馅，捏出褶皱，即成素馅蒸包生坯，饧20分钟左右，上笼用大火蒸15分钟即可。

美味包子 >

21 水煎包

〔材料〕

面粉500克，猪肉、青菜各250克，酱油、香油、植物油、清汤、葱花、姜末、盐、味精、食用碱、发酵粉各适量。

〔做法〕

1. 猪肉洗净，剁成肉末，加酱油、姜末和清汤，搅成稠糊状；青菜洗净，剁碎，挤干水分，加入肉末中，再加香油、葱花、盐、味精，搅拌成馅。
2. 将发酵粉用温水化开，加面粉和成面团，静置发酵后，加食用碱揉匀；将面团搓成长条，按每20克1个揪成剂，按扁，擀成中间稍厚的圆皮；将馅抹入皮子中心，捏成带褶包子。
3. 待平底锅烧热，刷油，将包子生坯摆入，浇入适量水，盖上锅盖，待水干后，再浇少许水，盖上锅盖，煎时注意掌握火候，见包子底部出现一层薄锅巴时，即淋入少许香油出锅即可。





美味包子 >

22 香菇烧卖

〔材料〕

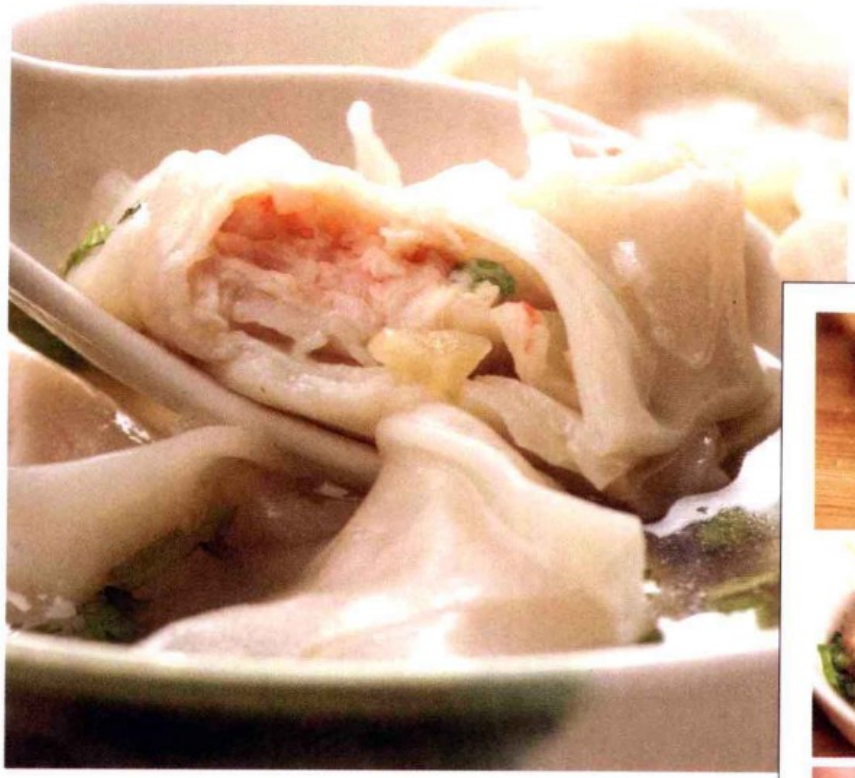
烧卖皮15张，猪肉末200克，熟糯米100克，香菇3朵，胡萝卜50克，盐、胡椒粉、植物油、料酒、香油、葱末、姜末、酱油、醋各适量。

〔做法〕

1. 胡萝卜洗净，剁成末，放入碗中，加入盐、葱末、姜末拌匀后备用。
2. 香菇洗净，泡发后切末，与肉末、盐、胡椒粉、料酒、香油、葱末、姜末、胡萝卜末、酱油拌匀，搅打成有黏性的馅料，再与熟糯米拌匀制成馅料。
3. 每张烧卖皮各包入15克糯米馅料，由双手虎口处向中间捏紧成褶状，做成烧卖。
4. 将烧卖置入蒸笼内，刷上植物油，表面洒少许水和醋，以隔水加热的蒸法，用大火加热15分钟即可。

01 鲜香馄饨 >

鸡蓉虾仁馄饨



HOW TO DO IT











〔材料〕

馄饨皮、鸡脯肉、虾仁末、猪肉末、葱末、姜末、白糖、胡椒粉、香菜末、榨菜末、植物油、香油、花椒水、盐、鸡精、鸡汤各适量。

〔做法〕

1. 鸡脯肉洗净，剁成肉末，加虾仁末、猪肉末、花椒水、白糖、盐搅成糊，加葱末、姜末、植物油、香油、鸡精调制成馅料。
2. 取馄饨皮，包入馅料，做成馄饨生坯。
3. 锅内加鸡汤烧沸，加胡椒粉、香菜末、榨菜末、盐、鸡精、香油调成汤汁。
4. 另起锅，加清水烧沸，下入馄饨生坯煮熟，用漏勺捞入碗内，浇上鸡汤即可。

02 鲜香馄饨

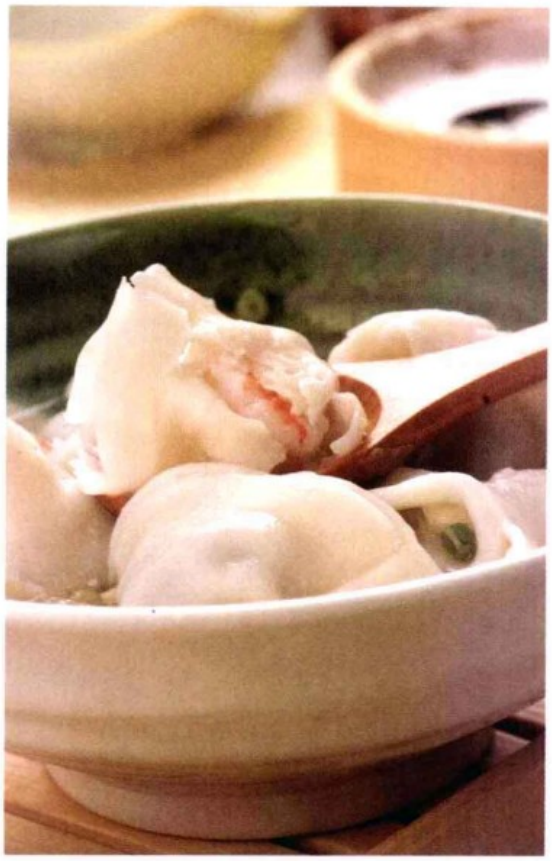
虾仁馄饨*

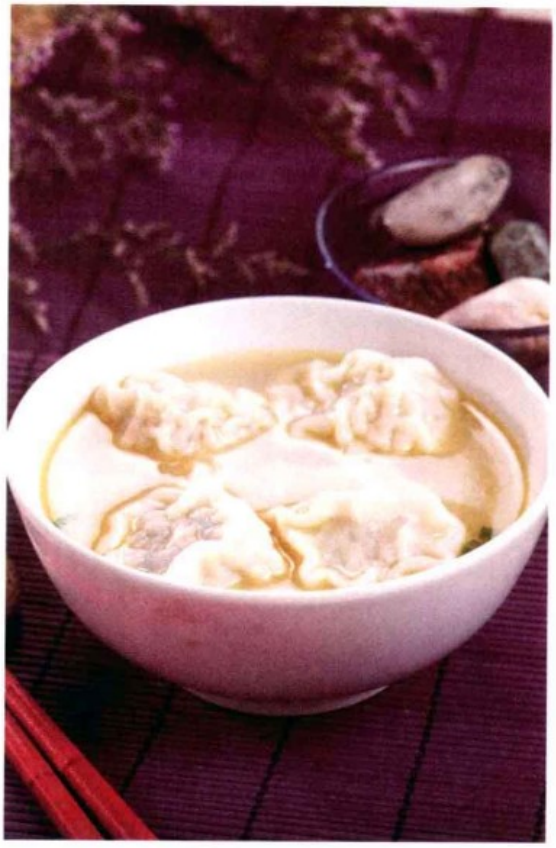
〔材料〕

馄饨皮80张，猪肉300克，虾仁200克，葱花、盐、味精、胡椒粉、香油、鸡蛋（取蛋清）、淀粉、清汤各适量。

〔做法〕

1. 猪肉洗净，剁成肉末，加盐、味精、清汤搅匀；虾仁洗净，切末，加盐、鸡蛋清、淀粉抓匀，与猪肉末、香油、胡椒粉拌匀制成虾仁馅料。
2. 取馄饨皮包入虾仁馅，捏成元宝状馄饨生坯。
3. 清汤倒入锅内煮沸，加盐、味精，调好味盛入碗中；另将馄饨生坯投入沸水锅中煮至浮起，捞入清汤碗中，撒上葱花即可。





03 鲜香馄饨

三鲜大馅馄饨*

〔材料〕

馄饨皮500克，鱼肉80克，虾仁100克，猪肉末150克，鸡蛋1个（取蛋清），高汤、料酒、盐、胡椒粉、香油、水淀粉、葱末各适量。

〔做法〕

1. 鱼肉洗净，剁碎；虾仁洗净剁碎；蛋清搅匀。
2. 将鱼肉末、虾仁末、猪肉末、葱末放入盆中，加入料酒、盐、胡椒粉、香油、蛋清、水淀粉，调制成馅料。
3. 取馄饨皮包入馅料，捏拢收口即做成馄饨。
4. 锅内放入高汤煮沸，放入馄饨，煮熟即可。

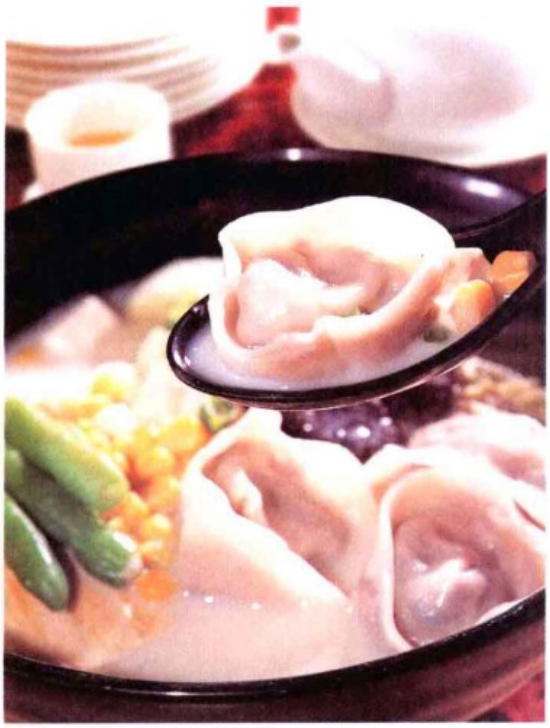
04 鲜香馄饨 蛤蜊馄饨*

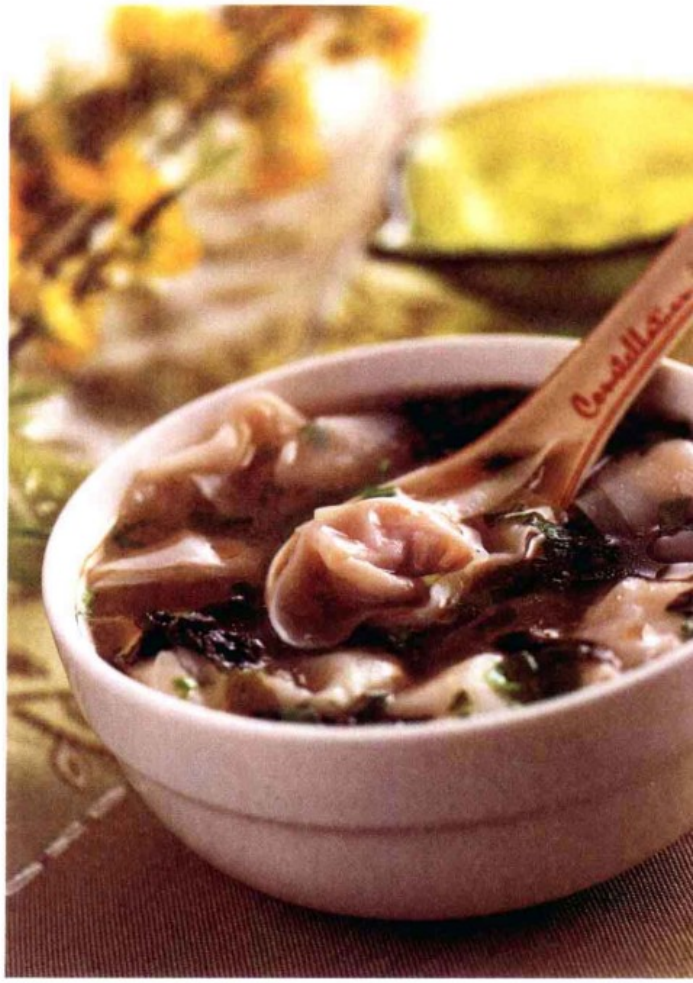
〔材料〕

中筋面粉、蛤蜊各500克，猪瘦肉末150克，鸡蛋清、盐、味精、葱花、香油、胡椒粉、清汤、小苏打粉各适量。

〔做法〕

1. 猪瘦肉末加盐、味精、清汤搅匀；蛤蜊焯烫，取出肉，洗净，剁碎，与猪肉末、香油、胡椒粉拌匀，制成蛤蜊肉馅。
2. 面粉放入盆中，加小苏打粉和少许清水、鸡蛋清拌匀后，一同揉成面团，反复揉匀揉透，静置20分钟，擀成薄面片，切成馄饨皮，包入蛤蜊肉馅，捏成元宝状馄饨生坯。
3. 清汤倒入锅中煮沸，加盐、味精，调好味盛入碗中；另将馄饨生坯投入沸水锅中煮至浮起，捞入盛有清汤的碗中，撒上葱花即可。





05 鲜香馄饨 鸡汤紫菜馄饨*

〔材料〕

馄饨皮、猪肉末各300克，虾仁150克，紫菜、香菜碎、植物油、盐、味精、鸡汤、葱末、姜末、香油各适量。

〔做法〕

1. 将虾仁洗净，剁碎，加入猪肉末、葱末、姜末、盐、味精、植物油搅拌成馅，包成馄饨。
2. 将鸡汤烧沸，下馄饨，待馄饨煮熟后，连同鸡汤一起倒入碗内，撒上香菜碎、紫菜，淋上香油即可。

06 鲜香馄饨 红油馄饨*

〔材料〕

馄饨皮20张，猪肉末100克，料酒、辣椒油、酱油、香油、味精、盐、葱花各适量。

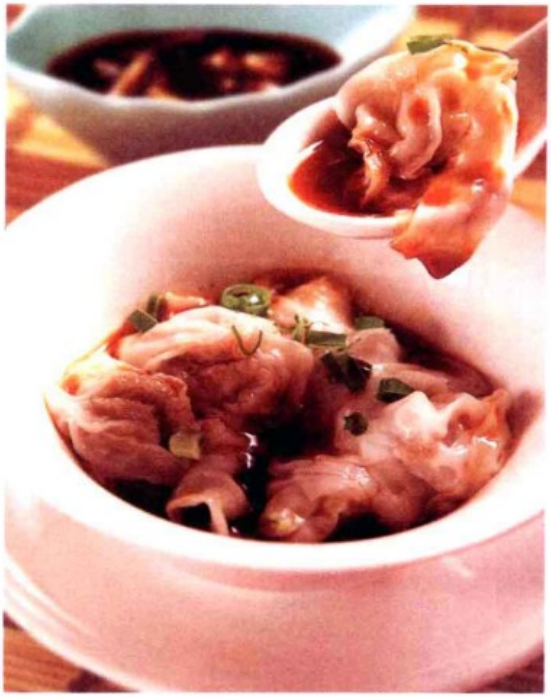
〔做法〕

1. 将猪肉末放入碗内，加入盐和料酒腌渍入味。
2. 另取一空碗，放入辣椒油、酱油、香油、味精、葱花调成味汁。
3. 将腌好的肉馅包入馄饨皮内，下入沸水中煮熟，捞进碗中，淋上调好的味汁即可。

You Must Know !

名师小诀窍

煮馄饨不烂皮，需要在制作馄饨皮上下工夫，和面时加一个鸡蛋清，会让馄饨皮吃时很有劲道，煮的时候不易烂皮。





07 鲜香馄饨 茄子馄饨*

〔材料〕

馄饨皮80张，猪肉末、茄子各200克，葱花、酱油、盐、味精、胡椒粉、植物油、清汤各适量。

〔做法〕

1. 猪肉末加酱油、盐、清汤搅至起胶；茄子洗净，切碎，用盐腌渍，挤干水分，与肉末、味精、胡椒粉、植物油拌匀制成茄子肉馅。
2. 取馄饨皮包入馅料，捏成元宝状馄饨生坯。
3. 清汤倒入锅中煮沸，加盐、味精，调好味盛入碗中。
4. 另将馄饨生坯投入沸水锅中煮至浮起，捞入清汤碗中，撒上葱花即可。

08 鲜香馄饨 青椒猪肉馄饨



HOW TO DO IT













〔材料〕

馄饨皮、青椒、猪肉、猪骨头汤、黑木耳末、香菜末、葱姜末、酱油、盐、鸡精、植物油、香油各适量。

〔做法〕

1. 青椒洗净，去蒂、子，切碎，加植物油拌匀；猪肉洗净，剁成肉末，加酱油、盐搅拌入味，加青椒末、葱姜末、黑木耳末、鸡精、植物油、香油拌匀，制成馅料。
2. 取馄饨皮，包入馅料，做成馄饨生坯。
3. 锅内加猪骨头汤烧沸，放入香菜末，加盐、鸡精、香油调味。
4. 另起锅加清水烧沸，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可。

09 鲜香馄饨 > 猪肉白菜馅馄饨

〔材料〕

面粉200克，猪肉馅300克，白菜100克，高汤、盐、味精、胡椒粉、料酒、葱末、姜末、香菜、香油、植物油各适量。

〔做法〕

1. 将面粉加凉水和成面团，稍饧片刻，擀成薄面片，切成馄饨皮；白菜洗净，剁碎；香菜洗净，切末。
2. 猪肉馅内加入料酒、葱末、姜末、盐、植物油和味精、胡椒粉拌匀，再放入白菜碎搅拌入味，将馅包入馄饨皮内。
3. 将高汤烧沸，下入馄饨，馄饨煮熟后，连汤一同装进碗内，撒上香菜末，淋入香油即可。





10 鲜香馄饨 > 清汤馄饨

〔材料〕

面粉500克，猪肉末200克，鸡蛋1个，食用碱、紫菜、榨菜丁、香菜末、清汤、酱油、香油、盐、味精、葱花、淀粉、植物油各适量。

〔做法〕

1. 面粉加少许食用碱、盐、适量凉水和成稍硬的面团，揉匀，用淀粉做铺面，擀制成半透明状的大薄面皮，叠起成长条，切成适当大小的方形、梯形或三角形馄饨皮备用。
2. 鸡蛋打散摊成蛋皮，切丝备用；猪肉末加酱油、盐、香油和少许清汤搅拌上劲，最后加葱花拌匀成馅料。
3. 一手托馄饨皮，一手包入馅，并捏成菱角形小馄饨生坯。
4. 将清汤加入榨菜丁烧沸，加入酱油、盐、蛋皮丝、紫菜、香菜末、味精，调好味盛入碗内；馄饨用沸水煮熟，捞在汤碗内即可。

鲜香馄饨 >

11 牛肉馄饨*

〔材料〕

馄饨皮、牛肉、猪肉丁、酱牛肉丁、芹菜、牛骨汤、葱末、姜末、香菜末、鸡蛋皮末、植物油、香油、胡椒粉、盐、鸡精、酱油各适量。

〔做法〕

1. 将芹菜洗净，焯水，切末，挤去水分，加植物油拌匀；牛肉洗净，剁成末，加猪肉丁、芹菜末、葱末、姜末、香菜末、鸡蛋皮末、植物油、香油、胡椒粉、盐、鸡精、酱油拌匀，制成馅料。
2. 取馄饨皮包入馅料，制成馄饨生坯；锅内加牛骨头汤烧沸，下入鸡蛋皮末、香菜末、胡椒粉、盐、鸡精、香油调味。
3. 另起锅，加清水烧沸，下入馄饨生坯煮熟，捞入碗内，倒入调好味的牛骨头汤，将酱牛肉丁撒在馄饨上即可。





鲜香馄饨 >

12 芹菜牛肉馄饨*

〔材料〕

馄饨皮适量，牛肉200克，猪肉丁100克，芹菜、鸡蛋皮末、牛骨汤、酱油、花椒水、葱末、姜末、胡椒粉、植物油、香油、香菜末、盐、味精各适量。

〔做法〕

1. 芹菜洗净，切碎，挤去水分，加植物油拌匀；牛肉剁泥，加猪肉丁、酱油、盐、花椒水搅拌成糊，再加入芹菜碎、葱末、姜末、植物油、香油、味精，搅拌成馅，包成馄饨。
2. 牛骨汤烧沸，下鸡蛋皮末、香菜末、胡椒粉、盐、味精、香油调味。
3. 馄饨煮熟捞入碗内，倒入调好的汤汁即可。

鲜香馄饨

13 羊肉馄饨

〔材料〕

馄饨皮、羊肉末、黑木耳末、香菜末、葱末、胡椒粉、酱油、植物油、香油、盐、鸡精、羊骨汤、鸡蛋（取蛋清）、榨菜末各适量。

〔做法〕

1. 蛋清与羊肉末、盐、酱油一起拌匀，加香菜末、葱末、黑木耳末、植物油、香油、鸡精搅拌均匀，制成馅料，包入馄饨皮中，做成馄饨生坯。
2. 锅内加羊骨汤烧沸，放入榨菜末、香菜末，加香油、鸡精、胡椒粉调味，制成汤汁。
3. 另起锅，加入沸水将馄饨煮熟，捞入碗内，将调好味的汤汁倒入馄饨碗中即可。

鲜香馄饨

14 鸡肉馄饨

〔材料〕

馄饨皮、猪肉、熟鸡肉丝、胡萝卜末、榨菜末、紫菜末、酱油、葱末、香菜末、鸡汤、姜末、植物油、香油、盐、鸡精各适量。

〔做法〕

1. 猪肉洗净，剁成肉泥，加酱油、盐、葱末、姜末、植物油、香油、鸡精搅匀，制成馅料；用馄饨皮包入馅料，入沸水锅煮熟，捞入碗中。
2. 锅内加鸡汤烧沸，放入熟鸡丝、胡萝卜末、榨菜末、紫菜末、香菜末，加盐、鸡精调味，淋入香油，浇在馄饨碗中即可。



鲜香馄饨

15 油炸馄饨

〔材料〕

馄饨500克，酱油、白糖、辣椒油、植物油、香油、葱末、蒜末、香菜末、花椒粉各适量。

〔做法〕

1. 取一只碗，将酱油、白糖、辣椒油、香油、葱末、蒜末、香菜末、花椒粉放入调匀制成味汁备用。
2. 锅内放植物油烧热，放入馄饨炸至金黄色，捞出沥油，装盘。
3. 将调味汁倒入装有馄饨的盘中即可。

You Must Know!

名师小诀窍

与煮馄饨相比，炸馄饨多了一种酥脆感，上桌前淋上调味汁，是为了最大限度地让馄饨保持这种酥脆。

01 一碗好吃面

什锦鸡蛋面



HOW TO DO IT









〔材料〕

鸡蛋面150克，虾仁50克，草菇20克，胡萝卜1根，油菜心10克，鸡蛋1个，植物油、清汤、葱末、姜末、盐、料酒、味精、胡椒粉各适量。

〔做法〕

1. 虾仁去除沙线，洗净；草菇洗净，一切两半；胡萝卜洗净，切片；油菜心洗净备用；将以上材料分别用水焯透捞出备用。
2. 锅内倒入清水，烧沸后下入鸡蛋面，煮8分钟后捞出装碗。
3. 炒锅内倒植物油烧热，打入鸡蛋，煎至一面定型后，下葱末、姜末炝锅，滴入料酒。
4. 倒入清汤和焯烫好的虾仁、草菇、胡萝卜片、油菜心及剩余调味料，汤沸后再煮2分钟，盛入装面的碗中即可。

02 一碗好吃面 傻瓜干拌面



〔材料〕

面条（宽窄皆可）150克，熟猪油、香葱末、酱油、辣椒油、醋、胡椒粉、植物油、蒜末各适量。

〔做法〕

1. 热锅中倒入适量植物油烧热，下入葱末、蒜末爆香，加入酱油、辣椒油、醋、胡椒粉制成调味汁。
2. 另起锅置火上，加水煮沸，放入面条煮熟，捞出过凉，沥干盛入碗中，淋入调味汁。
3. 撒上葱末，淋上熟猪油拌匀即可。



03 一碗好吃面 番茄肉酱面

〔材料〕

面条250克，猪肉末150克，番茄1个，韭菜20克，植物油、盐、白糖、酱油、番茄酱、葱末各适量。

〔做法〕

1. 将韭菜洗净，切成段，入沸水锅中焯熟；番茄洗净，去皮，切片。
2. 锅中倒入植物油，放入猪肉末炒至变色出油，加酱油、番茄酱、番茄片，翻炒均匀，倒入适量水，小火煮至汤浓，加盐、白糖，制成番茄肉酱汁。
3. 面条放入沸水锅中煮熟，捞入凉开水中过凉，捞出沥水，浇上番茄肉酱，撒上韭菜段、葱末即可。

一碗好吃面

04 虾米油菜拌面

〔材料〕

面条500克，猪瘦肉250克，小油菜6棵，虾米、植物油、葱段、清汤、盐、酱油、淀粉各适量。

〔做法〕

1. 虾米放入温水中泡软；小油菜洗净，切段。
2. 猪瘦肉洗净，切成肉丝，放入酱油、淀粉腌渍15分钟，放入油锅中快炒至肉变色盛出。
3. 油锅烧热，爆香葱段、虾米，倒入清汤、小油菜，煮沸后加盐、酱油调味，放入肉丝制成肉汤汁；将面条入沸水锅中煮熟后捞入碗内，淋入肉汤汁即可。





一碗好吃面

05 雪菜鸡丝面

〔材料〕

鸡蛋面条200克，鸡脯肉60克，雪菜50克，胡萝卜1根，植物油、盐、酱油、淀粉、胡椒粉各适量。

〔做法〕

1. 雪菜洗净，挤干水，切碎末；胡萝卜去皮，洗净，切丝备用。
2. 鸡脯肉洗净，切丝，放入盐、酱油、淀粉、胡椒粉腌渍15分钟，过油，捞出备用。
3. 面条煮熟盛入碗内，加入雪菜末、胡萝卜丝和鸡丝即可。

06 一碗好吃面

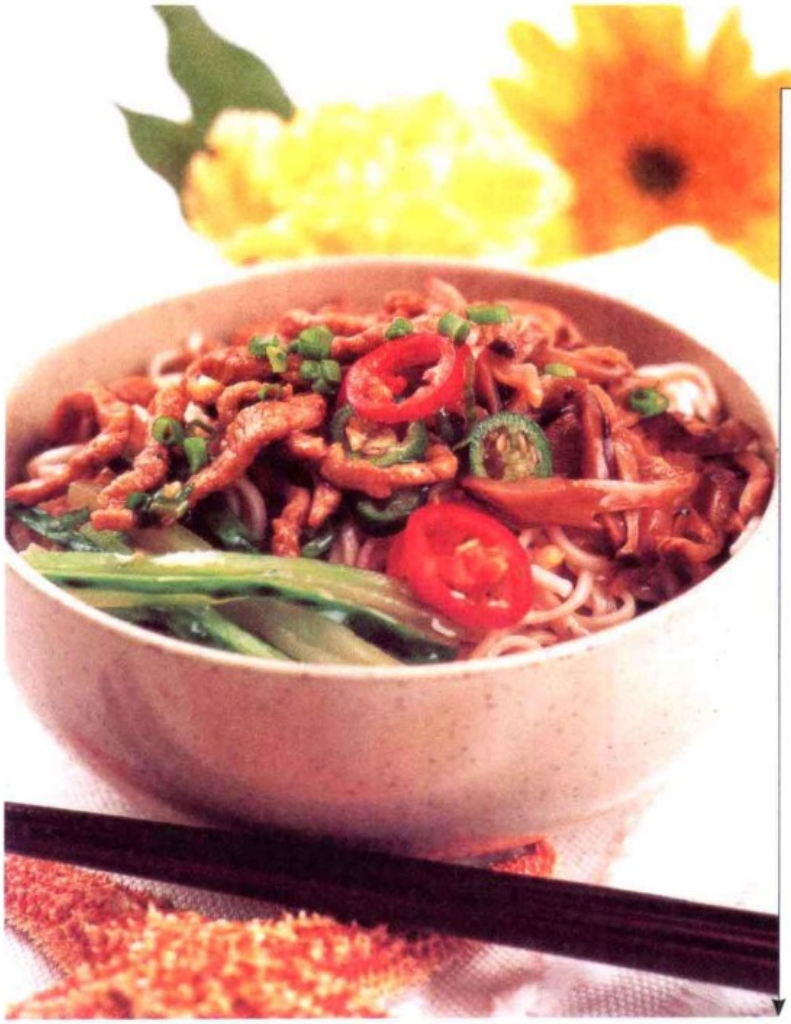
酸辣三丝面

〔材料〕

家常挂面200克，猪瘦肉150克，鲜香菇100克，黄瓜1根，青椒、红辣椒各1个，植物油、葱末、姜末、清汤、酱油、料酒、醋、辣椒油、盐、味精、胡椒粉、香油各适量。

〔做法〕

1. 猪瘦肉、鲜香菇、黄瓜分别洗净，切丝；青椒、红辣椒分别洗净，切圈备用。
2. 锅内倒入植物油烧热，放入肉丝炒熟，再放入葱末、姜末、酱油、料酒，翻炒入味，装碗备用。
3. 锅置火上，内倒入清水，烧沸后放入挂面煮熟，捞出装入碗内，码好猪肉丝、香菇丝、黄瓜丝。
4. 炒锅内倒入清汤，烧沸放入青椒圈、红辣椒圈，加醋、辣椒油、盐、味精、胡椒粉、香油，调好口味，浇到面上即可。



HOW TO DO IT









牛肉热汤面

〔材料〕

面条600克，牛肋条3条，小白菜20克，植物油、葱末、蒜末、姜末、盐、白糖、淡色酱油、辣椒酱各适量。

〔做法〕

1. 牛肋条洗净，整条放在锅中焯烫，去除血水，捞出切大块，备用。
2. 锅内倒入植物油烧热，爆香葱末、姜末、蒜末，放入牛肋条块及辣椒酱炒透，再倒入酱油续炒3分钟，加入清水，用小火焖煮90分钟，放入盐、白糖调味即可。
3. 将面条煮熟；小白菜洗净，切成段，放入煮面条水中烫熟捞出，备用。
4. 碗内加入一些牛肉汤汁及煮面的沸水稍微稀释，盛入面条，上面再铺上牛肋条块及小白菜段即可。

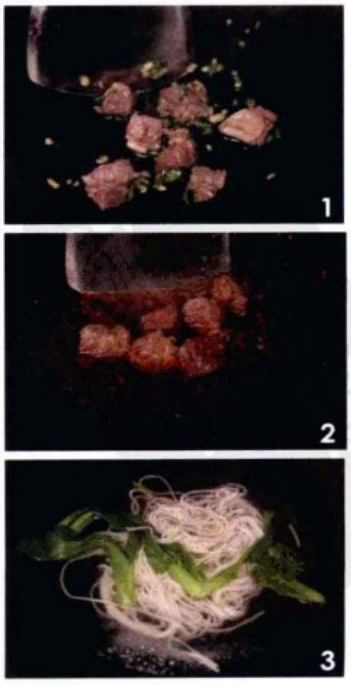
You Must Know !

名师小诀窍

牛肉在煮的过程中肉汁容易流失，切的牛肉块越小越容易流失，所以要切成大块，这样容易保留肉汁。牛肉面的汤汁味道较浓郁，加入少许清汤稀释较爽口。



HOW TO DO IT



一碗好吃面 >

08 咖喱牛肉炒面*



〔材料〕

面条200克，牛肉150克，毛豆100克，洋葱30克，植物油、酱油、淀粉、咖喱粉、盐、料酒。

〔做法〕

1. 洋葱洗净，切丝；毛豆洗净，入沸水锅中焯熟捞出，取出豆仁；牛肉洗净，切成肉片，加酱油、淀粉腌渍10分钟；面条煮熟，捞出沥干水分。
2. 油锅烧热，放入牛肉片炒至变色，盛出备用。
3. 锅中放入咖喱粉炒香，加入洋葱丝炒软，再放入面条、牛肉片、毛豆、盐、料酒翻炒至入味即可。

一碗好吃面 >

09 奶香空心面*

〔材料〕

通心粉、水发香菇各200克，胡萝卜1/2根，油菜20克，植物油、奶油、盐、味精各适量。

〔做法〕

1. 香菇、胡萝卜分别洗净，切片；油菜洗净；将香菇片、胡萝卜片、油菜用沸水焯透，捞出。
2. 锅中倒入水用大火煮沸，放入通心粉，煮沸后改用中火，加盐煮至九成熟时，捞出沥干水。
3. 炒锅内倒植物油烧热，放入通心粉翻炒，放入奶油、香菇片、胡萝卜片、油菜翻炒均匀，加盐、味精调味，出锅装盘即可。

一碗好吃面 >

10 意大利炒面*

〔材料〕

意大利面150克，洋葱丝50克，圣女果40克，芹菜丝、青椒丝、红椒丝、植物油、牛肉汤、番茄酱、酱油、白酒、盐、白糖、胡椒粉各适量。

〔做法〕

1. 圣女果洗净，切成两半；锅内放水烧沸，放入意大利面，煮熟，捞出，用植物油拌匀备用。
2. 油锅烧热，加洋葱丝炒出香味，放入番茄酱、酱油、白酒、盐、白糖、胡椒粉和牛肉汤、意大利面，略炒入味，再加入圣女果、芹菜丝、青椒丝、红椒丝炒拌均匀，出锅装盘即可。

Part 02

粗粮细做保健康

中式面点口味升级

NO.01 人气面包

01 香草全麦面包

人气面包

〔材料〕

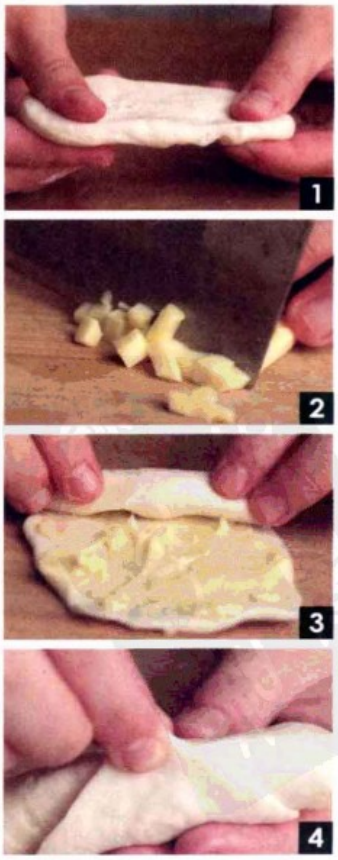
强力粉350克，全麦粉150克，发酵粉10克，盐、香草、巴马干酪各适量。

〔做法〕

1. 将除香草、干酪外的全部材料投入调粉机内，低速搅拌3分钟后转中速搅拌3分钟，再高速搅拌4分钟，制成面团。
2. 面团放在30℃环境下发酵60分钟，分割成小块，将面团沿四角方向拉抻成面片，撒上切碎的香草和干酪，并且卷成长条形。
3. 将面包生坯放在温度40℃的环境下发酵30分钟，然后再放入260℃烤箱烘烤10分钟即可。



HOW TO DO IT



02 人气面包 红茶面包*

〔材料〕

强力粉450克，薄力粉50克，牛奶250毫升，鸡蛋5个（取蛋黄），红茶250毫升，黄油50克，白糖、盐、发酵粉各适量。

〔做法〕

1. 将除黄油外其他材料和调料放入调粉机内，低速搅拌3分钟，再中速搅拌2分钟后转高速搅拌1分钟；放入黄油，低速搅拌3分钟，转中速搅拌2分钟，再高速搅拌1分钟。
2. 面团在30℃温度下发酵90分钟后加少许面粉揉匀，再发酵30分钟，分割成80克的橄榄形面包生坯，静置30分钟。
3. 面包生坯放入模具内在温度36℃条件下发酵60分钟，表面沿纵向切口，放入烤箱内烘烤，上下火均为225℃，烘烤12分钟，撒上白糖即可。





03 人气面包 土豆面包*

〔材料〕

强力粉500克，土豆225克，橄榄油、发酵粉、白糖、盐各适量。

〔做法〕

1. 土豆洗净，煮熟后去皮，再切成1厘米见方的小块。
2. 强力粉与发酵粉、白糖、盐混合搅匀并且过筛，加入土豆块混合，然后加入水轻轻揉成面团。
3. 面团在温度30℃条件下发酵40分钟，分割成块。
4. 将面团揉成土豆形状后，放入烤盘中，放在温度33℃环境下发酵40分钟，表面撒上强力粉，使用带针的面棒在两处开小孔，再刷上橄榄油，放入220℃的烤箱中烘烤25分钟即可。

04 人气面包

燕麦坚果面包



〔材料〕

高筋面粉350克，葡萄干160克，全麦粉、燕麦片、糖渍柠檬皮各75克，坚果50克，发酵粉15克，盐10克。

〔做法〕

1. 将高筋面粉、水、全麦粉、发酵粉放入搅拌器中慢速搅拌2分钟，再中速搅拌4分钟，然后加入葡萄干、柠檬皮和坚果慢速搅拌2分钟，制成面团，发酵30分钟。
2. 将面团分割成块，经折叠后在室温下静置20分钟，制成棒状面包生坯，并在表面喷水后粘上燕麦片。
3. 面包生坯在温度30℃条件下发酵50分钟，然后放入温度为220℃的烤箱中烘烤40分钟即可。

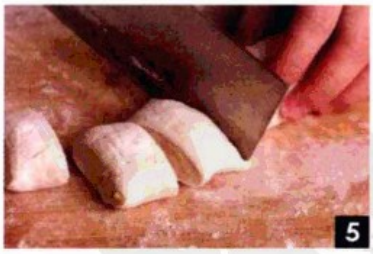
HOW TO DO IT





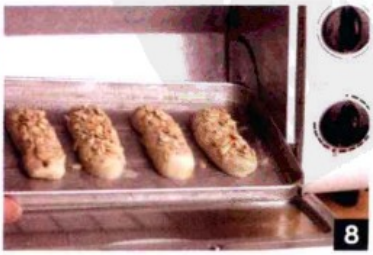












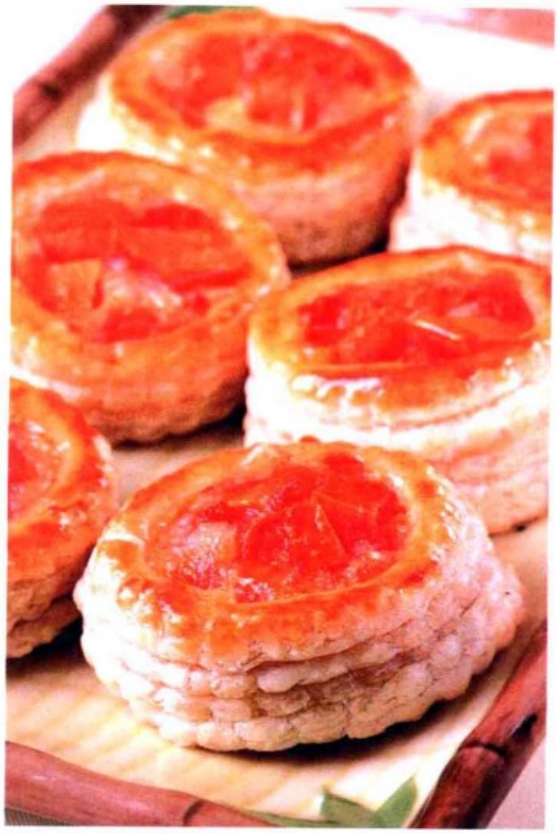
05 人气面包
乡村牛奶面包

〔材料〕

甜面包面团500克，牛奶蛋黄酱15克，罐装柑橘适量，鸡蛋液 20克，糖粉2克。

〔做法〕

1. 将甜面包面团分割成每个50克的剂子，搓圆后静置20分钟。
2. 将部分面团压平，用模具将面片切成直径6厘米的圆形面片，剩余的面团搓成长条，再做成环状，摆放在圆形面片之上。
3. 在圆形面片上3处挤入牛奶蛋黄酱，再在其之间分别摆放3瓣罐装柑橘。
4. 在温度32℃条件下发酵30分钟。
5. 入烤箱前涂上鸡蛋液，上炉烘烤8分钟，烤成后撒上糖粉即可。





06 人气面包
自制面包圈

〔材料〕

甜面包面团500克，白糖100克，鸡蛋200克，糖粉、植物油各适量。

〔做法〕

1. 甜面包面团加适量水、白糖、鸡蛋（留出一部分蛋液）和匀，盖上湿布，静置发酵，待面团发起后，视表面有塌陷现象时即可。
2. 将坯料下成10个剂子，分别搓成两头稍细的条，弯成圆圈（两头接在一起粘牢），摆入刷过植物油的烤盘，入饧箱饧透，取出刷上蛋液，进200℃烤箱烤熟，出炉趁热撒上一层糖粉即可。

You Must Know!

名师小诀窍

制作面包圈时也可以将糖粉换成果酱或是巧克力酱来变换不同的花样。

桃仁干酪面包

〔材料〕

强力粉500克，核桃仁150克，鸡蛋60克，白糖、黄油、盐、发酵粉、麦芽浆各适量。

〔做法〕

1. 将核桃仁放在烤箱中烤熟。
2. 将除黄油和核桃仁外的其他材料、调料投入调粉机内，低速搅拌4分钟，再中低速搅拌3分钟；加入黄油后搅拌4分钟，加入核桃仁混匀制成面团。
3. 面团在室温下发酵60分钟，加少许面粉轻轻揉匀，再继续发酵30分钟后进行分割，每块50克，搓圆后静置30分钟。
4. 将面团压成圆面块摆入烤盘，在温度28℃条件下，发酵70分钟，然后将面包生坯放入烤盘，在235℃的烤箱中烘烤18分钟即可。



HOW TO DO IT















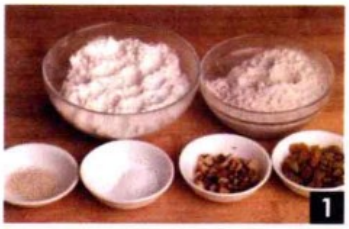


You Must Know !

名师小诀窍

在面包生坯上切网状格时切忌用力太大，网格太深，影响面包美观。

HOW TO DO IT









人气面包 〉

08 葡萄干桃仁面包*

〔材料〕

小麦粉、黑麦粉各250克，核桃仁、葡萄干各70克，发酵粉10克，盐15克。

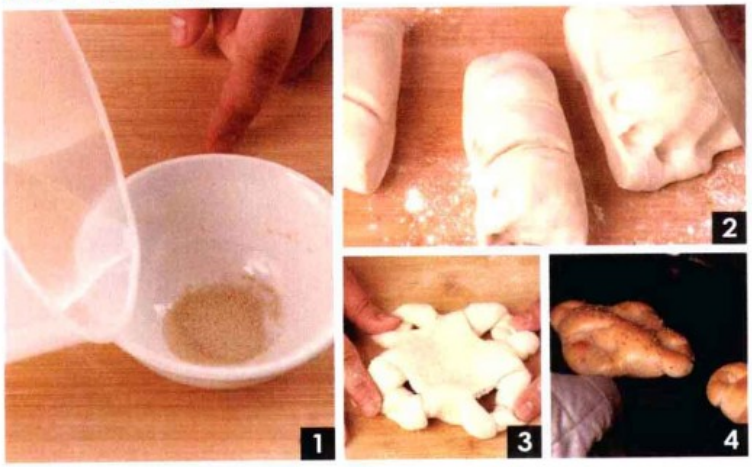
〔做法〕

1. 先将小麦粉、黑麦粉、盐、发酵粉和水放入调粉机内，用接近中速的低速挡搅拌15分钟，当搅拌接近结束时加入核桃仁和葡萄干，混合均匀，制成面团，面团的温度为22℃左右。
2. 面团要经过两次发酵，第一次发酵在室温下发酵30分钟，然后分成每块80克的小面团，制成面包生坯，定型后表面滚上小麦粉，摆放在硬布上，再次在室温下发酵1小时。
3. 面包坯发酵后，用小刀在面包坯的表面切出网状的格，再放入220℃的烤箱中烘烤15分钟即可。

土耳其面包



HOW TO DO IT



〔材料〕

高筋面粉500克，盐、鸡蛋液、白芝麻、发酵粉各适量。

〔做法〕

1. 发酵粉用适量温水化开备用；将高筋面粉、盐、发酵粉溶液和适量温水放入调粉机中，中速搅拌10分钟。
2. 经调制的面团在室温下发酵20分钟。
3. 将发酵面团分割成小块，撒上面粉搓圆，静置饧5分钟。
4. 将静置后的面团擀成直径15厘米的圆形面片，并用刀切长约3厘米的切口，中间呈正方形，将底边缺口两边的面皮分别向左右外翻卷起成生坯。
5. 入炉前在面包生坯表面均匀地涂上蛋液，撒上白芝麻，放入300℃的烤箱内，将面包生坯直接放在炉板上烘烤4分钟，待面坯膨胀、表面变色后取出即可。

10 人气面包 > 桃仁红枣面包

〔材料〕

强力粉1000克，红枣500克，黑麦粉、白糖各100克，发酵面团、黄油、鸡蛋液各200克，核桃仁350克，发酵粉10克，肉桂粉5克，蜂蜜60克，盐20克，杏仁片适量。

〔做法〕

1. 红枣去核，切碎，加白糖和黄油，蒸软后冷藏24小时。
2. 将强力粉、黑麦粉、发酵面团、黄油、发酵粉、鸡蛋液、清水、蜂蜜、盐放入搅粉机中，低速搅拌10分钟，再高速搅拌1分钟，然后加入肉桂粉、红枣、核桃仁，再低速搅拌3分钟，制成面团。
3. 面团在温度24℃条件下发酵1小时，分割成块静置20分钟后，放在温度为30℃条件下，发酵40分钟，表面涂上蛋液，并放上杏仁片，再撒上白糖和肉桂粉，放入220℃的烤箱中烘烤12分钟即可。





11 人气面包 > 油炸果子面包

〔材料〕

高筋面粉1000克，低筋面粉50克，黄油60克，牛奶120毫升，柠檬皮10克，鸡蛋1个(取蛋黄)，盐、发酵粉、白糖、植物油、杏酱、蛋黄酱各适量。

〔做法〕

1. 将发酵粉放入30℃的牛奶中溶化，加入少量白糖搅打均匀；将400克面粉过筛，分3次加入牛奶中，制成面团，静置5分钟，加入其余的面粉、白糖、盐、蛋黄、黄油、柠檬皮，揉至面团均匀，在温度为30℃的条件下发酵至原体积的2倍。
2. 将发酵后的面团分割成每块40克，搓圆后压成圆饼，继续发酵30分钟。
3. 将面包生坯放入180℃的油锅中炸至金黄色，经油炸的面包沥油后，趁热在其表面撒上白糖，待稍稍放凉后使用注入器挤入杏酱、蛋黄酱，最后再撒上适量白糖即可。



人气面包 >

12 鲜奶QQ面包 *

〔材料〕

高筋面粉200克，细砂糖20克，盐4克，干酵母3克，鸡蛋1/2个，牛奶100毫升，黄油30克，麦芽糖2克，熟白芝麻适量。

〔做法〕

1. 将过筛好的高筋面粉、细砂糖、盐、干酵母、鸡蛋液、牛奶、常温软化的黄油、麦芽糖一同放入容器中，搅拌均匀，用力将其揉成面团，揉至能拉出薄膜的扩展阶段。
2. 将揉好的面团放在温暖处，做基本发酵，待面团膨胀至原来的2倍。
3. 将面团继续用力揉，然后平均分成9份，分别滚圆，继续发酵15分钟。
4. 将面团整形完成后，放入烤盘中，继续放在室温状态下发酵，待体积膨胀为原来的2倍时，在面包生坯表面刷上一层蛋液，撒少许白芝麻，放入已预热好的烤箱中，以200℃烘焙15分钟即可。

人气面包 >

13 杏仁酥圈 *

〔材料〕

杏仁550克，低筋面粉750克，牛奶500毫升，糖粉、奶油各500克，香草粉适量。

〔做法〕

1. 杏仁切碎，与奶油、糖粉一起倒入搅拌缸内搅拌，边搅边加入牛奶、低筋面粉、香草粉搅至均匀，即成杏仁面糊，装入裱花的袋中。
2. 烤盘内刷上植物油，将杏仁面糊逐一挤在烤盘上成圆圈状杏仁酥圈生坯，置入炉温为160℃的烤炉中，烘烤约12分钟即可。

You Must Know !

营养快线

杏仁含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素和钙、铁等矿物质，具有保健功能。





HOW TO DO IT















人气面包 >

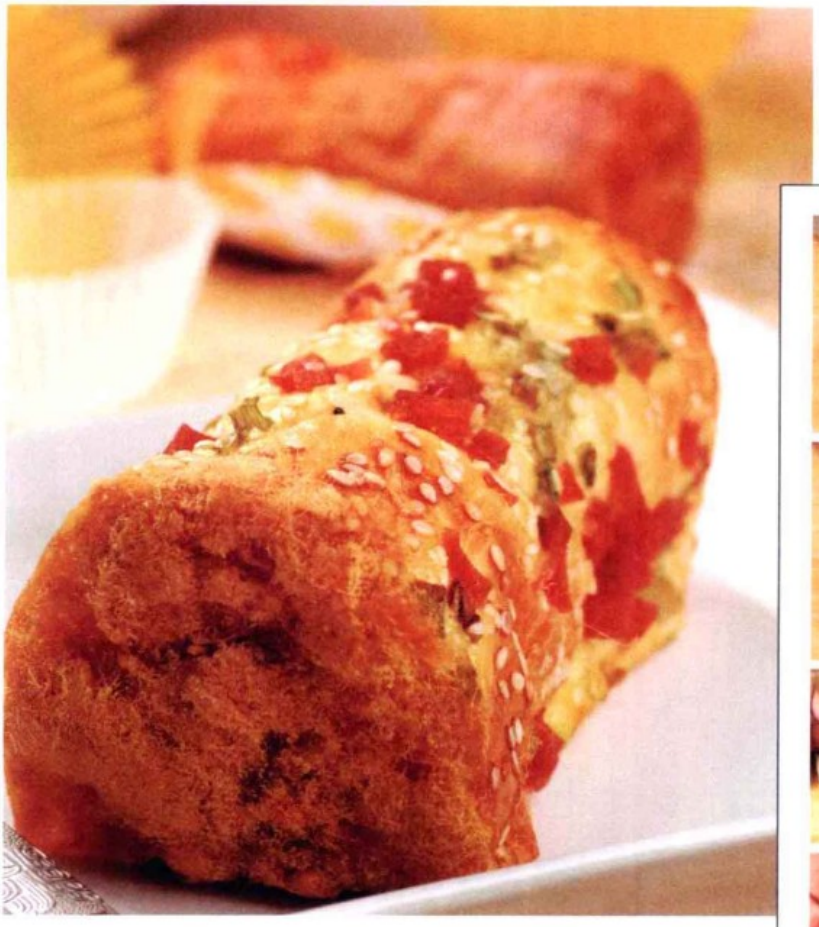
14 粟米苹果包*

〔材料〕

高筋面粉400克，玉米粉100克，甘蔗汁100毫升，苹果150克，白糖、蜂蜜、发酵粉、泡打粉、白油、糖粉各适量。

〔做法〕

1. 苹果用榨汁机搅拌成泥，将果汁从果泥中分离出来，苹果泥与蜂蜜、白糖搅成苹果馅。
2. 把高筋面粉、白糖、发酵粉、泡打粉、玉米粉一起拌匀，加入甘蔗汁、苹果汁和成面团，加入白油搅拌成光滑的面团。
3. 将面团揪成小剂，擀成薄面片，裹入苹果馅，揉成面包生坯，放入发酵箱饧发约30分钟。
4. 将饧好的苹果包生坯放入烤盘中，用170℃的火力烤30分钟，取出撒上少许糖粉装饰即可。



HOW TO DO IT

















人气面包 >

15 肉松霍夫面包*

■ 〔材料〕

猪肉松200克，火腿、香葱各50克，高筋面粉400克，白芝麻、白糖、盐、发酵粉、蛋液各适量。

■ 〔做法〕

1. 在高筋面粉、白糖、盐、发酵粉内加入适量水，揉成光滑的面团，饧发至原体积的2倍，压扁排气。
2. 火腿切丁；香葱洗净，切丁备用。
3. 将面团擀成长圆形面片，刷上一层蛋液，铺上猪肉松，从下至上卷起，卷成长条形，再刷上一层蛋液，撒上火腿丁、香葱和白芝麻。
4. 将做好的面包生坯放入烤盘中静置约50分钟。
5. 烤箱预热190℃，将饧好的肉松面包生坯放入烤箱内烤40分钟，自然放凉即可。

16 人气面包 花生面包

〔材料〕

甜面包面团600克，熟花生仁150克，绵白糖100克，奶油80克，花生酱50克。

〔做法〕

1. 熟花生仁压碎，与绵白糖、奶油、花生酱一起搅拌均匀，制成花生酱馅。
2. 甜面包面团分揪成剂子，逐个滚圆，静置10分钟，分别包入花生酱馅，搓成椭圆形，表面刻出花纹，卷起，在38℃温度下发酵90分钟，放入烤箱中，用200℃烘烤15分钟即可。

You Must Know!

名师小诀窍

如果怕麻烦或是时间紧，可以买超市的花生酱，方便省时。





17 人气面包 热狗小面包

〔材料〕

发好的大面包坯料500克，面粉1000克，鸡蛋400克，香肠10根，白糖250克，黄油150克，香草粉、植物油各适量。

〔做法〕

1. 用水将大面包坯料泡开，加白糖、黄油、250克鸡蛋、香草粉、面粉和匀揉透，盖上湿布，静置发酵，视面团发起、表面有塌陷现象时，轻揉几下以补充新鲜空气，再次发起即成小面包坯料。
2. 将坯料切成小剂子，揉匀后卷入香肠制成椭圆形热狗小面包生坯，接口向下摆入刷过植物油的烤盘内，入饧箱发透，取出刷上蛋液，放入200℃烤箱内烤约10分钟即可。

18 人气面包 > 绝对芋香包*

〔材料〕

高筋面粉500克，牛奶100毫升，芋泥75克，白糖、泡打粉、发酵粉各适量。

〔做法〕

1. 高筋面粉中加入牛奶、白糖、泡打粉、发酵粉一起搅拌均匀制成面团。
2. 将面团做成6个剂子，搓成长条状，再扭成一个麻花形，用刀在坯子上规律地划上深度相等的数刀，在35℃的温度、70%的湿度的环境中发酵约30分钟。
3. 发酵后，在划开的刀口内抹上芋泥；烤箱用200℃预热5分钟。
4. 将面包生坯放入预热后的烤箱内，用170℃的温度烤20分钟即可。





19 人气面包 > 黑芝麻红薯面包*

〔材料〕

高筋面粉500克，脱脂奶粉15克， 黑芝麻40克，红薯块、芥菜子、白糖各适量，盐10克，发酵粉4克，起酥油40克。

〔做法〕

1. 将高筋面粉、脱脂奶粉、白糖、发酵粉、起酥油和盐放入调粉机内低速搅拌15分钟加入黑芝麻，继续低速搅拌2分钟，再转中低速搅拌1分钟，制成面团，面团温度为26℃左右；红薯块用糖水煮熟，捣成碎块后备用。
2. 面团在室温下发酵60分钟，加少许面粉揉匀，继续发酵30分钟，分割成大小相仿的块，搓圆后静置20分钟。
3. 将面团擀成面片，将红薯碎块撒在面片上，卷成橄榄形状，表面喷水，粘上芥菜子摆放在烤盘上，用刀沿纵向切斜口。
4. 成型后的面包生坯在温度35℃条件下发酵45分钟，放入200℃的烤箱，烘烤30分钟即可。

人气面包 >

20 枫糖胡萝卜吐司*



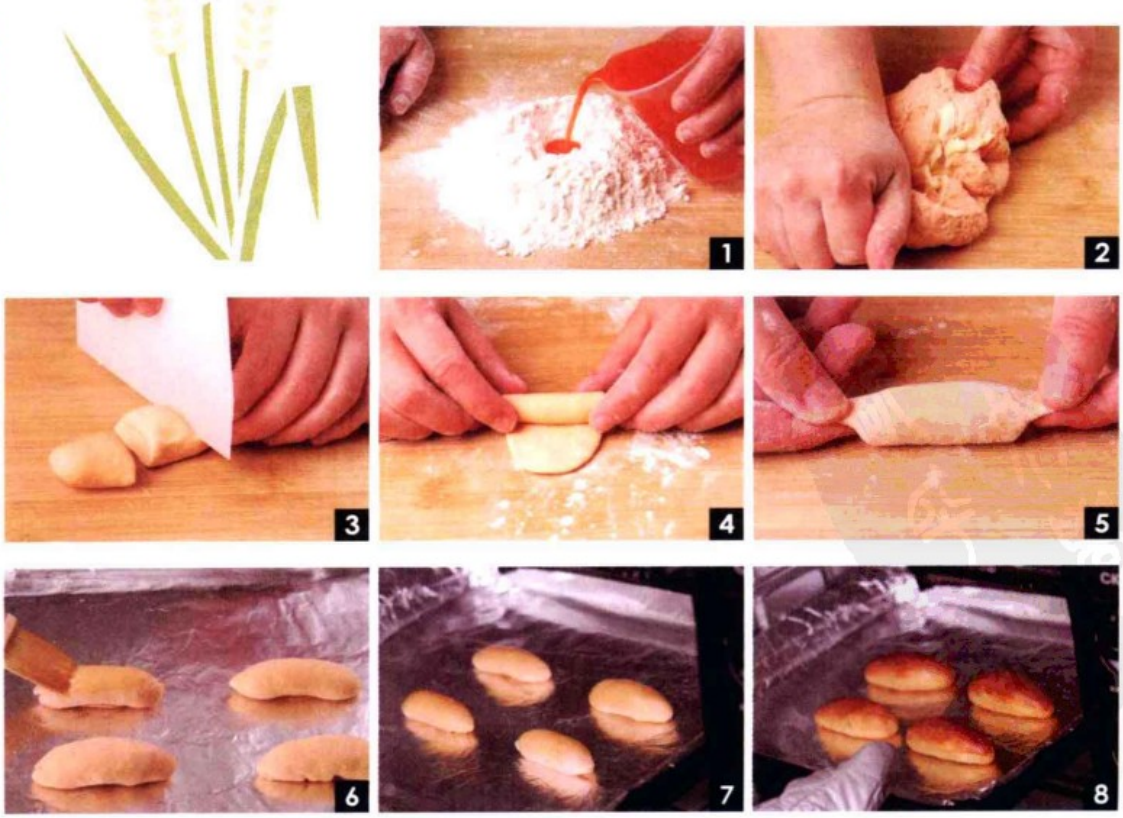
〔材料〕

高筋面粉250克，枫糖浆30克，盐、发酵粉、黄油、胡萝卜汁、蛋液各适量。

〔做法〕

1. 将高筋面粉加枫糖浆、盐、发酵粉、胡萝卜汁拌匀，再加黄油揉匀，放温暖处进行基础发酵，发酵后排气，分割成小面团，滚圆后饧发15分钟。
2. 将饧好的面团擀成椭圆形，翻面卷成筒状，拉起表层的面皮收口成橄榄形，放置在温暖潮湿的地方略饧。
3. 表面刷上蛋液，放入预热180℃的烤箱下层，烤30分钟即可。

HOW TO DO IT





You Must Know !

名师小诀窍

黄桃馅的制法：黄桃洗净切碎，和砂糖一起放入锅里，小火熬至黏稠。切记：不要放水，中途要用勺子不断地搅动，防止煳锅。

HOW TO DO IT









人气面包

21 甜蜜黄桃餐包

〔材料〕

高筋面粉500克，牛奶200毫升，黄桃馅200克，蓝莓酱30克，白糖、发酵粉、黄油、黄桃片各适量。

〔做法〕

1. 将面粉加白糖、发酵粉、牛奶、黄油和成面团。
2. 把面团揪剂，包入黄桃馅，做成长形面包生坯，放入发酵箱饧发30分钟左右。
3. 入烤箱用上火170℃、下火150℃烤制。
4. 面包烤好后取出放凉，用面包刀从中间纵切一刀，把蓝莓酱挤在面包中间，放上黄桃片点缀即可。



22 果脯吐司面包

人气面包

〔材料〕

高筋面粉270克，汤种90克，鸡蛋40克，细砂糖、盐、干酵母、鲜奶油、牛奶、黄油、果脯干各适量。

〔做法〕

1. 将牛奶加热至不烫手，把干酵母倒在牛奶里轻轻搅匀静置。
2. 加入除果脯干以外的材料和调料揉匀，完全扩展后，加入果脯干，揉匀后发酵30分钟。
3. 将面团分割成2个面团，滚圆，整形后放入土司盒中做最后发酵。
4. 烤箱预热，放置烤箱中下层，165℃烤45分钟左右即可。

23 杏仁面包

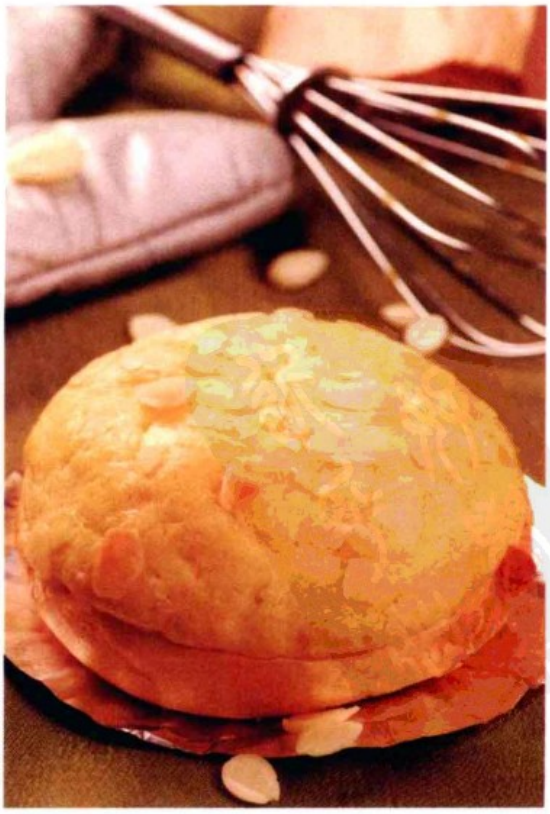
人气面包

〔材料〕

高筋面粉150克，低筋面粉50克，糖粉10克，鸡蛋液40克，杏仁片、奶粉、盐、细砂糖、干酵母、黄油各适量。

〔做法〕

1. 将高筋面粉加少许奶粉、盐、细砂糖、鸡蛋液、干酵母、黄油、水和成面团，揉至扩展阶段，置于28℃左右的环境发酵1小时左右；排气后分割成4份，滚圆，继续发酵15分钟。
2. 将低筋面粉、糖粉加入剩下的盐、鸡蛋液、奶粉、黄油搅匀成酥皮，搓条后也分成4份备用。
3. 把做好的酥皮贴到面团上，刷上蛋液，撒少许杏仁片，最后饧发30分钟，入烤箱烤熟即可。



24 人气面包 > 蔬菜黄油面包 *

〔材料〕

高筋面粉500克，中筋面粉300克，胡萝卜、西芹、咸肉、葱、盐、胡椒粉、黄油、全麦粉、面粉改良剂、活性干酵母、麦芽浆、发酵面团各适量。

〔做法〕

1. 胡萝卜、葱、西芹和咸肉分别洗净，切丝，与黄油、盐和胡椒粉混合调匀，制成调味蔬菜黄油馅。
2. 将面粉和所有调料倒入调粉机中，制成面团，在室温下发酵30分钟。
3. 将发酵面团分割成50克1个的剂子，搓圆，并在室温下静置20分钟，重新搓圆摆放在烤盘内，放入发酵箱中，在温度33℃的条件下发酵50分钟。在每个面包顶部加上适量的蔬菜黄油馅，放入烤箱中烘烤25分钟即可。

25 人气面包 > 鸡块汉堡 *

〔材料〕

汉堡面包1个，炸鸡柳30克，生菜2片，青椒、红椒、植物油、沙拉酱各适量。

〔做法〕

1. 生菜洗净，切成条；青椒、红椒分别去蒂、子，洗净，切成丝。
2. 锅内放油烧热，放入炸鸡柳，煎炸至熟，捞出沥油。
3. 把汉堡面包横切开，取下半块抹上沙拉酱，放上生菜条、炸鸡柳、青椒丝、红椒丝，将上半块面包盖上即可。

You Must Know !

名师小诀窍

做汉堡的材料有很多，可以根据自己的口味选择搭配，3分钟即可完成营养快餐。





26 人气面包 > 牛肉情怀汉堡



〔材料〕

牛排肉200克，汉堡坯1个，洋葱1/2个，酸黄瓜末5克，生菜叶1片，植物油、黑胡椒、白酒、沙拉酱、盐各适量。

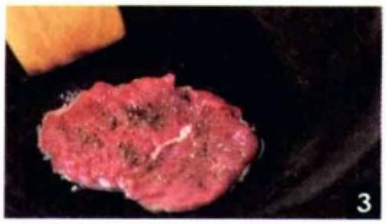
〔做法〕

1. 洋葱洗净，切成圈；生菜叶洗净；汉堡坯切成上下两半备用。
2. 牛排肉加盐、白酒略微拍打后，在表面用叉子叉几个洞，把黑胡椒均匀地撒在牛排肉上。
3. 油锅烧热，放入牛排肉煎至三四成熟，放入烤箱用160℃烤至全熟，取出备用。
4. 在半个汉堡坯上依次放入生菜叶、洋葱圈、牛排、酸黄瓜末和沙拉酱，盖上另一半面包即可。

HOW TO DO IT

















甜心蛋糕 >

01 草莓蛋糕*



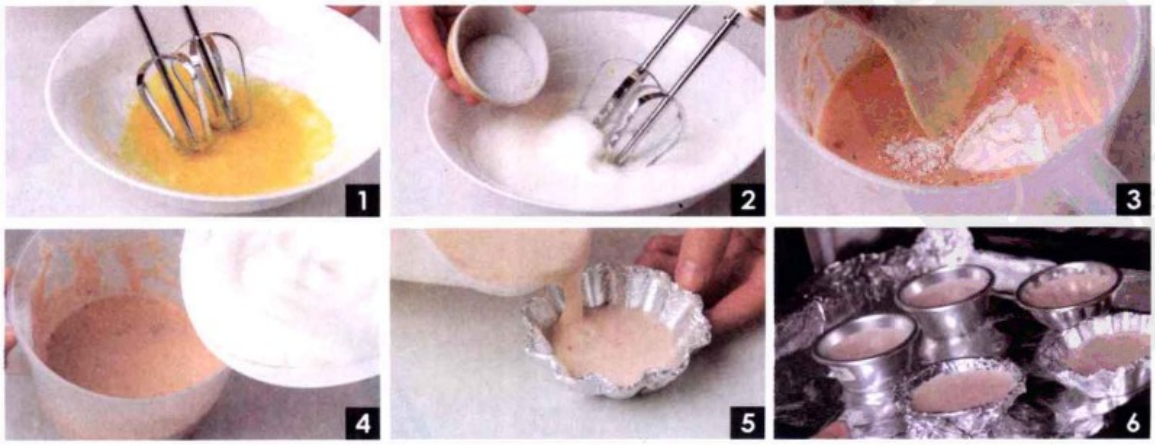
〔材料〕

鸡蛋650克，低筋面粉、草莓各250克，白糖200克，盐、植物油、泡打粉、塔塔粉各适量。

〔做法〕

1. 将鸡蛋蛋黄、蛋清分开；取60克白糖与蛋黄一起搅打至淡黄色，加入草莓、植物油慢速打匀，再加入泡打粉、低筋面粉、盐拌匀成蛋黄糊。
2. 将蛋清、塔塔粉倒入搅拌缸内搅打至七成发泡，加入140克白糖继续搅打至八成发泡，即成蛋清糊。
3. 将蛋黄糊、蛋清糊拌匀，倒入模具中，置入烤箱中烘烤熟，取出切成块即可。

HOW TO DO IT





02 甜心蛋糕 > 酸奶鲜果蛋糕 *

〔材料〕

原味酸奶、蓝莓酱各1罐，猕猴桃3片，红樱桃4颗，鸡蛋2个，白糖、面粉、玉米粉、鲜奶油、牛奶、柠檬汁各适量。

〔做法〕

1. 红樱桃洗净；将白糖放入容器中，打进2个鸡蛋搅拌至白糖完全溶化。
2. 打散的鸡蛋中加入面粉、玉米粉，用筷子搅拌成面糊。
3. 取一小部分的面糊，加入一半鲜奶油和牛奶拌匀，再加入剩下的面糊，充分搅拌均匀后加入柠檬汁拌匀，倒入模具中，覆盖上保鲜膜，扎孔，以隔水加热的方式，用微波高火加热15分钟即成蛋糕。
4. 将蛋糕涂上奶油放入器皿中，然后将剩余的鲜奶油、牛奶和蓝莓酱、原味酸奶、猕猴桃片、红樱桃装饰在蛋糕上即可。

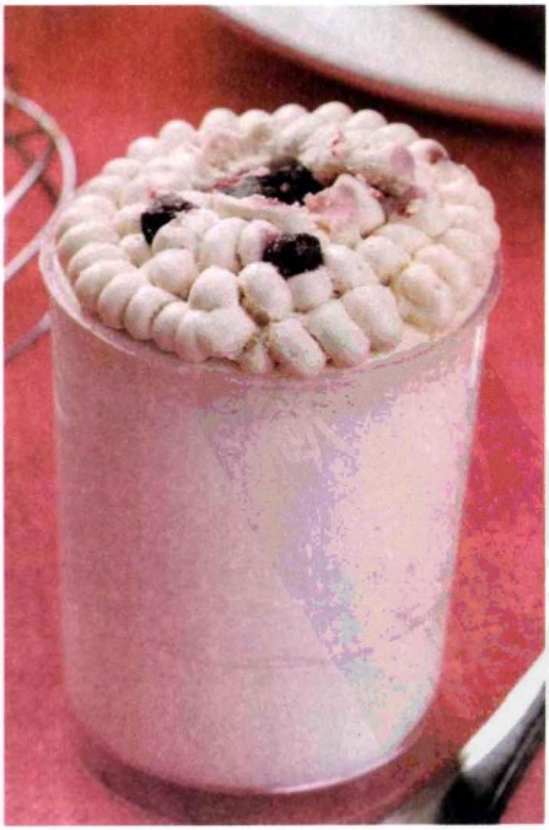
03 甜心蛋糕 > 酸奶蛋糕 *

〔材料〕

酸奶250毫升，鸡蛋2个，低筋面粉20克，粟粉10克，白糖、奶油、白醋各适量。

〔做法〕

1. 鸡蛋取蛋清，加少许醋打出丰富的细泡，分次加入白糖，打至发泡。
2. 奶油融化，加入酸奶拌匀，再分次加入蛋黄拌匀。
3. 加入筛好的面粉、粟粉，拌匀至无颗粒状为止。
4. 取1/3搅好的蛋清液加入面糊中，用翻拌的方法拌匀。
5. 把面糊倒入剩余的蛋清中，搅拌均匀，放入模具中，入烤箱以165℃烤60分钟即可。





04 甜心蛋糕 布朗尼蛋糕

〔材料〕

鸡蛋3个，巧克力100克，低筋面粉150克，可可粉30克，核桃仁碎70克，无盐奶油、白糖、盐各适量。

〔做法〕

1. 将奶油加白糖、盐混合，打发至乳白色，再分三次加入鸡蛋液拌匀。
2. 巧克力切小块，隔水加热至熔化。
3. 将熔化的巧克力放凉，加入拌好的奶油中拌匀。
4. 将低筋面粉、可可粉过筛，加入巧克力奶油中，轻轻拌匀。
5. 在模具中铺好油纸，倒入面糊，抹平表面，撒上核桃仁碎，入烤箱以170℃烤30～35分钟，取出凉却后，切块即可。

05 甜心蛋糕 香橙海绵小蛋糕

〔材料〕

鸡蛋4个，低筋面粉150克，橙子1个，白糖30克，白芝麻、盐、橙皮、玉米油各适量。

〔做法〕

1. 橙皮洗净，擦成橙皮蓉；橙子洗净，去皮、子，榨汁。
2. 低筋面粉过筛，加盐、白糖，边加边搅动。
3. 将鸡蛋隔水边加热边搅动，待加热至40℃左右时离火，用打蛋器将其打发，加入搅好的低筋面粉搅拌均匀成面糊。
4. 取1/3面糊放入盛有玉米油的容器中拌匀，倒入其余的面糊拌匀，加入橙皮蓉、橙汁拌匀。
5. 装模具中，撒上白芝麻入烤箱烤15分钟即可。



甜心蛋糕 >

06 瓜子仁蛋糕*



〔材料〕

西瓜子100克，鸡蛋2个(取蛋黄），低筋面粉50克，奶粉10克，无盐奶油、白糖、牛奶、泡打粉各适量。

〔做法〕

1. 西瓜子去壳备用。
2. 无盐奶油在室温下软化，加入白糖搅拌至完全溶化。
3. 分次加入蛋黄、牛奶，快速搅拌均匀成蛋黄糊备用。
4. 用细筛筛入低筋面粉、泡打粉、奶粉，稍拌，加入剥好的瓜子仁，拌成蛋糕面糊。
5. 将蛋糕面糊入纸杯内约8分满，入烤箱以180℃烤30分钟即可。

HOW TO DO IT







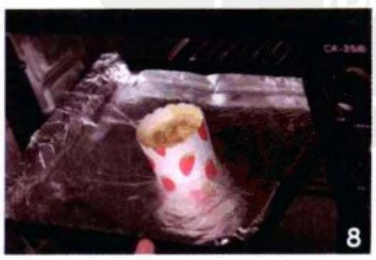














HOW TO DO IT

















甜心蛋糕

07 千层蛋糕

〔材料〕

鸡蛋1500克，白糖900克，蛋糕油50克，中筋面粉1000克，香兰素、泡打粉各5克，饴糖300克。

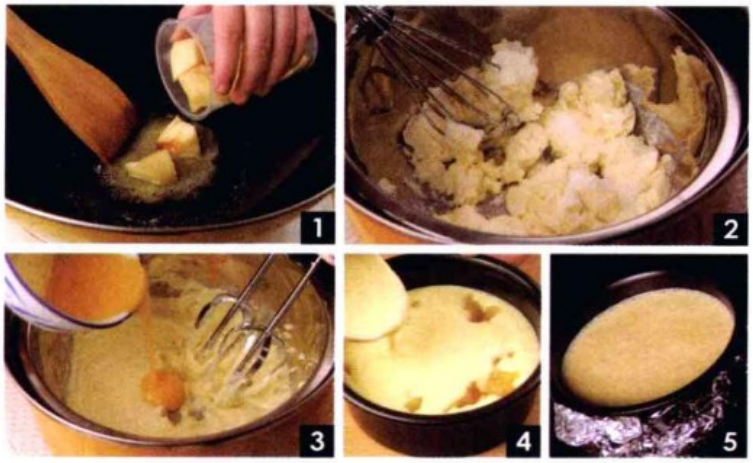
〔做法〕

1. 鸡蛋磕入搅拌缸中，加入白糖搅拌至白糖溶化，倒入中筋面粉、泡打粉、香兰素搅匀，再加入蛋糕油继续搅拌，倒入饴糖、清水，快速打发成面糊，分成7份。
2. 烤盘内先倒入1份蛋面糊，刮平，置入炉温为上火200℃、下火110℃的烤箱中烘烤成金黄色，取出烤盘。
3. 再倒入1份蛋面糊，刮平，再烘烤，如此交替6次，制成千层蛋糕，取出冷却后，切成长方块即可。

08 甜心蛋糕 > 苹果芝士蛋糕*



HOW TO DO IT



〔材料〕

芝士300克，苹果块10块，玉米粉5克，鸡蛋2个（分别取鸡蛋清、蛋黄），白糖、黄油、肉桂粉、白兰地酒、淡奶油、奶油各适量。

〔做法〕

1. 将黄油、白糖放入锅中，加苹果块炒至变软，加入肉桂粉拌匀，再加入白兰地酒起锅。
2. 将奶油、芝士、白糖放入盘中，隔水加热至熔化，分次加入蛋黄拌匀，再加入淡奶油拌匀，最后加入玉米粉拌匀成面糊。
3. 将蛋清打到四成起，有丰富的泡沫，分次加入拌好的面糊中，轻拌均匀。
4. 将1/2芝士面糊倒入模具中，摆入苹果块，再盖上剩下的芝士糊。
5. 烤箱预热，放入芝士糊以上火160℃、下火130℃隔水烘烤60分钟，取出冷却后，切块即可。

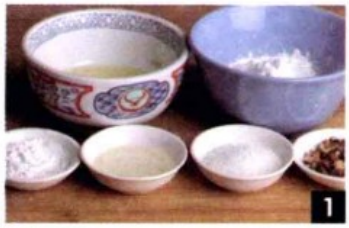


You Must Know !

名师小诀窍

蛋糕中也可以加入葡萄干、小坚果等材料，使口味根据个人的喜好而改变。

HOW TO DO IT









甜心蛋糕 >

09 天使核桃蛋糕

〔材料〕

鸡蛋清800克，粟粉320克，塔塔粉10克，细碎核桃仁350克，白糖240克，打发的奶油、植物油各适量。

〔做法〕

1. 蛋清倒入搅拌缸内快速搅至七成发泡，加入白糖、塔塔粉搅至八成发泡，再加入粟粉、细碎核桃仁，用慢速搅匀成蛋糕糊。
2. 烤盘刷上少许植物油，倒入蛋糕糊，刮平，置入炉温为上火200℃、下火160℃的烤箱中烘烤20分钟，取出冷却，抹上打发的奶油，卷起切片即可。

甜心蛋糕 >

10 蓝莓夹心蛋糕

〔材料〕

低筋面粉150克，鸡蛋2个，蓝莓果酱、巧克力、樱桃、无盐黄油、白糖、打发的奶油各适量。

〔做法〕

1. 无盐黄油在室温下软化，加入白糖搅打均匀。
2. 分次加入鸡蛋，用打蛋器打匀。
3. 将低筋面粉筛好，入蛋油液中，拌匀成面糊。
4. 将面糊盛入蛋糕纸模内的1/2处，用勺子在面糊中挖成凹状，填入蓝莓果酱。
5. 再用面糊将果酱全部盖住，至纸模8分满，入烤箱以180℃烤25～30分钟，熟后再涂一层果酱，用打发的奶油、巧克力、樱桃装饰即可。





甜心蛋糕 >

11 水晶蛋糕

〔材料〕

鸡蛋500克，小麦面粉400克，白糖适量。

〔做法〕

1. 将鸡蛋打散，加白糖朝一个方向搅打，至起泡呈奶黄色。
2. 将小麦面粉倒入鸡蛋液中搅拌，即成蛋糕生坯。
3. 取牛皮纸一张，铺在蒸笼底上，周围用木条围成方格子，然后将蛋糕生坯倒在牛皮纸垫底的方格里，用小板刮平后，加盖，上蒸笼用大火蒸20分钟即可。

You Must Know !

名师小诀窍

糖尿病患者可以将白糖换成木糖醇，做出的蛋糕一样喷香松软，是很好的点心。

甜心蛋糕 >

12 无蛋冰淇淋素糕*

〔材料〕

无蛋蛋糕预拌粉1500克，绿茶粉80克，香草冰淇淋1盒，蓝莓、樱桃各1个，白糖、泡打粉、蛋糕香料、沙拉油各适量。

〔做法〕

1. 将白糖加水入搅拌机用中速搅拌至溶化；蓝莓、樱桃洗净备用。
2. 将无蛋蛋糕预拌粉、绿茶粉、泡打粉拌匀，放入蛋糕桶中，高速打起约10分钟，倒入蛋糕香料、沙拉油用慢速搅匀，入烤箱以180℃烤70分钟，制成绿茶无蛋素糕。
3. 将绿茶无蛋素糕切成薄片，放桶形模具中，挤入香草冰淇淋，用蓝莓、樱桃点缀入冰箱冷冻，取出食用即可。

甜心蛋糕 >

13 巧克力蛋糕*

〔材料〕

鸡蛋2个，黑巧克力液80克，可可粉20克，低筋面粉40克，白糖、小苏打粉、鲜奶油、无盐奶油、植物油各适量。

〔做法〕

1. 无盐奶油在室温下软化，与黑巧克力液、可可粉和鲜奶油拌匀成糊；蛋黄加白糖搅拌，加巧克力糊拌匀；蛋清分3次加白糖打发，取1/3加入巧克力蛋黄糊中拌和，再加低筋面粉、小苏打粉，用打蛋器拌匀，加剩余蛋清搅拌成面糊。
2. 烤模底铺油纸，四周涂植物油撒可可粉，将面糊装模具中，烤盘放一杯水，入烤箱隔水170℃蒸烤约45分钟，待蛋糕凉后，用糖粉装饰即可。

甜心蛋糕 >

14 肉松蛋糕*

〔材料〕

低筋面粉150克，鸡蛋4个，肉松100克，牛奶60毫升，白糖、植物油、泡打粉、香草粉、塔塔粉、盐、沙拉酱各适量。

〔做法〕

1. 将蛋清、蛋黄分离；蛋黄打散，加入白糖、牛奶、调和油拌匀。
2. 筛入低筋面粉、香草粉、泡打粉，搅拌均匀即为面糊。
3. 蛋清里加入塔塔粉、盐，用打蛋器打发至起大泡，分次加入白糖，续打至蛋清至干性发泡。
4. 取1/3打发的蛋清放面糊里拌匀，再将剩下的蛋清倒进面糊中混合拌匀。
5. 在烤盘中垫上油纸，将面糊倒入烤盘抹平，铺上肉松，入烤箱用上下火170℃烤25分钟，取出抹上沙拉酱，将蛋糕卷成卷固定几分钟，切片食用即可。





甜心蛋糕 >

15 红糖养生蛋糕*

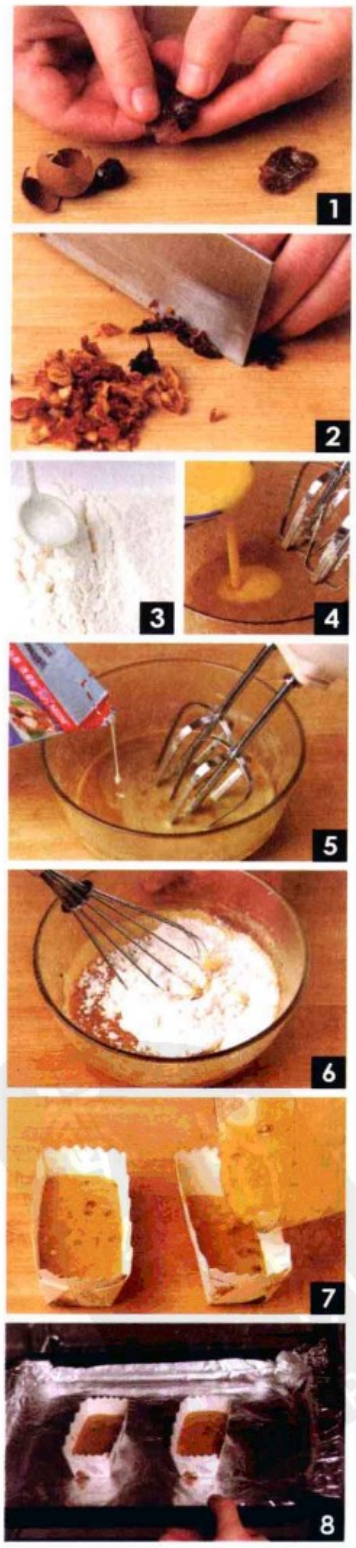
〔材料〕

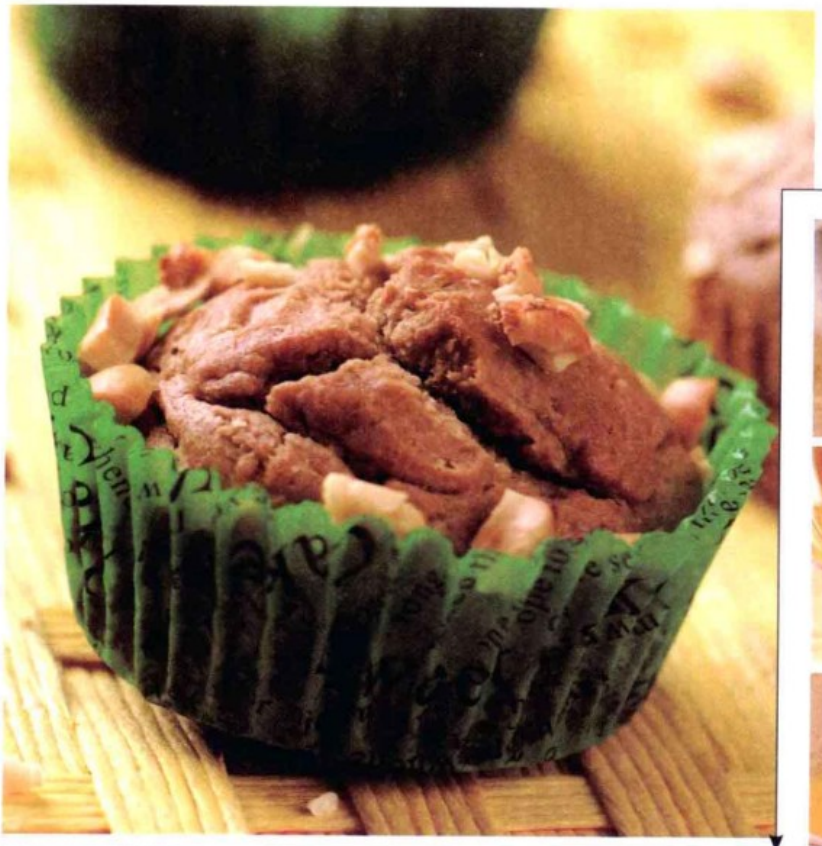
红枣50克，桂圆40克，鸡蛋2个，低筋面粉180克，黄油、盐、奶油、红糖各适量。

〔做法〕

1. 红枣、桂圆分别去核，取肉，混合切碎；低筋面粉加盐搅拌均匀。
2. 黄油在室温放软2小时，加红糖搅拌匀，分次加入鸡蛋液打匀，再分2次加入奶油打匀。
3. 加入筛好的面粉，快速搅拌均匀，再倒入红枣桂圆碎，快速搅拌均匀。
4. 将蛋糕糊倒入蛋糕模型内，抹平表面，入烤箱以180℃烤45分钟左右，取出凉凉即可。

HOW TO DO IT





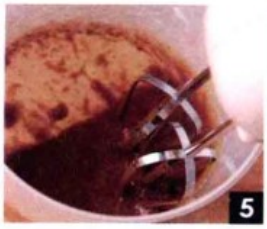
HOW TO DO IT

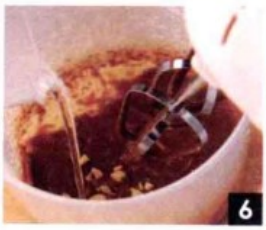
























甜心蛋糕 >

16 花生酱小蛋糕

〔材料〕

花生酱150克，低筋面粉200克，鸡蛋2个，花生仁碎、白糖、黄油各适量。

〔做法〕

1. 黄油室温软化后，加白糖打发，分次加入打散的鸡蛋液，搅拌均匀，再加入花生酱，搅拌均匀。
2. 加入花生仁碎，搅拌均匀，再加水略拌，筛入低筋面粉，拌匀成面糊。
3. 将面糊装入纸杯中，表面撒些花生仁碎，入烤箱以180℃烤25分钟即可。

17 甜心蛋糕 > 蓝莓慕斯*

〔材料〕

蓝莓130克，吉利丁12克，提子5颗，白糖、淡奶油、牛奶、白兰地酒各适量。

〔做法〕

1. 蓝莓洗净，磨成泥状备用。
2. 把牛奶、吉利丁、白糖放入锅中，隔水加热至完全熔化，离火，加入白兰地酒搅拌均匀，降温至50℃左右。
3. 加入打发的淡奶油、蓝莓泥搅拌均匀，倒入幕斯杯中，入冰箱冷冻1小时，取出，用提子做装饰即可。

You Must Know !

营养快线

蓝莓果实中含有丰富的营养成分，它具有良好的营养保健作用。所以，应现做现磨成泥，防止营养流失。





18 甜心蛋糕 > 黄桃香蕉慕斯冻*

〔材料〕

鸡蛋5个(取蛋黄)，牛奶500毫升，吉利丁50克，香蕉泥280克，黄桃100克，白糖、植物奶油各适量。

〔做法〕

1. 将蛋黄、白糖搅拌至糖溶化。
2. 把吉利丁加牛奶，隔水加热至吉利丁熔化，加入蛋黄糊搅拌，继续加热至100℃，离火。
3. 加入香蕉泥、打发的植物奶油搅拌均匀，倒入模具中冷冻1小时。
4. 加入黄桃块点缀即可。

You Must Know !

名师小诀窍

吉利丁加牛奶加热时不要加水，要不断地搅拌，防止煳底。

19 南瓜芝士蛋糕*



〔材料〕

南瓜泥400克，奶油奶酪300克，低筋面粉30克，鸡蛋液160克，淡奶油适量，白糖、植物油各适量。

〔做法〕

1. 奶油奶酪加白糖隔水加热至熔化，分次加入鸡蛋液，拌匀成顺滑流动的状态，加入淡奶油、南瓜泥拌匀，最后筛入低筋面粉，拌匀成光滑面糊。
2. 模具抹少许植物油，倒入南瓜泥面糊，入烤箱以180℃烤60分钟即可。

HOW TO DO IT



20 甜心蛋糕 > 全蛋小蛋糕*

〔材料〕

低筋面粉80克，鸡蛋2个，红糖、植物油、小苏打、塔塔粉各适量。

〔做法〕

1. 红糖加少许水加热至完全熔化。
2. 加入鸡蛋液，打至五成泡发。
3. 加入植物油，再筛入低筋面粉、小苏打、塔塔粉拌匀成蛋糕糊。
4. 将蛋糕糊倒入小纸杯中。
5. 烤箱预热，入中层，以180℃烤30分钟左右即可。

You Must Know!

名师小诀窍

全蛋小蛋糕营养又美味，在打发过程中加入橄榄油味道会更好。

21 甜心蛋糕 > 巧克力水果蛋糕*

〔材料〕

低筋面粉80克，可可粉20克，鸡蛋4个(分别取蛋清、蛋黄），细砂糖、植物油、小苏打、塔塔粉、盐、淡奶油、朗姆酒、罐头水果各适量。

〔做法〕

1. 取部分细砂糖加水加热至熔化后放入色拉油拌匀，加入可可粉和小苏打拌匀，加入低筋面粉、塔塔粉、盐、打发的蛋黄拌匀成蛋黄糊。
2. 将蛋清打发至湿性发泡，分次加入蛋黄糊中搅匀；淋少许朗姆酒，搅匀，倒入烤盘中。
3. 烤箱预热，入中层，以180℃烤25分钟左右。
4. 将淡奶油加细砂糖打发抹在蛋糕上，加水果装饰即可。





NO.03 可口点心



HOW TO DO IT













01 可口点心 > 夹心饼干 *

〔材料〕

面粉500克，糖粉400克，饴糖100克，鸡蛋2个，植物油50克，猪油80克，小苏打粉、氨粉、香精各适量。

〔做法〕

1. 将面粉过筛倒在砧板上，中间扒个窝，加入糖粉250克、小苏打粉、氨粉、香精、植物油、饴糖、鸡蛋和少许水，用手搅匀乳化后，将面粉和成面团。
2. 将面团擀成约0.3厘米厚的大面片，用模子按成饼干生坯，入烤炉烤熟后取出。
3. 再把150克糖粉加猪油搅匀，在烤熟的饼干底面涂上一层，将两块饼干粘在一起即可。

02 可口点心 > 蛋白饼干*

〔材料〕

面粉500克、白糖200克、蛋清150克、猪油100克、小苏打粉5克、氨粉2.5克。

〔做法〕

1. 面粉过筛置砧板上，中间扒个窝，加入白糖、猪油、小苏打粉、氨粉、蛋清和少许水，搅匀乳化后将面粉和成面团。
2. 将面团擀成约0.3厘米厚的大面片，用花刀切成小方块或用模子扣出，摆入烤盘内，进炉烤熟呈白色即可。

You Must Know !

名师小诀窍

如果全用鸡蛋和面，不加入水，就可以制成鸡蛋饼干，也可以用鸡蛋黄代替整个鸡蛋和面，这样做出来的饼干叫蛋黄饼干。





03 可口点心 > 花生饼干*

〔材料〕

面粉500克、鸡蛋3个、植物油100克、花生仁150克、白糖200克、小苏打粉8克。

〔做法〕

1. 面粉过筛倒在砧板上，中间扒个窝，放入白糖、植物油、小苏打粉、鸡蛋液和少许水，用手搅匀，乳化后把面粉和成面团，擀成约0.3厘米厚的大面片。
2. 面片用花刀切成小方块，逐块刷上水，裹上花生仁，摆入烤盘内，进炉烤熟呈黄色即可。

You Must Know !

名师小诀窍

如果将花生仁换为核桃仁碎，这样做出来的饼干叫核桃仁饼干。

04 苏打饼干*

可口点心 >



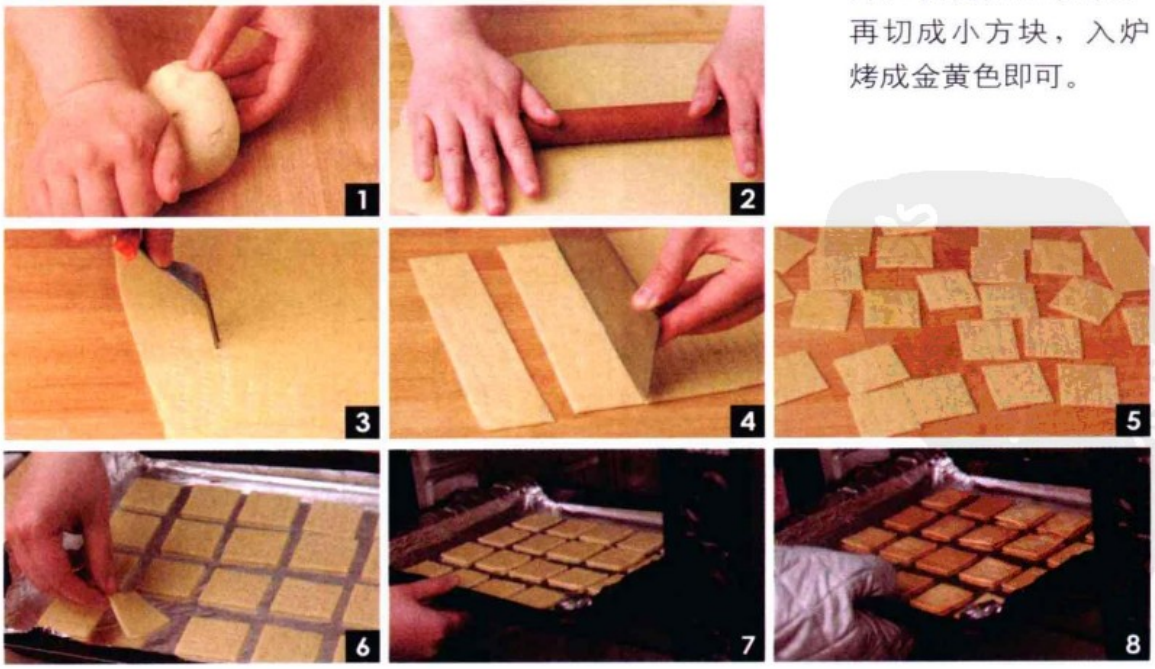
〔材料〕

面粉500克，糖粉200克，植物油100克，鲜酵母4克，盐、小苏打粉、味精各适量。

〔做法〕

1. 取面粉100克，加糖粉和鲜酵母，用适量温水和成面团，在25℃下发酵。
2. 面团发酵后，加250克面粉、50克植物油、小苏打粉、盐、味精和适量温水和成面团，至发到体积增加2倍时，再擀成薄面皮。
3. 剩余的150克面粉和50克植物油均匀撒在面皮上，折叠成8层擀开，表面压上花纹，再切成小方块，入炉烤成金黄色即可。

HOW TO DO IT





You Must Know !

名师小诀窍

如果家中没有枫叶形饼干模具，用其他形状的印模也可以，用杯子也可代替。

HOW TO DO IT

可口点心 >

05 枫叶饼干*

〔材料〕

鸡蛋2个，中筋面粉320克，泡打粉、白糖、植物油、盐各适量。

〔做法〕

1. 鸡蛋打散；将面粉、泡打粉、鸡蛋液、白糖、植物油、盐依序放入盆中搅拌成均匀的面团（请注意，只有当一种材料拌匀后，才可适时加入第二种）。
2. 在砧板上撒一层薄薄的面粉，放上面团，再撒一层面粉在面团上，将面团擀成0.3厘米厚的薄片，放置30分钟。
3. 用枫叶形饼干模印成枫叶形状，用叉子在上面刺一些细孔。
4. 烤盘内涂上少许植物油，将烤箱预热160℃，放入饼干生坯，烤约20分钟即可。

























可口点心 >

06 手绘小熊饼干

〔材料〕

低筋面粉250克，糖粉25克，黄油125克，鸡蛋2个，盐、纯巧克力各少许。

〔做法〕

1. 将低筋面粉、糖粉倒入粉筛中筛过。
2. 黄油放在室温环境中1～2小时，待其自然软化（手指轻压，凹陷即可）。
3. 鸡蛋打散、过筛，放入粉碗中。
4. 加入黄油搅拌和匀成面团。
5. 揪一小块，用手掌压成均匀的厚片。
6. 用模型压成型，放入烤箱，以200℃烤8～10分钟即熟。
7. 纯巧克力隔水熔化，在烤好的饼干上任意地画些喜欢的形状点缀即可。



07 花色饼干 *

可口点心 >

〔材料〕

面粉500克，白糖200克，植物油100克，鸡蛋3个，小苏打粉、氨粉、香精各5克，红、绿、黄食用色素各少许。

〔做法〕

1. 面粉过筛置砧板上，中间扒个窝，将白糖、植物油、鸡蛋、小苏打粉、氨粉、香精和水加入面粉中，用手搅匀乳化，再和成面团，揉匀后擀成0.3厘米厚的大面片。
2. 用花刀切成饼干生坯，摆在烤盘内，上面用各种食用色素刺上花或字，进炉烤熟呈金黄色即可。

08 菠菜比萨饼 *

可口点心 >

〔材料〕

高筋面粉500克，鸡蛋1个，洋葱丝、牛肉馅、焯好的菠菜段，胡椒粉、植物油、白芝麻、发酵粉、盐、番茄酱各适量。

〔做法〕

1. 牛肉馅用盐、胡椒粉调味，并入油锅中炒熟，备用。
2. 发酵粉用温水化开，将高筋面粉、盐放入调粉机内，倒入酵母溶液，搅制成面团，在室温下进行发酵后，分割成块，擀成长方形面片，放上洋葱丝、牛肉馅、菠菜段，将面片两边封严，并分别从上下两边向中间折叠，面片的中央部分不要封严，留出适当的开口。
3. 将面坯的表面涂上蛋液，撒上白芝麻，放入300℃烤炉内，烘烤3分钟，从烤炉内取出，在中央部分开口处打入生鸡蛋1个，再次放入烤炉内烘烤3分钟，待蛋黄烤至半熟状态时取出，涂上番茄酱即可。





09 可口点心 > 法式比萨饼*

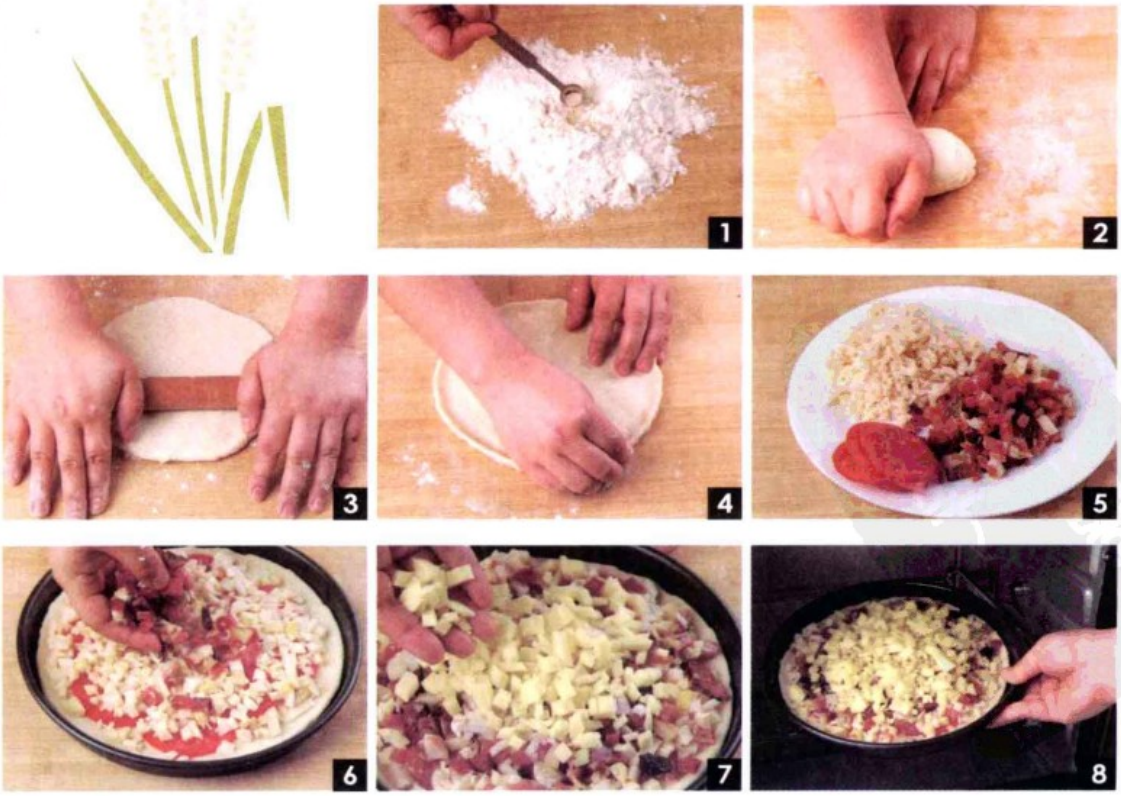
〔材料〕

高筋面粉500克， 麦芽浆1克，酸奶油、法式干酪各200克，洋葱碎、咸肉碎、碎干酪、植物油、盐、番茄酱、发酵粉各适量。

〔做法〕

1. 将高筋面粉、盐、发酵粉、清水、麦芽浆倒入调粉机中，低速搅拌6分钟，制成面团，在26℃温度下发酵3小时。
2. 将发酵后的面团分割成块，在室温下静置30分钟，擀成厚度为2毫米、直径为32厘米的圆面饼；将酸奶油、法式干酪混合成酱状，涂在圆面饼的表面，再撒上切碎的洋葱、咸肉，淋上植物油、番茄酱，最后撒上碎干酪。
3. 将比萨饼生坯放入300℃的烤箱内烘烤15分钟即可。

HOW TO DO IT



可口点心 >

10 火腿比萨*



HOW TO DO IT











〔材料〕

面粉1000克，番茄800克，番茄酱100克，奶酪、盐、洋葱碎、大蒜碎、紫苏、火腿、百里香、植物油各适量。

〔做法〕

1. 面粉加盐、植物油、清水和成面团，饧透后，切成剂子，擀薄，制成圆形生坯。
2. 火腿切丁；番茄洗净，去皮剁碎；锅中加植物油烧热，将洋葱碎、大蒜碎炒香，加入番茄碎、番茄酱、百里香、紫苏，加盐调味，炒熟成酱料。
3. 将面饼生坯抹上炒熟的酱料，撒上火腿丁和奶酪，烤熟即可。



11 鲜虾比萨 *

可口点心

■〔材料〕

面粉1000克，番茄800克，番茄酱100克，盐、洋葱、大蒜、紫苏、百里香、虾仁、芝士、植物油各适量。

■〔做法〕

1. 面粉加盐、植物油、清水和成面团，静置稍饧片刻。
2. 将饧好的面团切成剂子，擀薄，制成圆形比萨生坯；洋葱、大蒜、番茄分别去皮，切碎。
3. 锅中加油烧热，将洋葱碎、大蒜碎炒香，加入番茄碎、番茄酱、百里香、紫苏调味，炒熟成酱料。
4. 将面饼生坯抹上酱料，撒上虾仁、芝士，烤熟即可。

12 奶酪三明治 *

可口点心

■〔材料〕

面包片2片，奶酪、火腿片各1片，千岛酱适量。

■〔做法〕

1. 将面包片的硬边切去。
2. 在每两片面包片中夹奶酪及火腿片。
3. 把面包片、奶酪、火腿片之间抹上千岛酱即可。

You Must Know !

营养快线

奶酪，是牛奶“浓缩”的精华，1千克奶酪等于浓缩10千克牛奶。奶酪中有丰富的蛋白质、B族维生素、钙和多种有利于人体的微量营养成分，是最有营养价值的奶制品。

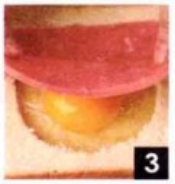


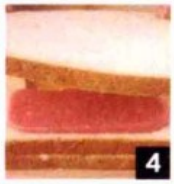


HOW TO DO IT

















可口点心 >

13 火腿沙拉三明治*

〔材料〕

面包片3片，鸡蛋2个，番茄1个，方形火腿片、生菜叶、沙拉酱、盐各适量。

〔做法〕

1. 取1片面包片，用杯子做模型将面包片压成中空。
2. 用盐水洗净生菜叶；番茄洗净，切片备用。
3. 打开微波炉用高火预热3分钟，放1片面包，再放上一片中空的面包片，将鸡蛋打入中空处，盖上一片火腿，再用一片面包片覆盖，用高火正反面各加热40秒取出。
4. 掀开最上面的面包片，加上生菜叶、番茄片、沙拉酱，对角切成三角形即可。



可口点心 >

14 肉松三明治 *

■〔材料〕

牛角面包3个、肉松20克、鸡蛋2个、沙拉酱适量。

■〔做法〕

1. 鸡蛋煮熟，切成片。
2. 牛角面包在微波炉中略加热一下，横切成两半。
3. 每片面包先涂一层沙拉酱，然后铺上一层肉松，最后夹入鸡蛋即可。

You Must Know !

名师小诀窍

三明治并不局限在常用的面包材料中，牛角面包外形独特、味道微咸，绝对适合这款三明治的创意，与牛奶搭配，堪称完美组合。这道点心制作简单，容易操作，如果您还是来不及做，那么晚上做好，早上加热即可。

可口点心 >

15 香芋玫瑰酥 *

■〔材料〕

中筋面粉250克，低筋面粉150克，糖粉60克，香芋泥、绿豆沙各100克，黄油、白糖各适量。

■〔做法〕

1. 中筋面粉、糖粉、香芋泥放入调盆内，加少许清水、黄油，揉成面团。
2. 将低筋面粉、黄油、白糖揉成面团备用。
3. 将低筋面团包入中筋面团中，擀成牛舌状，卷起来，10分钟后擀一次。
4. 用刀切开擀好的酥皮，剖面向上，用手压扁，擀成圆形，包入绿豆沙，收口朝下。
5. 置入炉温为上火200℃、下火180℃的烤箱中，烘烤至变色即可。





16 杏仁核桃酥

可口点心

〔材料〕

中筋面粉、低筋面粉各250克，猪油200克，花生仁碎、核桃仁各100克，熟杏仁碎20克，糕粉50克，植物油500克，白糖、奶油各适量。

〔做法〕

1. 核桃仁入油锅炸熟，碾碎，与白糖、糕粉、奶油拌匀成核桃馅。
2. 中筋面粉加入75克猪油、适量清水，揉成水油酥面团；低筋面粉加入125克猪油，擦成干油酥面团；水油酥面团包入干油酥面团，擀成长方形薄面片，叠3层，擀薄，再叠3层，顺长卷起，揪成40个剂子。
3. 将剂子擀薄，包入核桃馅，表面撒杏仁碎、花生仁碎，做成杏仁核桃酥生坯，置入200℃的烤箱烤熟即可。

17 椰香龙虾酥

可口点心

〔材料〕

中筋面粉、低筋面粉、白糖各250克，猪油200克，椰蓉300克，奶油120克，糕粉100克，鸡蛋6个。

〔做法〕

1. 椰蓉用沸水拌匀，稍凉，磕入5个鸡蛋，加入白糖、奶油、糕粉拌匀成椰蓉馅；余下鸡蛋打匀成蛋液。
2. 中筋面粉加入75克猪油、适量清水，揉成水油酥面团；低筋面粉加入125克猪油，擦成干油酥面团。
3. 水油酥面团包入干油酥面团，擀成长方形薄面片，折3层，擀薄，再折3层，再擀成薄面片，顺长卷成条状，切成剂子，擀皮，包入椰蓉馅，搓成椭圆状饼坯，用快刀横划9刀，即成龙虾酥生坯。
4. 生坯刷上蛋液入烤炉，烤至金黄色即可。



菊花豆沙酥



〔材料〕

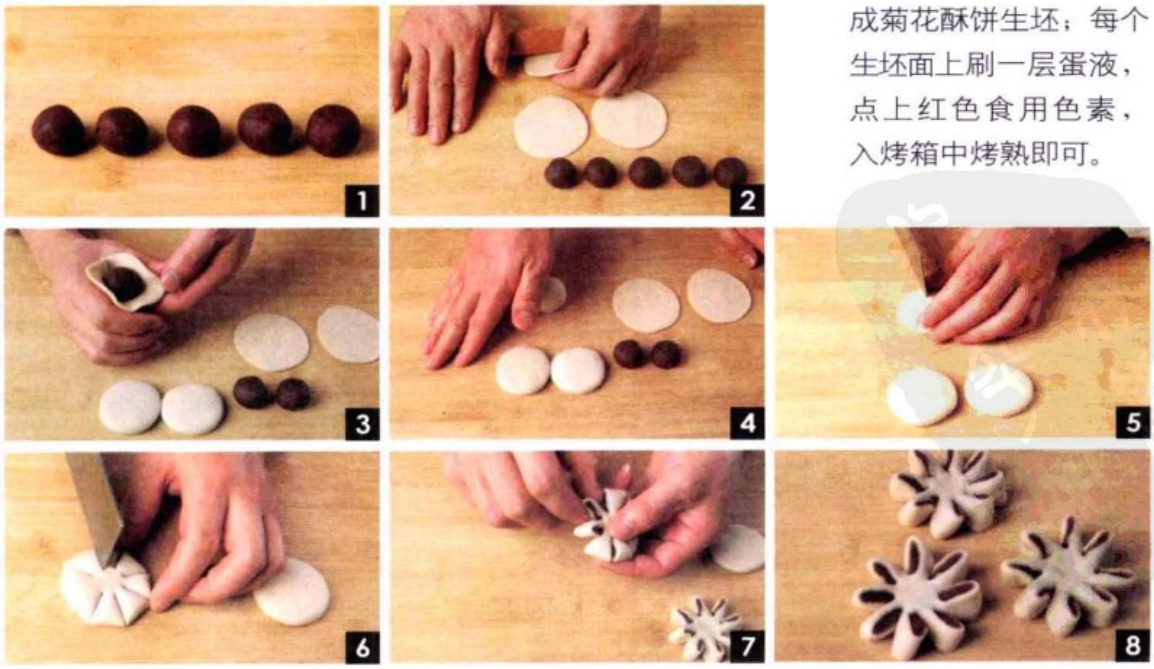
中筋面粉、低筋面粉各250克，豆沙馅800克，猪油200克，红色食用色素、蛋液各少许。

〔做法〕

1. 中筋面粉加入75克猪油、清水，揉成水油酥面团；低筋面粉加入125克猪油，擦成干油酥面团；水油酥面团包入干油酥面团，擀成长方形薄面片，折3层，擀薄，再折3层，再擀成薄面片，卷成条状，切成剂子，分别擀成皮坯。

2. 皮坯包入豆沙馅，收口朝下按扁，用刀从圆饼周围向中心方向切成一瓣瓣，每瓣旋转90°，即成菊花酥饼生坯；每个生坯面上刷一层蛋液，点上红色食用色素，入烤箱中烤熟即可。

HOW TO DO IT



19 蛋奶土豆布丁*

可口点心

〔材料〕

土豆、鸡蛋各4个，奶油50克，白糖150克，面粉适量。

〔做法〕

1. 土豆洗净，去皮，切片，上笼用大火蒸烂，压成土豆泥，用细箩过筛。
2. 将所有材料倒入调粉机中，低速搅拌3分钟，中速搅拌5分钟，制成面团，在室温下发酵30分钟，加少许面粉揉匀，再发酵30分钟，即成土豆糊。
3. 将土豆糊舀入布丁模具内，置入炉温为200℃的烤箱中烘烤约15分钟即可。





20 鸡蛋布丁*

可口点心

〔材料〕

鸡蛋2个（取蛋清），牛奶250毫升，白糖、香草精、果冻粉各适量。

〔做法〕

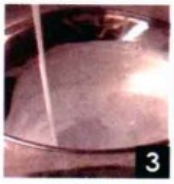
1. 牛奶中放入香草精，微波中火加热2分钟取出，打入蛋清混合均匀。
2. 将果冻粉、白糖及水搅拌均匀，用微波高火加热3分钟后取出，与做法1的材料混合。
3. 用筛网过滤后，覆盖保鲜膜，用牙签在保鲜膜上戳几个孔，用微波高火加热2分钟，倒入布丁模型中，待凉后移至冰箱内冷藏即可。



HOW TO DO IT

















可口点心 >

21 吉利布丁

〔材料〕

琼脂45克，牛奶1000毫升，鸡蛋4个（取蛋清），白糖250克，橙汁400毫升。

〔做法〕

1. 琼脂加清水泡软；牛奶加白糖煮沸，加入琼脂，继续煮至琼脂熔化，离火稍凉，倒入盛有橙汁的盆中，搅匀成琼脂奶浆。
2. 蛋清打匀，加入少许白糖，慢慢加入到琼脂奶浆中搅匀，过滤成布丁浆，倒入小杯具中，置入冰箱冷藏，凝结后即可出模。

22 可口点心 > 老婆饼*

〔材料〕

中筋面粉300克，低筋面粉200克，猪油240克，猪肥膘肉、冬瓜糖各150克，榄仁25克，糕粉100克，鸡蛋1个，玫瑰糖50克，白糖65克。

〔做法〕

1. 猪肥膘肉洗净切成小丁；榄仁烤熟，切碎；冬瓜糖剁成末，将上料一起与玫瑰糖、50克白糖、50克猪油、糕粉、适量清水拌匀成馅料；鸡蛋磕入碗中打匀成蛋液。
2. 中筋面粉加入90克猪油、15克白糖、适量清水，揉成水油酥面团；低筋面粉加100克猪油，擦成干油酥面团。
3. 水油酥面团包入干油酥面团，擀成长方形薄面片，叠3层，擀薄，再叠3层，再擀成薄面片，顺长卷成条状，切成剂子，分别擀成皮坯，包入馅料，收口朝下，按扁成圆饼生坯，刷上一层蛋液，置入炉中，烘烤至呈金黄色即可。





23 可口点心 > 老公饼*

〔材料〕

中筋面粉300克，低筋面粉200克、奶油60克，麦芽糖25克，白糖80克，蒜末30克，糕粉100克，猪油190克，鸡蛋1个，孜然粉、盐、白芝麻各适量。

〔做法〕

1. 将奶油、麦芽糖、白糖、蒜末、糕粉、孜然粉、盐、适量清水拌匀成馅料；鸡蛋磕入碗中打匀成蛋液。
2. 中筋面粉加入90克猪油、15克白糖、适量清水，揉成水油酥面团；低筋面粉加100克猪油，擦成干油酥面团。
3. 水油酥面团包入干油酥面团，擀成长方形薄面片，叠3层，擀薄，再叠3层，再擀成薄面片，顺长卷成条状，切成剂子，分别擀薄成皮坯，包入馅料，收口朝下按扁成长形饼生坯，刷上一层蛋液，撒上白芝麻，置入烤箱中，烘烤至呈金黄色即可。

NO.01 地方小吃

01 地方小吃 > 水晶麻团*

〔材料〕

汤圆粉500克，猪油、澄粉各100克，植物油、白糖、莲蓉、白芝麻各适量。

〔做法〕

1. 将莲蓉搓条，切成小剂子做成馅。
2. 汤圆粉、猪油、白糖、澄粉放入容器中，加水搅拌均匀，搓至表面光滑，切成小剂子，包入馅，粘上白芝麻做成球形。
3. 锅内放油烧至六成热，把麻团放入锅中，炸至浮起，再用中火炸至金黄色即可。

You Must Know!

名师小诀窍

制作麻团也可以用糯米粉代替汤圆粉，其做法是将糯米粉加沸水制成烫面团，这样也很好吃。



HOW TO DO IT









02 地方小吃 > 芝麻年糕*

〔材料〕

糯米粉250克，糖桂花150克，黑芝麻20克，米粉100克，白糖适量。

〔做法〕

1. 将糯米粉和米粉加清水揉成面团，放入蒸笼里蒸10分钟，取出后反复揉捏，然后擀成1.5厘米厚的饼条。
2. 将黑芝麻炒熟，取出一部分用擀面杖擀碎，加入白糖和糖桂花拌匀。
3. 将芝麻糖末均匀地撒在饼条上，卷起来，两头再粘上黑芝麻，放进烤箱中用高火烤5分钟即可。

You Must Know !

名师小诀窍

炒芝麻要不停翻炒，让每粒芝麻都受热均匀，才不容易把芝麻炒焦，做出来的年糕也会香喷喷的，否则会带有煳味。





03 地方小吃 > 山西肉夹馍*

〔材料〕

面粉500克，猪肉馅400克，干红辣椒段25克，葱末、姜末、甜面酱、料酒、白糖、盐、味精、胡椒粉、发酵粉、植物油各适量。

〔做法〕

1. 温水加发酵粉搅至溶化；面粉加入酵母水、盐和成面团，发酵30分钟，再揪成面剂，揉成圆饼，放入平底锅内，烙成金黄色取出，再放入烤箱烘烤至表皮酥脆。
2. 油锅烧热，放入干红辣椒段、葱末、姜末、甜面酱煸香，放入猪肉馅煸炒至变色，再加入盐、白糖、料酒、味精、胡椒粉，炒至入味。
3. 将烤好的饼取出用刀剖开至3/4深，夹入炒好的肉馅，装盘即可。

04 鸡丝春卷 *

地方小吃 >



HOW TO DO IT









〔材料〕

面粉、鸡脯肉各500克，冬笋150克，葱、盐、胡椒粉、酱油、鸡精、水淀粉、料酒、植物油各适量。

〔做法〕

1. 面粉加少许盐、清水和成面团，稍饧；鸡脯肉、冬笋、葱分别洗净，切成细丝备用。
2. 锅内加油烧热，放葱丝炝锅，下入鸡肉丝和冬笋丝煸炒片刻，烹入料酒，加入盐、胡椒粉、酱油、鸡精，翻拌均匀，淋入水淀粉拌匀，制成馅料。
3. 面团分成10克1个的小剂子，擀成直径为15厘米的圆形“春卷皮”，再包入馅料，从一端卷起，两端包严，用水淀粉封口，下入热油锅中炸透，呈金黄色时捞出，沥油装盘。

You Must Know !

名师小诀窍

鸡丝和冬笋丝一定都要切得细一些，这样嚼起来才会细嫩、香滑；此外炸春卷的油温不要太高，否则容易将外皮炸煳。

05 豆沙春卷

地方小吃

〔材料〕

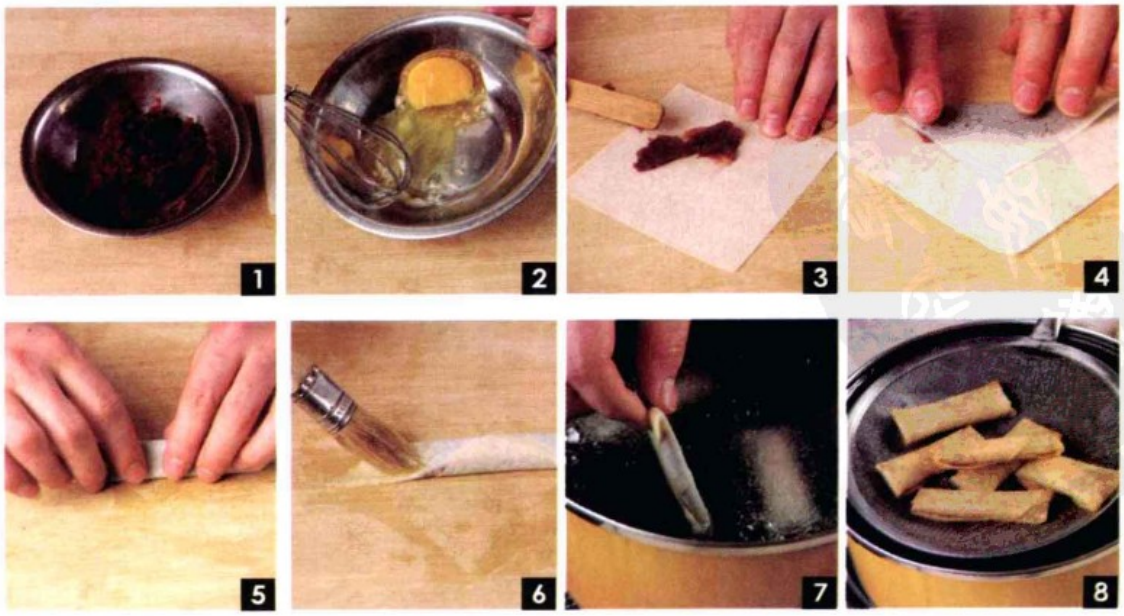
春卷皮10张，鸡蛋1个，豆沙馅、植物油各适量。

〔做法〕

1. 鸡蛋打散；将春卷皮包入豆沙馅，卷好，用鸡蛋液封好口。
2. 锅置火上倒油烧至八成热，将春卷放入锅中炸一下，迅速捞出。
3. 待锅内油温降至五六成热，将春卷再次入锅温炸至熟，捞出沥油即可。



HOW TO DO IT





06 炒麻豆腐 *

地方小吃 >

〔材料〕

麻豆腐500克，猪肉末、猪肉丁各100克，韭菜段、植物油、猪油、黄酱、酱油、葱姜末各适量。

〔做法〕

1. 将麻豆腐挤去残余水分，至松散干燥，备用。
2. 锅置火上倒入植物油烧热，放入猪肉丁煸香，再下入肉末稍炒，加黄酱、酱油、葱姜末及少量水调味。
3. 另置锅，下入猪油，放入麻豆腐翻炒至变色，其间越炒越干，需要不断加水，边炒边调匀直至呈稀糊状，锅中出现气泡，此时麻豆腐水分已干，可以用筷子夹起。
4. 加入炒好的肉丁、肉末，再加入韭菜段翻炒均匀即可。

07 吐丝艾窝窝 *

地方小吃 >

〔材料〕

黑糯米500克，葡萄干20克，核桃仁、瓜子仁、山楂糕各10克，白糖、桂花酱各适量。

〔做法〕

1. 黑糯米淘洗干净，用清水浸泡6小时，入笼蒸熟，取出；山楂糕切丁；核桃仁切碎末备用。
2. 黑糯米饭加白糖搅拌至起胶，加入桂花酱、葡萄干、核桃仁、瓜子仁、山楂糕丁搅拌均匀，稍微放凉。
3. 将白糖放入锅中加热，倒水稍放凉。
4. 搓成球形，扯糖丝做装饰即可。





HOW TO DO IT

























地方小吃 >

08 驴打滚*

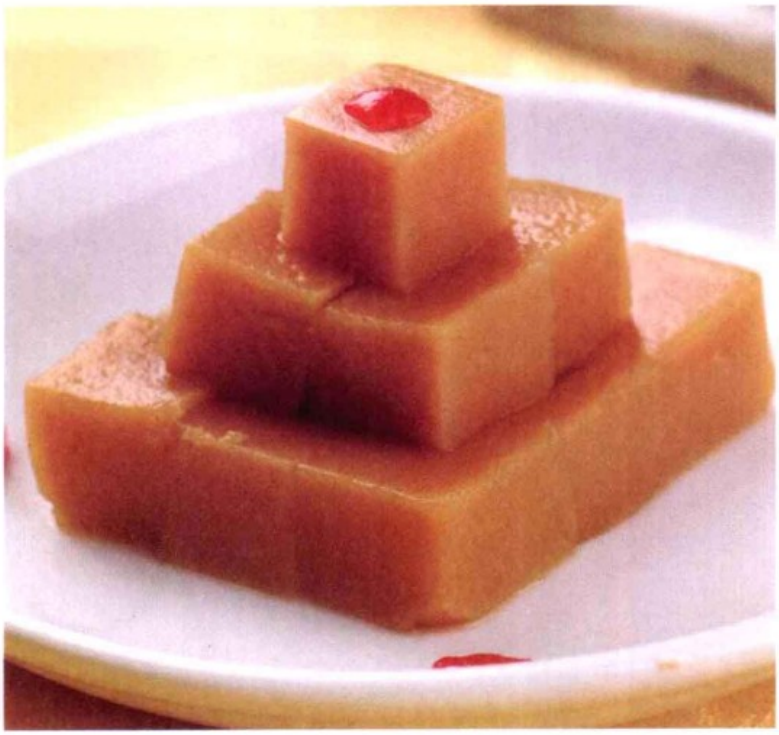
〔材料〕

糯米粉100克，豆馅750克，黄豆粉150克，白糖水150毫升，桂花5克。

〔做法〕

1. 糯米粉用水和成面团，蒸锅上火烧沸，笼上铺湿布，将和好的面团放在蒸布上，盖上锅盖，上笼大火蒸40分钟。
2. 黄豆粉炒熟；白糖水、桂花对成糖桂花汁。
3. 将糯米面团粘上黄豆粉，擀成片，抹上豆馅，卷成筒形，再切成小块，浇上糖桂花汁即可。

豌豆黄*



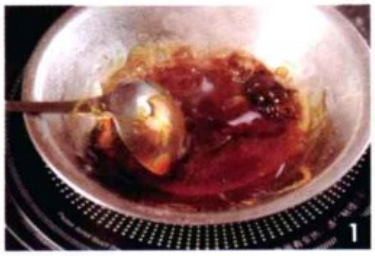
■〔材料〕

白豌豆1000克，红枣150克，白糖、食用碱、琼脂各适量。

■〔做法〕

1. 将白豌豆洗净，入清水中浸泡3小时，去皮碾碎；红枣洗净，入锅煮烂，制成枣汁备用。
2. 锅内加水烧沸，下入白豌豆粒、食用碱烧沸，转小火煮约1小时，成稀糊状，倒出，过滤成豌豆细泥。
3. 锅置火上，将豌豆泥入锅，加入白糖、红枣汁、琼脂搅拌均匀至稠，倒入不锈钢盘子里，凉凉，盖上保鲜膜，放入冰箱，吃时用刀切成小块即可。

HOW TO DO IT

















10 地方小吃 > 糖耳朵*

〔材料〕

面粉500克，植物油、面肥、碱水、小苏打、饴糖、白糖、糖桂花各适量。

〔做法〕

1. 将面肥用凉水调稀，加面粉和成较硬的面团，用湿布裹好，发酵3小时。
2. 面团发好后，将碱水、小苏打、植物油一起揉进面团，揉至光润不黏为止；将面粉加饴糖和成糖面；将饴糖、白糖、糖桂花搅匀，入锅烧沸，备用。
3. 取发面擀成厚长片，糖面擀成同样厚长片，将糖面夹在两发面长片之中，沿面的一侧切下3厘米宽的一条，捋直，前半部按成1厘米厚，后半部按成2厘米厚，对折，切去两端不整齐的部分，再每隔四分切一刀，第一刀只切五分之四，第二刀切断，将断口打开翻转过来即成糖耳朵坯子。
4. 锅置火上倒油烧热，下入糖耳朵炸至金黄色，捞出，放入温热的饴糖中浸泡1分钟，捞出凉凉即可。





11 地方小吃 > 陕西凉皮*

〔材料〕

凉皮150克，绿豆芽100克，盐、辣椒油、味精、蒜汁、生姜汁、酱油各适量。

〔做法〕

1. 将凉皮洗净，切宽条；绿豆芽洗净，入沸水中焯烫，迅速捞出过凉，沥干。
2. 取一大碗，放入凉皮条、绿豆芽，依次放入盐、辣椒油、味精、蒜汁、生姜汁、酱油拌匀即可。

You Must Know!

名师小诀窍

辣椒油最好自己炸，再放一点芝麻，又麻又辣又鲜香；如果自己喜欢还可以加一点醋，酸辣鲜香，爽口开胃。

12 地方小吃 > 红薯干*



〔材料〕

红薯500克，黄油适量。

〔做法〕

1. 将红薯洗净，去皮。
2. 将红薯切成拇指粗细的长条。
3. 取一平盘，将红薯条单层摆入盘中，入微波炉，用高火加热3分钟。
4. 取出，逐条翻动，抹一层黄油，高火继续加热2分钟，取出即可。

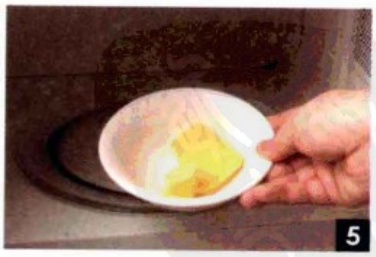
HOW TO DO IT

















13 地方小吃 > 老北京窝头*

〔材料〕

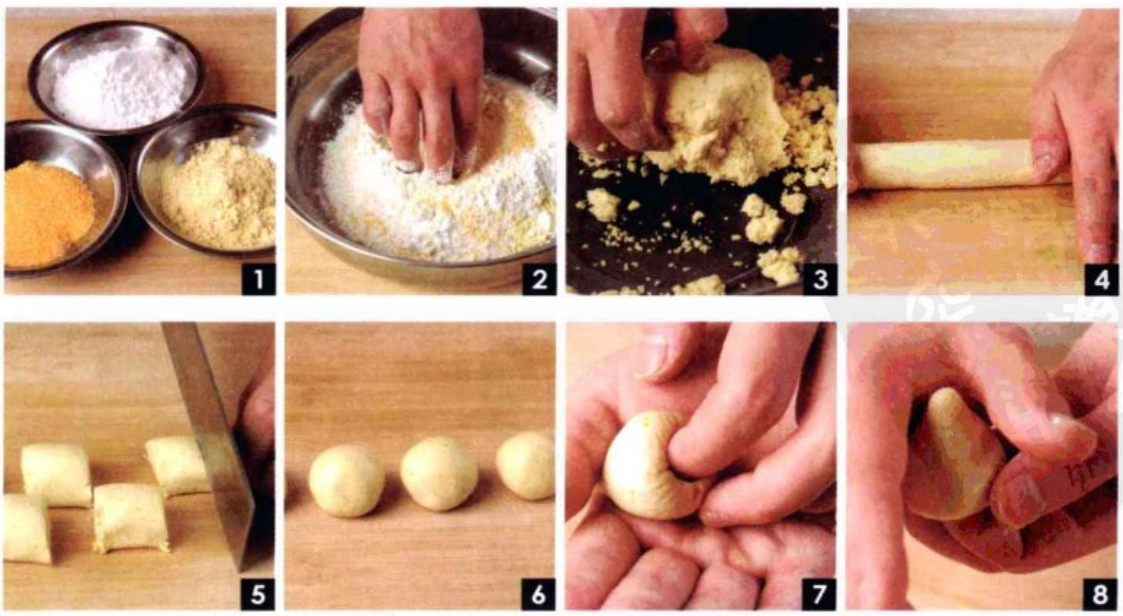
玉米面、玉米糁、糯米粉、植物油、白糖各适量。

〔做法〕

1. 将玉米面、玉米糁、糯米粉、白糖拌匀，用热水和面，揉成面团。
2. 取一小团面，先搓圆，然后左手一边转动面团，一边用右手的食指一点点捏进面团里，形成一个凹洞。
3. 盘中抹一层植物油，放入窝头生坯，上笼蒸15～20分钟即可。



HOW TO DO IT





14 煎饼果子 *

地方小吃 >

〔材料〕

面粉、鸡蛋、薄酥脆、熟黑芝麻、盐、葱花、甜面酱、辣椒酱、植物油各适量。

〔做法〕

1. 面粉加水、少许盐调成面糊，但不能太稀。
2. 平底锅置小火上，均匀擦抹少许植物油，把面糊用手勺舀入，推摊成圆形面饼，待差不多凝固时，把鸡蛋打到饼上面，推开，撒葱花、黑芝麻，翻面。
3. 在背面刷上一层甜面酱、辣椒酱，放薄酥脆，将饼左右向中间折叠，再把中间压一下，再对折即可。

15 油炸馓子 *

地方小吃 >

〔材料〕

高筋面粉200克，植物油、盐各适量。

〔做法〕

1. 将高筋面粉加盐入容器中，加凉水调和，反复揣揉3次，用湿布盖好，饧发1小时。
2. 将面团揉匀抻成条，放入装油的容器中，要整齐均匀地盘放。
3. 将面条缠绕在左手上达20～40圈，再用两根竹筷撑开，使其变细，入油锅中炸至酥脆即可。

You Must Know !

名师小诀窍

面条一定要抻得细一些，并且粗细均匀，这样炸出的馓子才松脆，此外炸的时候油量要稍稍多一些，这样馓子易熟，且不会粘锅。





16 爆肚 *

地方小吃 >

〔材料〕

羊肚500克，芝麻酱、酱油、酱豆腐汁、卤虾油、香菜末、葱花、辣椒油各适量。

〔做法〕

1. 将羊肚洗净，切成宽约0.5厘米的条。
2. 芝麻酱放入碗内，用凉开水调开，加酱油、酱豆腐汁、卤虾油、香菜末、葱花、辣椒油对成味汁。
3. 锅内加清水烧沸，用漏勺将肚条下入沸水中略烫至挺、色发白，捞出装碗，将味汁浇入碗中拌匀即可。

You Must Know !

名师小诀窍

羊肚的营养价值很高，适宜体质羸瘦、虚劳衰弱之人食用。为保持其口感鲜脆，焯烫时间不宜太久，否则会影响口感。

17 炒灌肠 *

地方小吃 >

〔材料〕

灌肠350克，绿豆芽100克，植物油、大葱、蒜、盐、酱油、醋各适量。

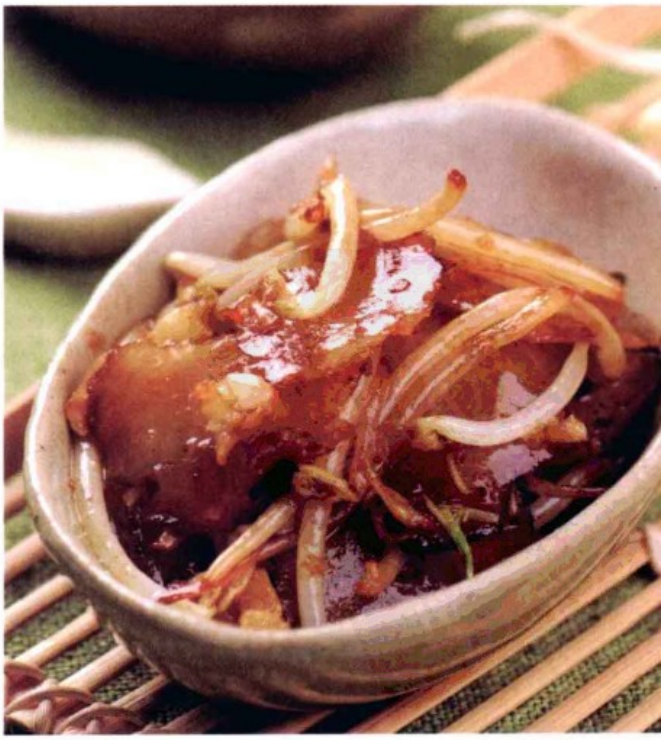
〔做法〕

1. 将灌肠切成滚刀片；绿豆芽择洗干净；葱去皮，洗净切成末；蒜捣成泥，加盐、水调成蒜泥汁。
2. 锅置火上倒油烧热，入葱末炝锅，倒入绿豆芽煸炒，加入酱油、盐调味。
3. 加入灌肠片翻炒，加盖略焖，入醋、蒜泥汁略炒，盛入碗内即可。

You Must Know !

名师小诀窍

炒灌肠一定要用大火，那样炒出来的灌肠才不粘黏，并且醋和蒜末一定不能少，这样灌肠的香味才能炒出来。



芥末墩*



■〔材料〕

白菜300克，芥末粉、白糖、米醋各适量。

■〔做法〕

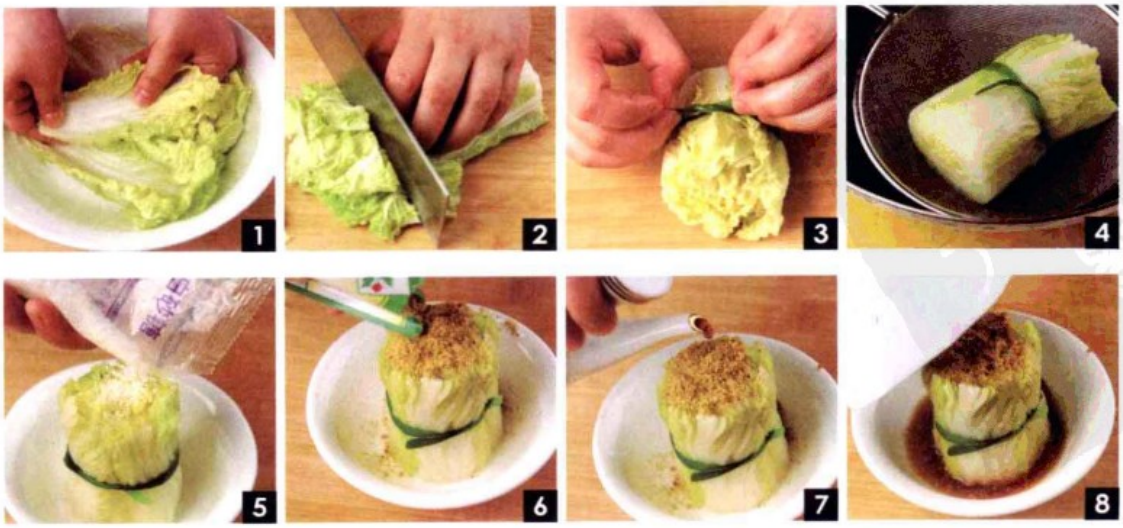
1. 将白菜洗净，去头尾，切成8厘米左右的段，用细线捆好备用。
2. 将白菜墩放入沸水中，用大火焯3分钟，取出后沥水，放入容器中。
3. 在白菜墩上放入一层糖、一层芥末粉，然后洒上米醋，密封24小时即可。

You Must Know !

名师小诀窍

如果想快速食用，可以将其密封放入冰箱冷藏15分钟即可。

HOW TO DO IT



19 地方小吃 > 沙琪玛*

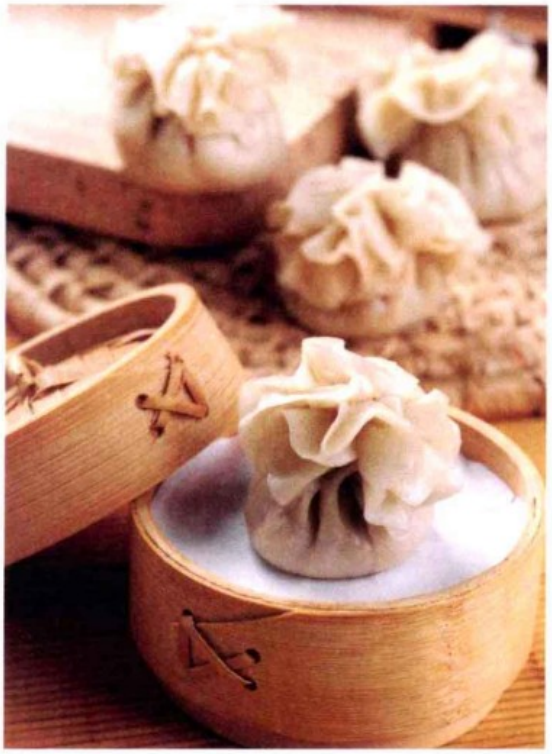
〔材料〕

鸡蛋5个，面粉500克，瓜子仁、葡萄干、芝麻、植物油、白糖各适量。

〔做法〕

1. 将鸡蛋液加适量水搅拌均匀，倒入面粉中和匀，揉搓成面团，饧发10分钟。
2. 将面团像擀面条一样擀成薄面片，切成细丝。
3. 锅置火上倒油烧热，将细面丝入油中炸成黄白色，捞出沥油备用。
4. 将白糖加水熬成糖稀。
5. 将炸好的细面丝用糖稀拌匀，放入盘中，上面撒芝麻、瓜子仁、葡萄干，用木框定型压成大块，待其冷却后切成均匀的小块即可。





20 地方小吃 > 牛肉烧卖*

〔材料〕

牛肉500克，猪肥膘肉100克，荸荠80克，香菜50克，烧卖皮、盐、味精、白糖、植物油、淀粉、姜汁酒、生抽各适量。

〔做法〕

1. 将牛肉、猪肥膘肉分别洗净，剁成肉末；荸荠去皮，洗净，切粒；香菜洗净，切末。
2. 牛肉末加入盐、淀粉打至起胶，加入适量清水调匀入冰箱冷冻1小时以上。
3. 将牛肉末加猪肉末、荸荠粒、香菜末拌匀，加盐、白糖、植物油、味精、生抽、姜汁酒调匀成馅料，可以加适量清水。
4. 烧卖皮中包入调好的馅，上笼用大火蒸10分钟即可。

21 地方小吃 >

麻花





HOW TO DO IT



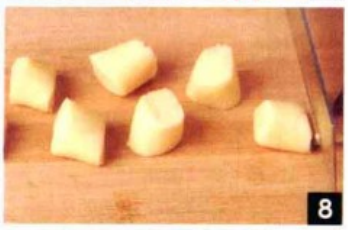






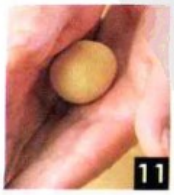














地方小吃 >

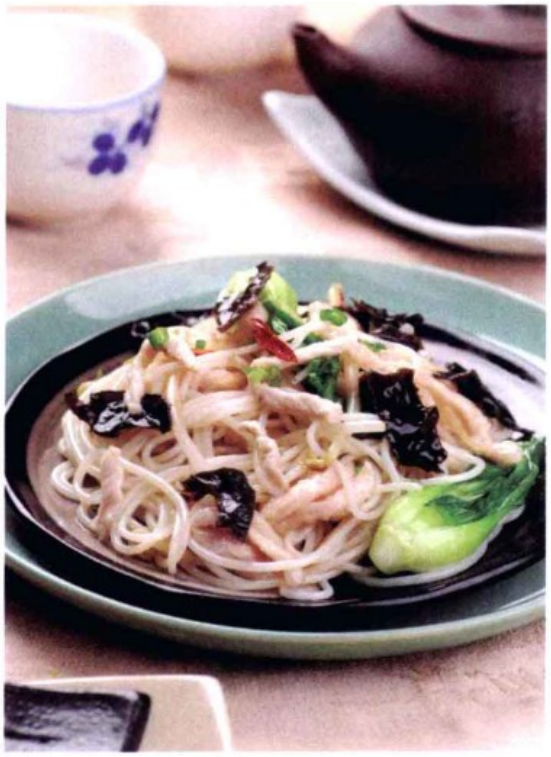
23 巢酥*

■〔材料〕

澄粉、叉烧馅各500克，熟咸蛋黄10个，植物油、黄油、臭粉、盐各适量。

■〔做法〕

1. 将澄粉用沸水烫熟，揉匀成面团。
2. 把熟咸蛋黄搓匀，加入澄粉、黄油、盐、臭粉一起搓匀；叉烧馅放入少许植物油拌匀。
3. 将面团揪挤，包入叉烧馅，压扁成生坯。
4. 锅内倒入植物油烧至七成热，放入巢酥生坯炸至金黄即可。



24 地方小吃 > 南昌炒米粉 *

〔材料〕

南昌米粉500克，猪瘦肉丝、黄豆芽、油菜心、黑木耳、植物油、红辣椒、淀粉、蒜末、姜、葱花、酱油、料酒、盐、味精各适量。

〔做法〕

1. 将猪瘦肉丝加淀粉、盐拌匀，腌渍片刻；将红辣椒、姜分别洗净，切成细丝。
2. 米粉放入沸水中煮至八成熟，捞出，过凉，沥干；黑木耳泡发，洗净。
3. 锅置火上，倒植物油烧至六成热，放入肉丝炒散，然后放入红椒丝、蒜末、姜丝炒香，再加入黄豆芽、油菜心、黑木耳炒匀。
4. 加酱油，再放入米粉炒熟，加料酒、味精、葱花，即可装盘。

25 地方小吃 > 椰蓉南瓜果 *

〔材料〕

南瓜泥、南瓜馅各500克，糯米粉120克，淀粉、澄粉各80克，椰丝、植物油、黄油、白糖各适量。

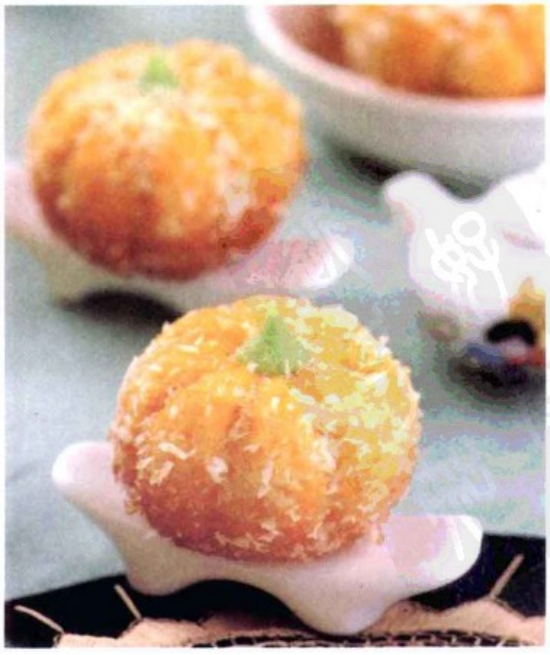
〔做法〕

1. 将南瓜泥放入蒸锅中蒸熟，加白糖、澄粉搅拌均匀。
2. 加入糯米粉、淀粉、黄油搅拌均匀成面团，揪剂，裹入南瓜馅，制成南瓜形状，粘上椰丝。
3. 锅置火上，倒植物油烧至五成热，将南瓜果生坯入油中炸至金黄色，捞出沥油即可。

You Must Know !

名师小诀窍

因为是油炸的，所以怕腻的朋友可以在沥干油后再用吸油纸吸一下，这样这款点心就酥脆而不油腻了。



26 地方小吃 > 田艾糍粑*

〔材料〕

艾草、糯米粉各200克，白糖、食用碱各适量。

〔做法〕

1. 将艾草洗净；锅内加水烧沸，加少许食用碱，放入洗净的艾草，不要加锅盖，用中小火保持水微沸，用筷子稍翻动艾草，使其均匀受热。
2. 待叶子煮至青黝黝的，用手掐艾梗，绵软至一捏就断即可熄火，将煮好的艾草入凉水中浸泡12小时，漂去苦味。
3. 将艾草挤干水分，入搅拌机搅碎，加入糯米粉、白糖，倒入沸水，边倒边用筷子充分搅拌，待温度降下来后，用专用工具做成圆饼状，上笼蒸约30分钟即可。





27 地方小吃 > 酒酿蛋*

〔材料〕

酒酿10克，鸡蛋1个，白糖、姜末各适量。

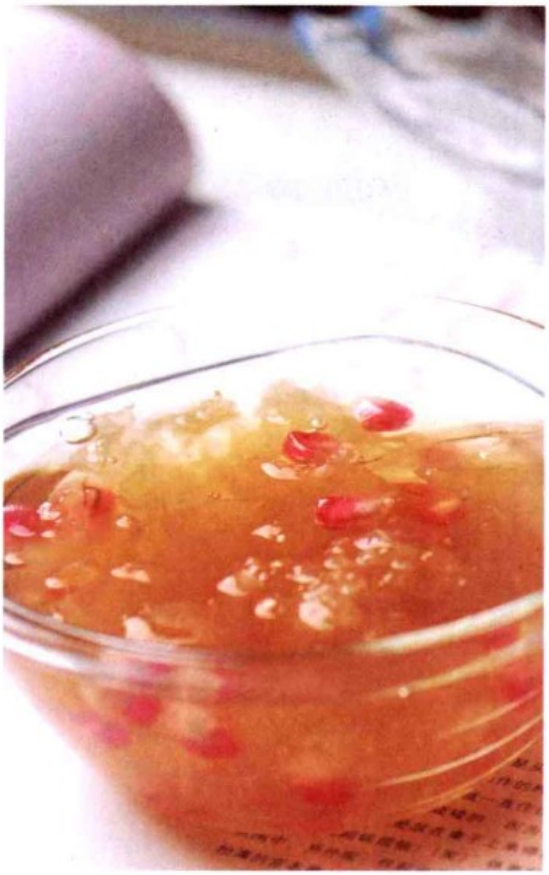
〔做法〕

1. 锅内加水烧沸，放入酒酿、白糖、姜末煮沸。
2. 将鸡蛋打入锅中，熄火，用余温将鸡蛋焐熟即可。

You Must Know!

营养快线

酒酿蛋在女性经期来前早晚各吃一碗，有调节内分泌功能。主要是因为酵糟含有糖化酵素，是天然的荷尔蒙，而营养丰富的鸡蛋也是热量来源。



28 地方小吃 > 冰糖芦荟 *

〔材料〕

芦荟、银耳、石榴、蜂岩蜜（或冰糖）、淡盐水各适量。

〔做法〕

1. 芦荟去皮取肉，放入淡盐水中浸泡30～60分钟，取出切成丁；石榴去皮，取石榴粒备用。
2. 银耳泡发，去根蒂，撕成小朵备用。
3. 锅内放足量的水，放入大块蜂岩蜜熬至完全熔化，滤渣取汁水。
4. 将滤好的汁水放入锅中，放入银耳煲2小时左右。
5. 加入芦荟丁再煲30分钟，撒上石榴粒即可。



29 地方小吃 > 杏仁豆腐 *

〔材料〕

杏仁露500克，牛奶200毫升，琼脂10克，水果丁、白糖、蜂蜜各适量。

〔做法〕

1. 将琼脂放入凉水中浸泡5分钟，然后加热使其熔化。
2. 将蜂蜜加清水化开，入冰箱冷藏。
3. 将牛奶、杏仁露、白糖入锅中，加热熬开，加入溶化的热琼脂拌匀，倒入容器中，待完全冷却后放入冰箱冷藏。
4. 食用时，将冻好的杏仁豆腐改刀成任意形状，浇上冰镇好的蜂蜜水，撒上水果丁即可。

30 地方小吃 > 龟苓膏*

〔材料〕

龟苓粉100克，蜂蜜适量。

〔做法〕

1. 将龟苓粉放入碗中，加适量清水搅拌均匀。
2. 锅中加清水，放入搅好的龟苓粉糊，边煮边搅，烧沸后熄火。
3. 将煮好的龟苓粉水过滤，入容器中冷却后入冰箱冷藏成凝固状。
4. 食用时取出，切丁、切块皆可，淋上蜂蜜搅拌均匀即可食用。





31 地方小吃 > 川北凉粉*

〔材料〕

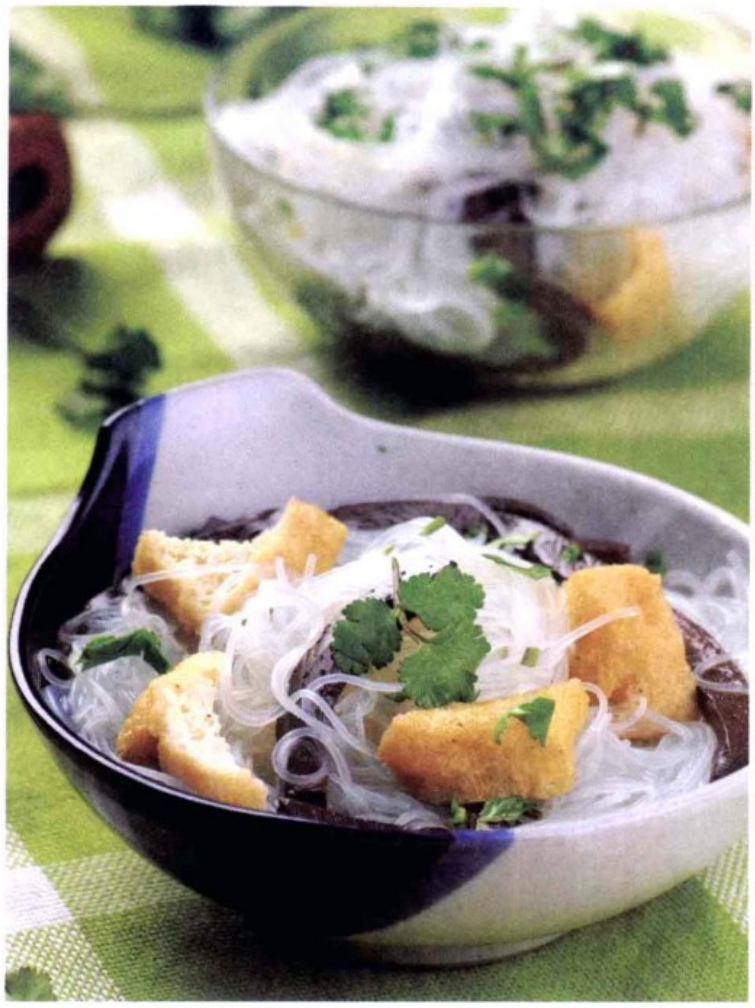
绿豆淀粉100克，酱油、醋、蒜泥、味精、辣椒油各适量。

〔做法〕

1. 将绿豆淀粉加水调匀后，慢慢地倒入沸水锅中，改小火慢慢煮，边煮边不断搅动。
2. 将锅中粉浆煮至呈完全变透明并伴有小泡泡腾状，起锅倒入方形器皿中，并置于凉水中浸凉、凝固，或放入冰箱快速冷凝。
3. 吃时将凉粉倒扣在砧板上切成条或丝状。
4. 食用时，拌以酱油、醋、蒜泥、味精、辣椒油即可。

喷香花卷 >

32 鸭血粉丝 *



〔材料〕

鸭血100克，粉丝50克，油豆腐、葱末、盐、鸡精、香菜末、香油各适量。

〔做法〕

1. 将鸭血洗净，切成条；油豆腐洗净，切成三角；香菜洗净，切末。
2. 锅内加水烧开，放入盐、鸡精调味。
3. 放入鸭血条、油豆腐同煮，放入粉丝烫熟，出锅装碗，撒葱末、香菜末，淋入香油即可。

You Must Know !

名师小诀窍

也可以放一些鸭胗、鸭肠、鸭肝等材料。此外煮时最好用鸭架熬的高汤，味道更鲜美。

HOW TO DO IT















HOW TO DO IT



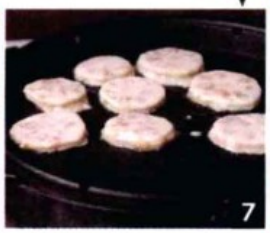














地方小吃 >

33 炸藕夹*

〔材料〕

莲藕300克，猪肉馅100克，鸡蛋1个（取蛋清），植物油、面粉、淀粉、胡椒粉、美极鲜、盐、味精、料酒、花椒盐、葱末、姜末各适量。

〔做法〕

1. 猪肉馅加入鸡蛋清、葱末、姜末、淀粉、胡椒粉、盐、味精、料酒拌匀成馅料。
2. 莲藕洗净，去皮，切去两头后切成连刀片（第一刀不切断，第二刀切断）。
3. 将面粉、鸡蛋、盐、味精拌匀成糊状。
4. 取一连刀片，填入馅料，用手轻按一下。
5. 裹上面糊，放入锅中煎至两面微黄即可。
6. 可以直接食用，也可以蘸花椒盐吃。



34 地方小吃 > 重庆串串香*

〔材料〕

水发海带结、魔芋结、生菜块、毛肚、油豆腐块、蘑菇块、四川麻辣火锅底料、老汤、料酒、白糖、味精、生抽、花椒、干辣椒、香油、陈皮、大料、桂皮、草果、丁香、姜片、蒜、牛油各适量。

〔做法〕

1. 将牛油入锅中烧热，投入花椒、干辣椒、姜片、蒜爆香，然后放入四川麻辣火锅底料炒香，再倒入料酒略炒。
2. 将其余调料入锅中煲滚，装入沙锅中。
3. 将各种食材串上竹签，放入沙锅中烫至熟即可。

35 地方小吃 > 干炒牛河*

〔材料〕

河粉150克，牛肉片40克，金针菇10克，小油菜2棵，洋葱丝、植物油、盐、酱油、葱段、姜丝、白糖、淀粉各适量。

〔做法〕

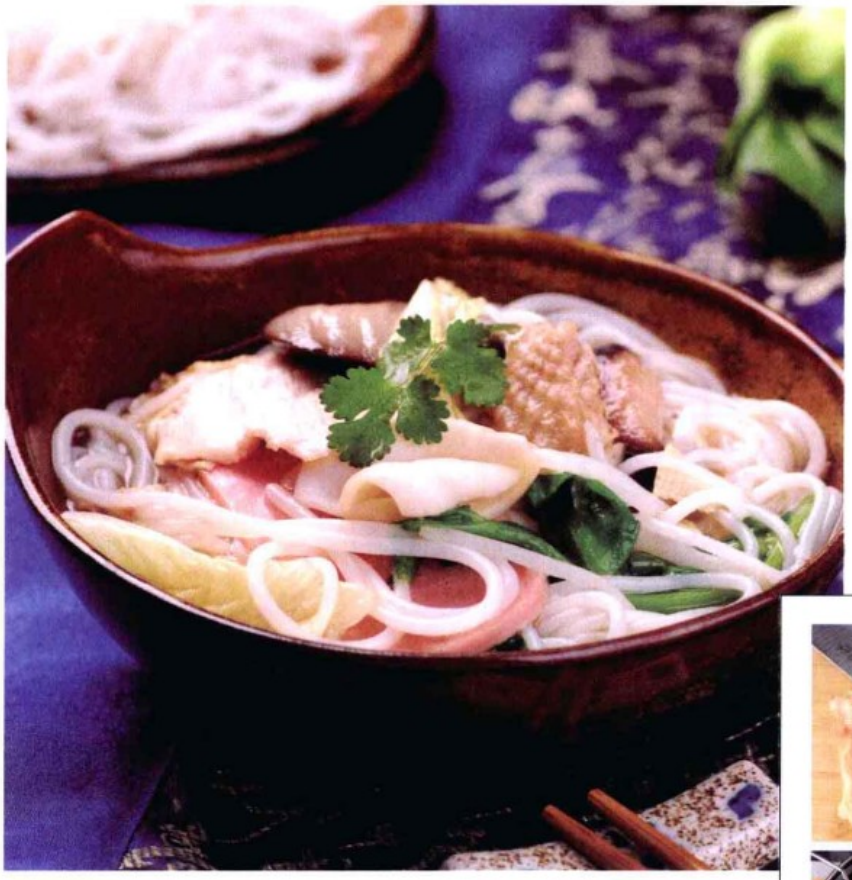
1. 将牛肉片加酱油、淀粉腌渍30分钟入味。
2. 锅置火上倒油烧热，放入牛肉片滑炒至断生，捞出沥油备用。
3. 锅内留底油，放入葱段、姜丝炒香，加入河粉炒匀，再放牛肉片、金针菇、洋葱丝、小油菜炒熟，加盐、酱油、白糖调味，翻炒均匀即可。

You Must Know!

名师小诀窍

炒河粉的关键是河粉不能炒断或炒碎，这就要用铲子不断地翻动，或者是放一些绿豆芽一起翻炒，炒出的河粉也不易碎。





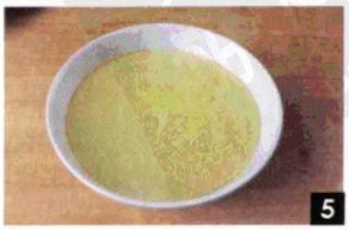
HOW TO DO IT











地方小吃 >

36 过桥米线*

〔材料〕

米线200克，鸡脯肉、水发鱿鱼、火腿、香菜、净鸡块各20克，水发豆皮、白菜心、豌豆尖、豆芽菜、蘑菇各50克，鸡油、葱花、盐、高汤各适量。

〔做法〕

1. 把鸡脯肉、水发鱿鱼、火腿分别切片；鱿鱼入沸水中焯烫，捞出过凉，装盘。
2. 将其他材料分别洗净，改刀装盘。
3. 将米线入锅中，加水烫至八成熟，捞出沥干，装盘上桌。
4. 将鸡油入锅中烧至七成热，装入碗中，倒入烧沸的高汤，加盐，其他食材一同上桌。
5. 食用时先将肉片烫至白色，下绿菜稍烫，再下米线，撒少许葱花、香菜即可。

37 地方小吃 > 水晶蛋挞*



〔材料〕

澄粉100克，鸡蛋1个，吉士粉、糖水、香草粉各适量。

〔做法〕

1. 将澄粉用热水和匀成面团，搓成长条后，下成小剂子，压扁，放入模具中制成蛋挞皮生坯。
2. 将糖水、鸡蛋、香草粉、吉士粉放入容器中调匀。
3. 取蛋挞皮生坯，倒入调好的蛋挞糖水，静置片刻后上笼蒸3分钟即可。

38 地方小吃 > 排骨年糕*

〔材料〕

排骨、年糕各100克，蒜3瓣，红薯粉50克，料酒、酱油、白糖、五香粉、蚝油、盐、植物油各适量。

〔做法〕

1. 蒜去皮拍松；排骨洗净，加入盐、料酒、酱油、白糖、五香粉和拍松的蒜，腌渍20分钟左右；年糕切片；红薯粉加水调成红薯粉浆备用。
2. 腌好的排骨均匀裹上一层红薯粉浆，放入五成热的油锅中炸至酥黄，捞出沥油。
3. 另起锅，先将蚝油、白糖和适量清水放入锅内烧开，再放入年糕，改小火煮10分钟。
4. 待年糕熟软，加入炸好的排骨，汤汁稍收干即可。

39 地方小吃 > 灌汤小笼包*

〔材料〕

面粉1000克，净猪五花肉700克，肉皮冻280克，净蟹肉150克，蟹黄30克，酱油、植物油、料酒、香油、白糖、葱花、姜末、盐、胡椒粉、鸡精各适量。

〔做法〕

1. 将面粉加水揉成面团，静置片刻；猪肉、蟹肉分别剁碎。
2. 锅中放油烧热，放入蟹肉、蟹黄、姜末煸炒至出油后盛出，加入肉蓉、肉皮冻、酱油、料酒、盐、鸡精、胡椒粉、白糖、香油、葱花、姜末，顺着一个方向搅匀，制成馅料。
3. 将面团搓成长条，切成12克大小的剂子，并擀成适当大小的面皮，加肉馅捏褶封口，上锅大火蒸15分钟即可。

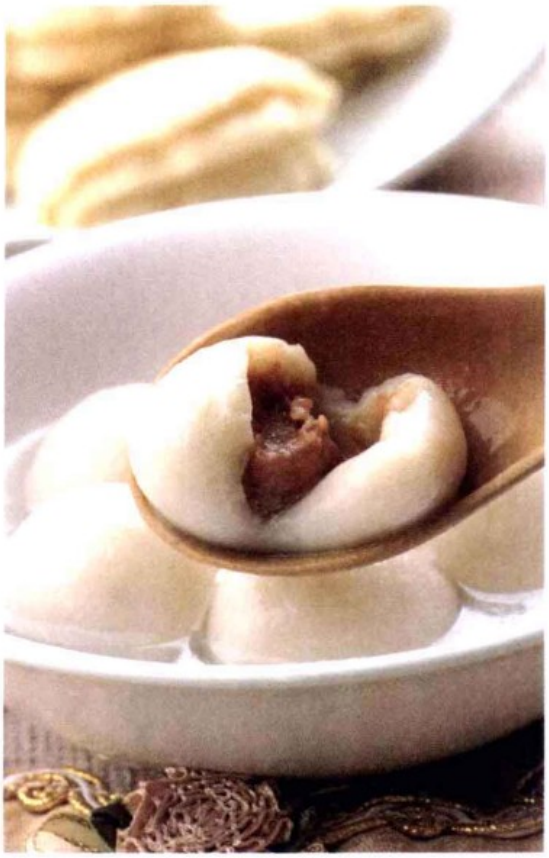
40 地方小吃 > 鲜肉汤圆*

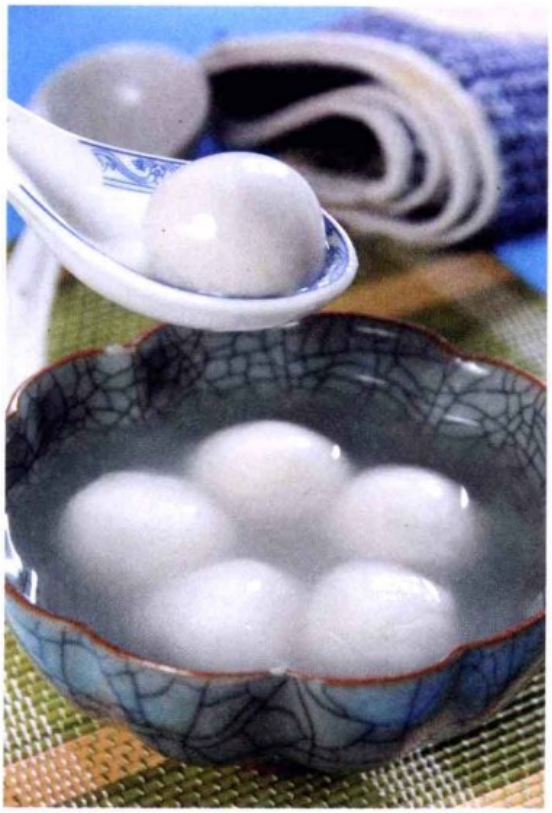
〔材料〕

糯米粉400克，大米粉100克，猪肉末300克，酱油、味精、白糖各适量。

〔做法〕

1. 猪肉末加入酱油、味精、白糖搅成鲜肉馅。
2. 取100克糯米粉，加清水揉成面团，分成5份，捏成凹形，投入沸水中煮熟后捞出，拌入剩余的糯米粉、大米粉中，加适量清水反复揉匀至表面光滑不粘手，揪成剂子。
3. 剂子压扁包入鲜肉馅，搓圆，即成鲜肉汤圆生坯；将汤圆生坯投入沸水锅中煮至汤圆浮起，点冷水两次，煮至熟透即可。





41 地方小吃 > 赖汤圆*

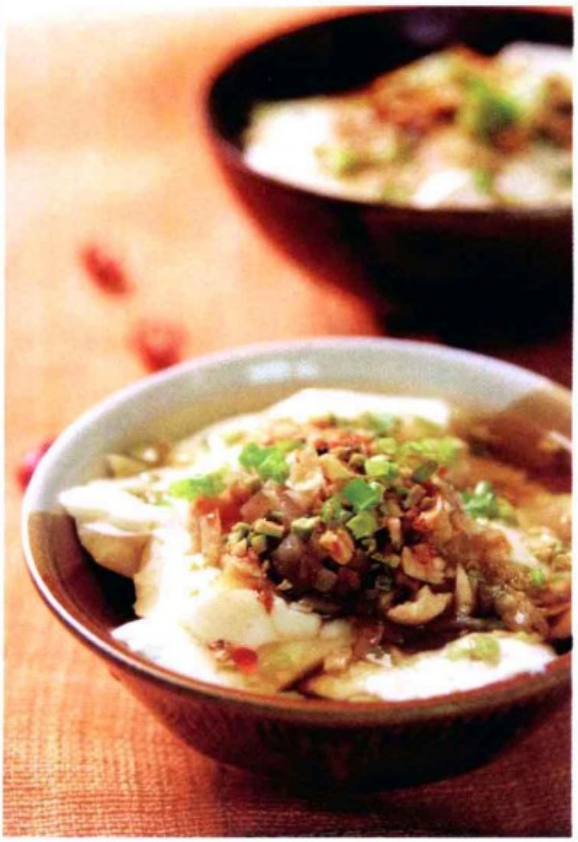
〔材料〕

汤圆粉600克，黑芝麻70克，绵白糖300克，面粉50克，猪板油粒200克，白糖、芝麻酱各适量。

〔做法〕

1. 将芝麻用小火炒香，压成细面，加入绵白糖、面粉、猪板油粒，揉拌均匀，置于砧板上压紧，切成1.5厘米见方的馅料块备用。
2. 将汤圆粉加清水揉成面团，分成剂子，包入馅料块，制成圆球状的汤圆生坯。
3. 汤圆入沸水中火煮至汤圆浮起，放少许冷水，继续煮至馅心熟化，皮软，食用时随上白糖、芝麻酱小碟，以供蘸食。





42 油炸臭豆腐*

地方小吃 >

〔材料〕

臭豆腐8块，植物油、酱油、干红椒末、香油、盐、味精各适量。

〔做法〕

1. 将臭豆腐表面的杂质洗净，注意不要弄碎。
2. 将洗好的臭豆腐放在盘中，置于通风处风干。
3. 将干红椒末、盐、酱油、香油、味精调匀成蘸汁。
4. 锅置中火上，倒油烧至六成热，将臭豆腐块逐个入锅中炸香炸透，待炸至豆腐呈膨空焦脆时，捞出沥油，装入盘内，再用筷子在每块熟豆腐中间扎一个眼，蘸食味汁即可。

43 酸辣豆花*

地方小吃 >

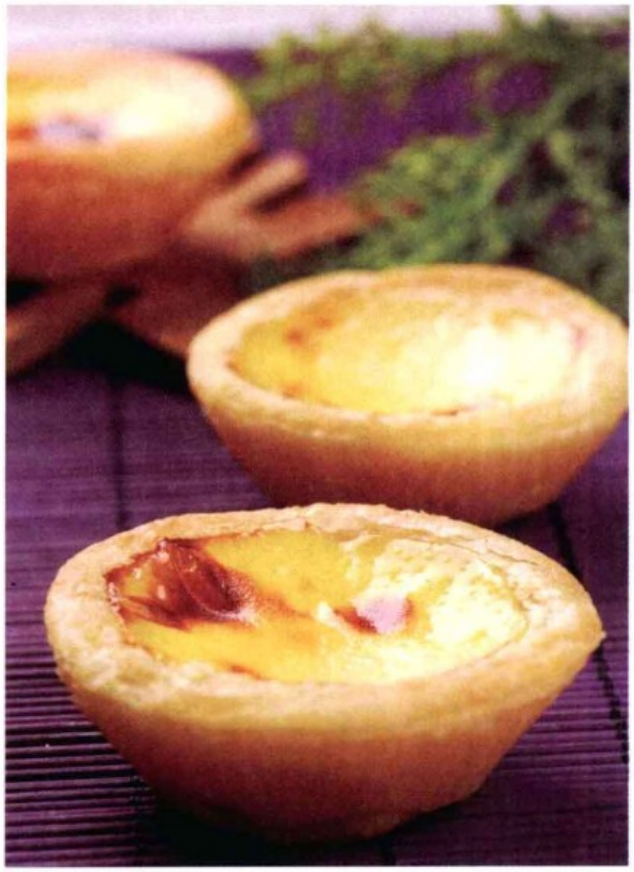
〔材料〕

豆浆500毫升，花生仁、豌豆仁、胡豆仁、榨菜、内酯、盐、味精、美极鲜、辣椒油、白糖、葱各适量。

〔做法〕

1. 将豆浆放入锅中煮沸。
2. 取一碗，放入一勺匙内酯，用少许温水化开。
3. 将煮沸的豆浆撇去浮沫，倒入装有内酯的碗中，加盖，静置15分钟。
4. 将花生仁、豌豆仁、胡豆仁捣碎；榨菜、葱分别洗净，切末备用。
5. 将处理好的果仁、榨菜、葱花和剩余调料放入盛有豆花的碗中即可。

01 港台小吃 > 港式蛋挞*



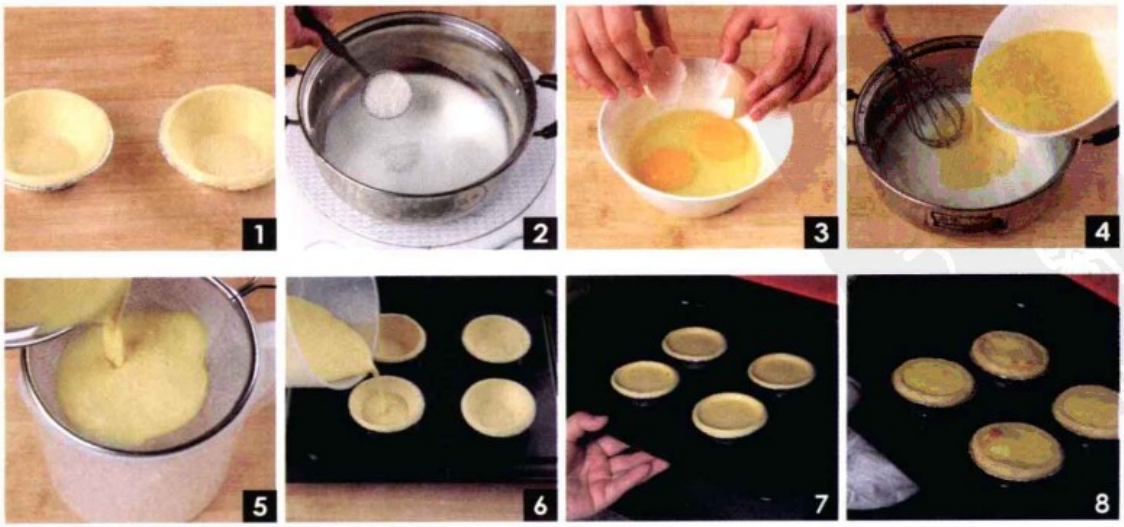
〔材料〕

中筋面粉500克，奶油250克，鸡蛋300克，粟粉15克，牛奶500毫升，白糖400克，吉士粉20克，泡打粉4克。

〔做法〕

1. 中筋面粉、泡打粉混匀倒在砧板上，中间扒个窝，放入奶油、白糖，加入100克鸡蛋拌匀成面团，静置20分钟。
2. 牛奶加清水、白糖煮沸成甜牛奶；余下鸡蛋磕入碗内打匀成蛋液，与甜牛奶、粟粉、吉士粉搅匀成蛋奶糖水。
3. 将每份面团放入菊花形模具中捏成蛋挞生坯，舀入蛋奶糖水，置入炉温为上火160℃、下火180℃的烤炉中，烘烤至成熟即可。

HOW TO DO IT



02 港台小吃 雨花汤圆*



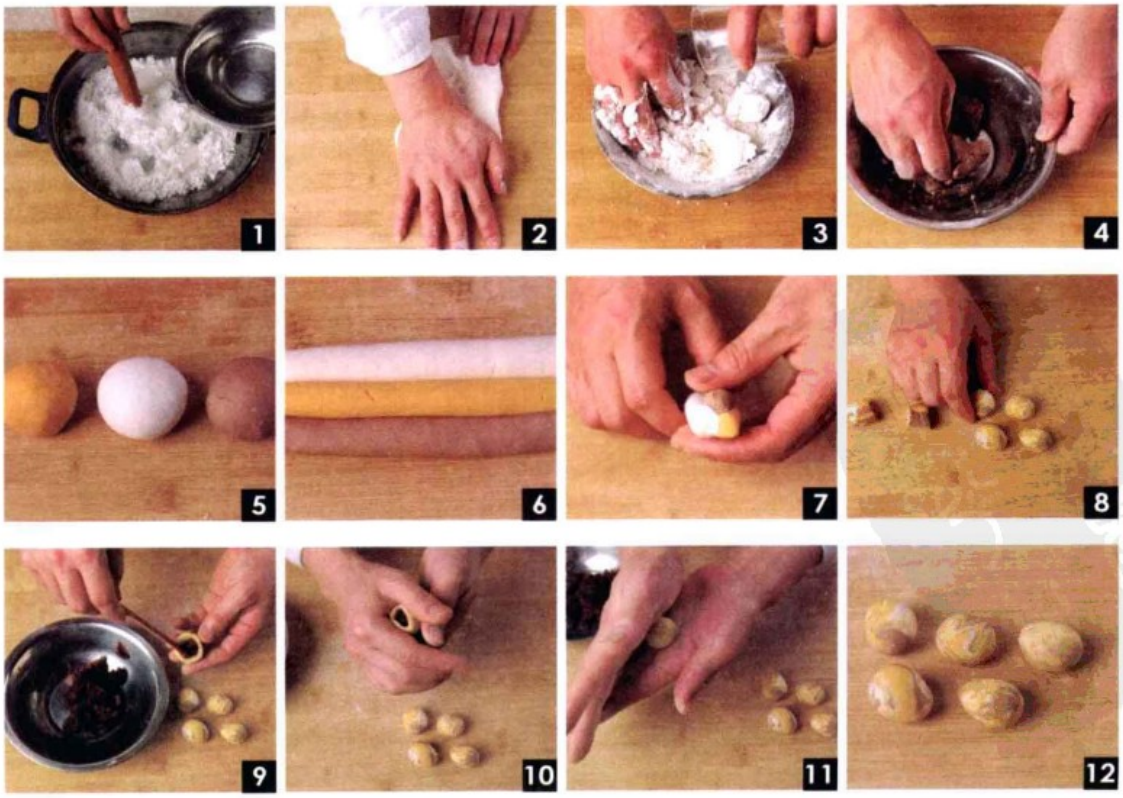
〔材料〕

糯米粉500克，豆沙馅100克，南瓜粉、可可粉各适量。

〔做法〕

1. 将糯米粉加水和匀揉成糯米粉团；南瓜粉、可可粉分别加糯米粉、清水和匀成粉团。
2. 将3种粉团分别搓成细条后，再混合揉匀成雨花石纹样。
3. 将揉好的粗条揪成小面团，包入豆沙馅，揉匀成汤团生坯。
4. 锅内加水烧沸，放入汤圆生坯煮熟即可。

HOW TO DO IT



03 菠萝包 *

港台小吃

〔材料〕

中筋面粉300克，低筋面粉100克，酥油50克，鸡蛋2个，盐、白糖、鸡蛋、发酵粉、黄油、糖粉、奶粉各适量。

〔做法〕

1. 酥油加糖粉用打蛋器搅至发白，磕入鸡蛋搅匀，加低筋面粉、奶粉、盐揉成面团并分成10份，包保鲜膜稍饧成酥皮面；发酵粉用温水拌至溶化，制成酵母水。
2. 中筋面粉、盐、白糖、奶粉放盘中拌匀，加鸡蛋、酵母水揉成光滑面团，加黄油，揉透，发酵90分钟，分10份。
3. 酥皮面、面团分别压成圆片，面团略比酥皮大，叠于酥皮上，以擀面杖稍压，卷起，使酥皮包裹住面团，再次发酵40分钟，刷上鸡蛋液；烤箱预热175℃，烤12分钟即可。

04 叉烧包 *

港台小吃

〔材料〕

叉烧肉250克，面粉300克、高汤220毫升，发酵粉、蚝油、番茄酱、水淀粉各适量。

〔做法〕

1. 发酵粉用温水化开，与面粉一起加适量温水和成面团，静置发酵；叉烧肉切丁，加蚝油、番茄酱入锅上火以中火熬至汁浓，加水淀粉勾芡，凉凉。
2. 将发酵好的面团均分成剂子，搓圆、压平，擀成外薄内厚的圆面皮，包入叉烧馅，逆时钟叠起外边整型成叉烧包生坯。
3. 用刀在收口部位浅划十字花刀，再次静置发酵，待发到原体积1.5倍时，上蒸笼大火蒸12分钟即可。

05 凤梨妙芙 *

港台小吃

〔材料〕

面粉200克，鸡蛋5个，菠萝果酱100克，黄油适量。

〔做法〕

1. 锅内加水，黄油加热到100℃，倒入面粉快速搅拌。
2. 将鸡蛋打散，分5次加入黄油面粉中搅匀制成酥皮糊。
3. 将搅好的酥皮糊装入裱花袋中，挤入烤盘中。
4. 将烤盘入烤箱以180℃烤10分钟，取出凉凉，挤入菠萝果酱即可。





06 港台小吃 > 姜汁撞奶*

〔材料〕

鲜姜汁150毫升，牛奶500毫升，白糖适量。

〔做法〕

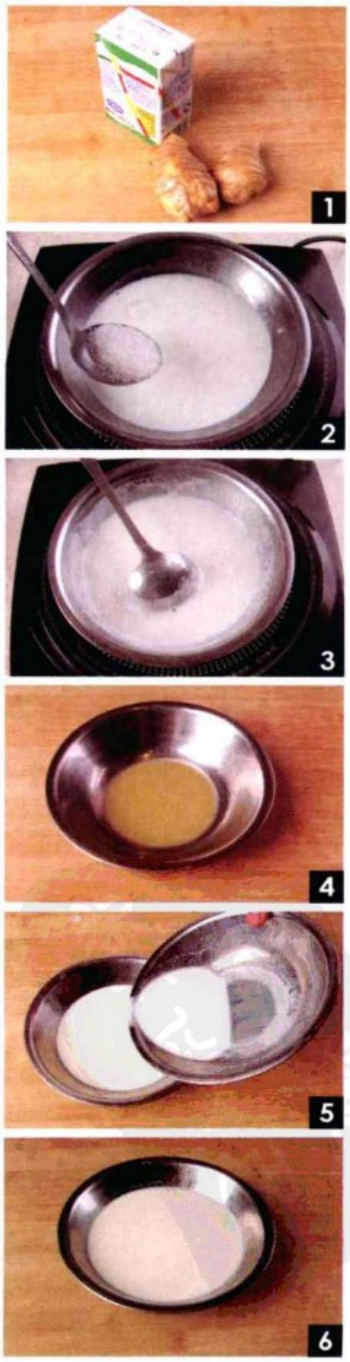
1. 将牛奶、白糖入锅中煮沸，熄火，不停搅动，待温度降至80℃左右，将牛奶自高处快速倒进盛有姜汁的碗内，轻轻搅拌几下。
2. 5分钟以后，牛奶和姜汁就会凝固成豆腐花状，即可食用。

You Must Know !

名师小诀窍

此款点心一定要用全脂牛奶，低脂、脱脂牛奶和奶粉都不会达到凝固的极佳效果。

HOW TO DO IT





07 双皮奶 *

港台小吃

〔材料〕

牛奶200毫升，红腰豆20粒，莲子8粒，红车厘子1粒，白糖、蛋清、蜂蜜、糖浆各适量。

〔做法〕

1. 将牛奶加白糖煮沸，倒入碗中，待碗中的牛奶凉后生成一层奶皮，轻掀开奶皮的一角，把碗内的牛奶再倒进锅内。
2. 将牛奶加蛋清拌匀，再缓缓注入碗中的奶皮下面，再次上笼蒸3分钟，牛奶会产生第二层奶皮，即成“双皮奶”。
3. 把红腰豆、莲子浸泡6小时，在碗中，加清水、白糖，入笼蒸30分钟至红腰豆、莲子变得软糯。
4. 蜂蜜、糖浆入锅中加热，加入红腰豆和莲子一同烩制好，放到蒸好的双皮奶上，装饰上红车厘子即可。

08 蒸粉肠 *

港台小吃

〔材料〕

大米粉、太白粉、澄粉各100克，酱油、鲜味露、鱼露、蚝油、白糖、葱段、姜片、鸡蛋（取蛋清）、盐、鸡精各适量。

〔做法〕

1. 将调料一同入锅中，用小火煮沸，拣去葱段、姜片，过滤得酱汁。
2. 将大米粉、太白粉、澄粉混合，加水拌匀，过滤后即成粉肠浆。
3. 取大盘，铺入白纱布，倒入调好的粉肠浆，上笼蒸3分钟。
4. 将蒸好的粉肠取出，趁热卷成长条形，用刀切成3段后，放在盘中，浇上调好的酱汁即可。

