



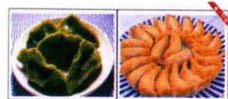
# 饼

金华 著

— 金黄酥香 —

— 油润诱人 —





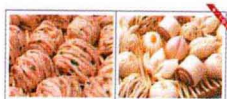
## 水饺



水饺

定价: 15.00元

ISBN 978-7-5344-2798-5



## 包子



包子

定价: 15.00元

ISBN 978-7-5344-2793-0



## 饼



饼

定价: 15.00元

ISBN 978-7-5344-2794-7



## 炒饭



炒饭

定价: 16.00元

ISBN 978-7-5344-2796-1



## 正宗川菜



正宗川菜

定价: 16.80元

ISBN 978-7-5344-2799-2



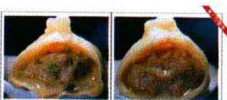
## 馄饨·烧卖·春卷



馄饨·烧卖·春卷

定价: 15.00元

ISBN 978-7-5344-2801-2



## 小笼包



小笼包

定价: 15.00元

ISBN 978-7-5344-2795-4



## 糕



糕·炒年糕

定价: 16.80元

ISBN 978-7-5344-2792-3



## 上海煲·滚·炖家庭汤品



上海煲·滚·炖家庭汤品

定价: 16.80元

ISBN 978-7-5344-2791-6



## 红烧肉



红烧肉

定价: 15.00元

ISBN 978-7-5344-2797-8

### 图书在版编目(CIP)数据

饼/金华著;—南京:江苏美术出版社,2009.5

ISBN 978-7-5344-2794-7

I.饼...II.金...III.面食—食谱 IV.TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第073549号

本书由台湾笛藤出版图书有限公司委托北京鹏飞一力图书有限公司独家授权江苏美术出版社出版

出品人/顾华明

责任编辑/王林军 魏申申 洪 艳

策划/贺鹏飞

责任校对/刁海裕

特约编辑/张 迪

责任监印/贡 炜

书 名/ 饼

作 者/ 金 华

装帧设计/ Met 灵动视线·秦霞

010-85983452

出版发行/ 凤凰出版传媒集团

江苏美术出版社(南京中央路165号 邮编210009)

集团网址/ 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销/ 全国新华书店

支持网站/ <http://www.pfylbook.cn>

印 刷/ 山东新华印刷厂德州厂

开 本/ 889×1194 1/24 印 张/ 2.5

版 次/ 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

标准书号/ ISBN 978-7-5344-2794-7

定 价/ 15.00元

营销部电话: 025-83248515 83245159 营销部地址: 南京市中央路165号13楼

江苏美术出版社图书凡印装错误由承印厂调换



# 前言

## 作者简介:

金华, 1950年生, 1971年开始从事点心制作, 迄今已30余年。1988年受聘于五星级饭店, 专门主掌中式面点, 深受中外宾客的赞赏。现为中式面点特级技师。在多年的厨艺生涯中, 最擅长的点心为小笼包、蟹粉小笼包、奶黄水晶包、水饺及各式面点、饼类等。

您是否曾被路边小摊所飘来的阵阵葱油饼香味所吸引? 或者是在冬夜里突然想起馅饼的油香馅嫩, 却无法立刻品尝到? 其实, 只要掌握住诀窍, “饼”的制作方式并不难, 您想不想了解一下呢?

本社特别挑选在家庭中轻易就可制作的各式饼类, 并将步骤以详细的彩图, 清楚的解说, 制作成《饼》一书, 公开包括牛肉卷饼、葱油饼、馅饼、空心饼、烧饼、鸡蛋饼、盘香饼、锅饼等20余种不同风味的饼的制作秘诀。另外, 也列举“荷叶饼”与“家常饼”的配菜及汤的做法。

平常以米饭为主食的家庭, 不妨亲自动手尝试一次以“饼”为主食的地方风味, 相信一定会带来与众不同的惊喜!



# 目录

## ◆前言

### ◆水调面团.....3

荷叶饼.....4

附·荷叶饼的配菜.....7

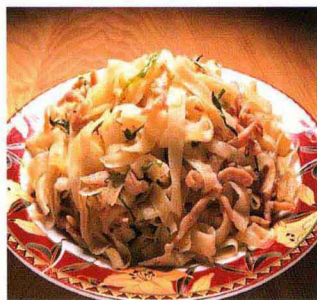
回锅肉.....7

凉拌黄瓜.....7

炒双菇.....7

烘蛋皮.....8

青菜豆腐肉丝汤.....8



用荷叶饼做牛肉卷饼.....9

用荷叶饼做肉丝炒饼.....10

家常饼.....11

附·家常饼的配菜.....13

熏肉炒卷心菜.....13

清炒虾仁.....13

炒荷兰豆.....13

炒马铃薯丝.....14

鱼香肉丝.....14

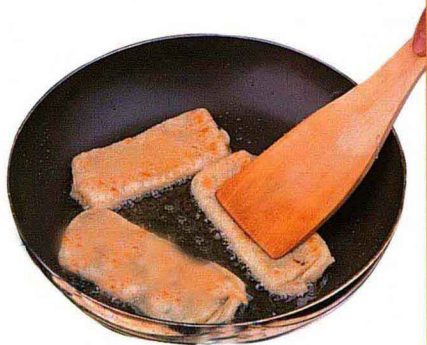
番茄蛋花汤.....14

用家常饼做抓饼.....15

葱油饼.....17

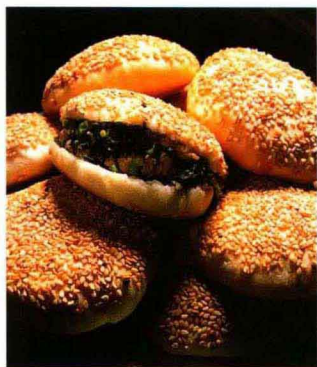
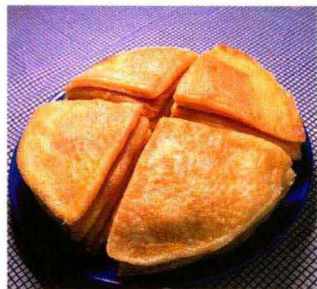
韭菜饼.....20

馅饼的制作.....22



# 目录

|              |    |
|--------------|----|
| 猪肉卷心菜馅饼····· | 25 |
| 牛肉芹菜馅饼·····  | 26 |
| 萝卜丝馅饼·····   | 27 |
| 韭菜鸡蛋馅饼·····  | 28 |
| 卷心菜馅饼·····   | 28 |
| ◆鸡蛋面糊·····   | 29 |
| 鸡蛋油条烙饼·····  | 30 |
| 煎果酱鸡蛋饼·····  | 32 |



|            |    |
|------------|----|
| 火葱锅饼·····  | 34 |
| ◆发酵面团····· | 35 |
| 黄桥烧饼·····  | 36 |
| 甜烧饼·····   | 39 |
| 空心饼·····   | 40 |
| 葱花烧饼·····  | 43 |
| 麻酱烧饼·····  | 45 |

|            |    |
|------------|----|
| 软枪饼·····   | 47 |
| 咸煎饼·····   | 49 |
| 家乡麻饼·····  | 51 |
| 火葱盘香饼····· | 53 |
| 葱油薄饼·····  | 55 |
| ◆脆皮类·····  | 57 |
| 茄饼·····    | 57 |
| 油条·····    | 59 |



※注:本书每种饼所标示的分量,约可做4人份。  
所使用的面粉皆为中筋面粉。





# 水调 · 面团





# 水调面团类

此章介绍的面团为热水面团，调制时热水要浇匀，且边浇边拌和，使其吸水、膨胀和糊化。热水要在调制中一次加完，不可成团后才调整。在揉团前记得均匀加入冷水，以增加面团的黏稠及弹性。

## 荷叶饼

### 材料：

面粉·····250克

开水(100℃)·····120毫升

冷水·····50~60毫升



清淡饼香·柔韧耐嚼·吃法多样



1

将面粉放入盛器，加入开水，边加边拌和搅匀。



2

用筷子搅拌均匀使其成雪花状。



3

加入适量冷水，用手将面粉揉至成团。



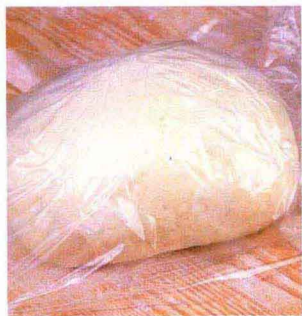
4

案板上洒一些干面粉，继续揉面团。



5

将面团揉至表面光滑。



6

用保鲜膜将面团包好，静置30分钟（此面团即为P11~P28所用的基础面团）。



7

用刀将面团切下一块。



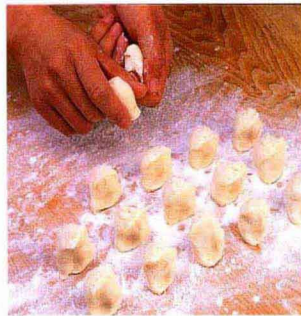
8

将其搓匀。



9

两手边搓边向两边拉长。



10

摘成约20克的小面块，将切口朝上整齐排列在洒有干面粉的案板上。



11

在排列整齐的小面块上洒一层干面粉。



12

并用手将其按成饼状。



13

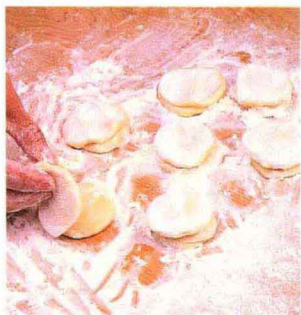
在每个小面块上都刷上一层油。





14

再洒上一层干面粉。



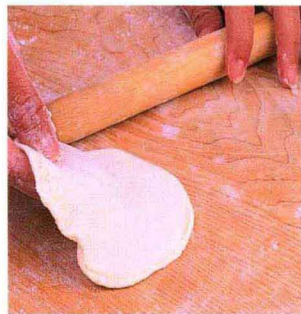
15

将两个饼状小面块黏合在一起（请将刷油面对合，以便熟后可分成2张）。



16

用擀面棍将面饼擀薄。



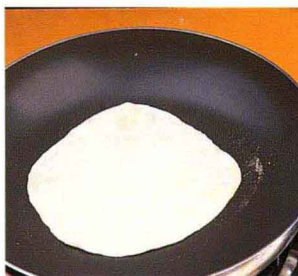
17

翻面再擀，使两张面皮大小相等。



18

将面皮擀成直径约15厘米左右。



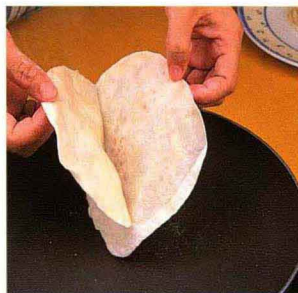
19

取一平底锅烧热，放入擀好的薄饼生胚，用火烙至皮微微鼓起。



20

再翻烙另一面。



21

烙至两面都熟后，取出分成两张饼。

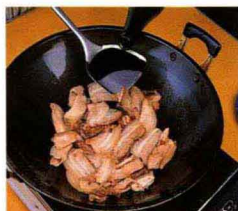
\* 将饼叠起，食用时可上笼蒸熟吃，也可烙好即食。  
\* 此饼一般用来包食北京烤鸭，也可包食其他切成小料或细碎的炒菜食用。

## 附·荷叶饼的配菜

### 回锅肉



1 猪五花肉放水煮到断血，捞出冷却，切0.1厘米薄片，下油锅煸透后倒出余油。



2 加入豆瓣辣酱、蒜泥、酱油、糖、盐，均匀炒透。

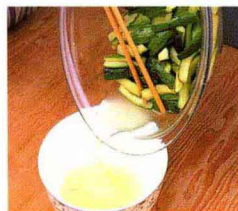


3 淋入红油拌匀后，起锅装盘。

### 凉拌黄瓜



1 将黄瓜洗净去籽，切成条放入盛器。



2 在瓜条内放少许盐拌匀，略腌一会，沥去腌出的水。



3 加盐、味精拌匀即可。

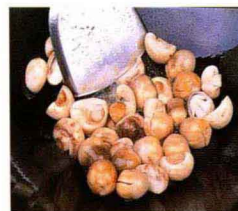
注：可随个人喜好在拌时加入蒜泥或生姜汁、麻油等调味。

注：如太咸可用冷开水冲洗。

### 炒双菇



1 将洗净的草菇和蘑菇用开水略烫过。



2 油锅烧热倒入双菇，加盐快煸并加少许汤略焖，待汁收干。



3 用生粉勾芡，淋上麻油即可起锅装盘。



## 烘蛋皮



1 将鸡蛋打入碗中，加盐、味精搅匀。



2 蛋液倒入油锅，用中火使鸡蛋凝固，转小火加盖焖烘底部呈金黄色，翻烘另一面。



3 将烘黄两面的鸡蛋起锅放案板上切条块装盘。

## 青菜豆腐肉丝汤



1 将肉丝放热油锅中翻炒。



2 加入高汤烧开，再倒入豆腐块后加盐，撇去浮沫。



3 放入青菜烧开，加味精调味即可。

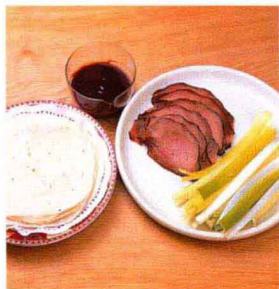
## · 荷叶饼飧宴 ·

### 千变万化的荷叶饼

荷叶饼的做法非常基础，材料也很简单，单吃时仅有一股清淡的饼香，没有掺杂其他香味，加上其柔韧耐嚼的特性，因此非常适合用来卷包各式配菜，衬托其美味。荷叶饼的吃法非常多样，可视个人喜好，变化出不同口味的荷叶饼，再搭配一碗清淡的鲜汤……其美味只有自己品尝才能体会，赶快动手办一场“荷叶饼飧宴”吧！



# 用荷叶饼做牛肉卷饼



## 材料:

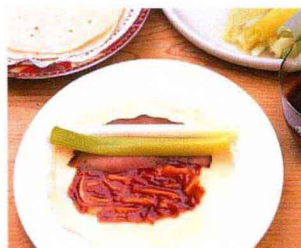
卤牛肉·····100克  
大葱·····30克  
甜面酱·····适量



牛肉软嫩·葱香酱甜·爽口有劲



1  
将荷叶饼涂上甜面酱。



2  
放上卤牛肉片及大葱。



3  
将饼的一端折起卷拢。

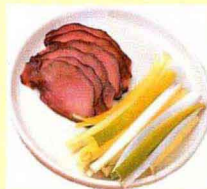


4  
然后即可拿起食之。

## · 卤牛肉的做法 ·

1. 牛腱肉余烫后，去除血水。
2. 加入清水、酒、酱油、葱、姜、八角、五香粉、糖、盐，卤约半小时。
3. 入味熟软后，捞出放凉，即可切片食用。

\* 若无法自己卤制，亦可购买现成市售的卤牛肉卷包食用。





# 用荷叶饼做肉丝炒饼

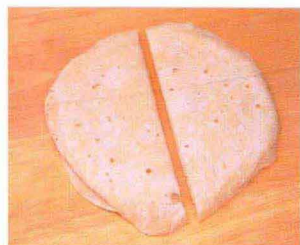


## 材 料:

荷叶饼（切条状）···10张  
肉丝·····100克  
葱段·····10克  
油·····20克  
高汤·····20毫升  
盐·····5克  
酒·····适量



肉丝爽滑·饼条香韧·淡黄光润



1

将荷叶饼对切成两半。



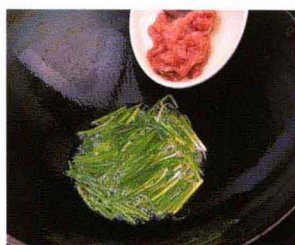
2

再切成条状。



3

锅烧热加油爆葱。



4

下肉丝。



5

加盐、酒炒至肉丝变色。



6

再下饼条，加入高汤和调味料略炒匀即可。

# 家常饼

## 材料:

面粉·····250克  
开水·····120毫升  
冷水·····50~60毫升  
油·····50克  
盐·····少许



金黄酥香·外脆内软·入口有劲



**1**  
将面团（做法请参照P4~P5）搓成长条，再分摘成约25克的小面块放手掌搓条。



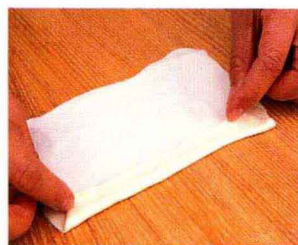
**2**  
放案板上按扁。



**3**  
再将其擀成薄片。



**4**  
刷上一层油并撒些盐。

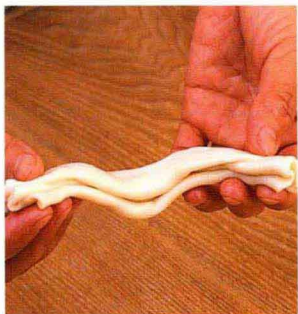


**5**  
先将薄片摆横，从前向后折叠。



**6**  
如同折扇子般折叠薄片。





7  
最后折成约1厘米厚的长条。



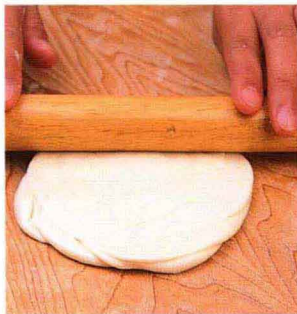
8  
然后盘起长条。



9  
打一个活结，并记得把面头压在饼下，以免成品散落。



10  
用手略微压扁。



11  
再以擀面棍擀成约0.5厘米厚的饼胚。



12  
取一平底锅以小火烧热，倒入油，放入薄饼生胚用火煎烙。



13  
一面煎黄再翻煎另一面。



14  
两面煎熟成金黄色即可。

## 附·家常饼的配菜

### 熏肉炒卷心菜



1 熏肉切好备用，卷心菜切成小块洗净，入锅煸炒。



2 卷心菜煸透后加入熏肉片同炒。



3 加盐、味精炒熟即可。

### 清炒虾仁



1 虾仁加盐、小苏打洗净，用水漂清并用干布吸干，加蛋清、生粉、胡椒粉上浆。



2 将已上浆的虾仁入四至五成热的油锅滑散后倒出，沥净油。



3 加汤、盐、胡椒粉、味精以及虾仁烧滚后，用生粉勾芡淋油即可。

### 炒荷兰豆



1 将荷兰豆撕去筋，用清水洗净。



2 锅内放少许油烧热后，放入荷兰豆加盐炒熟。

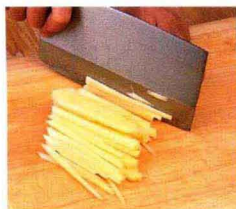


3 加味精炒匀后装盘。

注：炒荷兰豆可先放些蒜泥煸香后，再放荷兰豆炒，味会更香。



# 炒马铃薯丝



1 马铃薯洗净去皮切丝。

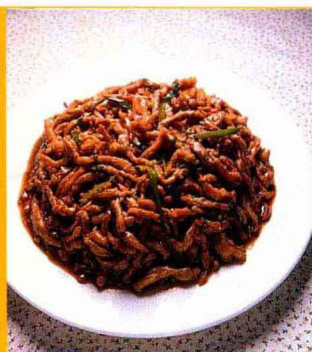


2 锅内加油烧热，下马铃薯丝煸炒至转色加盐。



3 炒熟后加味精炒匀后装盘。

# 鱼香肉丝



1 肉丝加入盐、蛋清、胡椒粉、黄酒上浆。



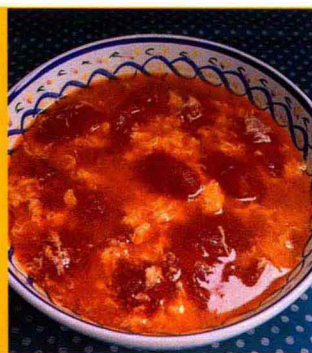
2 将已上浆的肉丝下热油锅滑散倒出沥油。



3 原锅内加豆瓣酱炒散后，加入肉丝，淋对汁芡炒匀出锅装盘。

注：对汁芡由糖、醋、酱油、蒜泥、姜末、葱花、红油、生粉、盐、味精、泡椒和少许高汤混合而成。

# 番茄蛋花汤



1 番茄用开水烫过后，剥皮切成小块。



2 锅内加少许油，入番茄先煸炒再加汤、盐、胡椒粉烧开。



3 将鸡蛋打散后淋入烧滚的汤内，用勺稍推成蛋花即可。