

7大“饼”全收录 1×100 的美味饼在家做

饼



Cake

家常小饼 100 种

朱秋桦 著

Toku Chao 摄影



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

饼

家常小饼 100 种



冷水面类 抓饼、抛饼、锅贴、润饼……14 种

开水面类 葱油饼、馅饼、煎饼、肉末旋饼、牛肉卷饼、红豆饼
韭菜合子、盘丝饼……21 种

发酵面类 烤馒头、生煎包、上海葱烧饼、长饼、酒酿饼、胡椒饼……19 种

酥皮面类 萝卜丝酥饼、蟹壳黄、糖鼓酥饼、口袋饼、芝麻酥饼、油切饼……16 种

面糊类 摊饼、家常蛋饼、山药饼、牡蛎韭菜饼、玉米煎饼……9 种

蛋糊类 车轮饼、红豆香饼、铜锣烧、松饼、豆沙锅饼、法式薄饼
可丽饼、海鲜薄饼、淋饼、烙饼……18 种

脆皮浆类 地瓜饼、茄饼、丝瓜托饼 3 种

ISBN 7-5381-4718-7



9 787538 147186 >

ISBN 7-5381-4718-7

定价：22.00 元

中文繁体字版于2005年由大境/出版菊文化事业有限公司出版
中文简体字版于2006年经大境/出版菊文化事业有限公司
(www.ecook.com.tw, T.K./P.C. Publishing Co.) 安排授权
由辽宁科学技术出版社出版

© 2006, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有
著作权合同登记号: 06-2006第09号
版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

饼: 家常小饼100种/朱秋桦著; Toku Chao 摄影. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.4 (2006.11 重印)

(品味健康生活)

ISBN 7-5381-4718-7

I. 饼… II. ①朱… ②T… III. 面食—菜谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第025878号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 5

字 数: 80千字

印 数: 8001~13000

出版时间: 2006年4月第1版

印刷时间: 2006年11月第2次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈馨

封面设计: WSL

版式设计: WSL

责任校对: 王春茹

定 价: 22.00元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzbb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



Cake 饼

家常小饼 100 种

朱秋桦 著

Toku Chao 摄影



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

目录

本书用法.....4



●冷水面类● 基本冷水面团 5

- | | | | | | |
|----------|---|--------|----|----------|----|
| 1 抓饼 | 6 | 6 花生抛饼 | 9 | 11 全麦润饼皮 | 11 |
| 2 咖喱抓饼 | 6 | 7 芝麻抛饼 | 9 | 12 苜蓿芽润饼 | 11 |
| 3 印度抛饼 | 7 | 8 鲜肉锅贴 | 10 | 13 润饼 | 12 |
| 4 培根乳酪抛饼 | 7 | 9 葱抓饼 | 10 | 14 酥炸春卷 | 12 |
| 5 葱肉抛饼 | 9 | 10 润饼皮 | 11 | | |



●开水面类● 基本开水面团 13

- | | | | | | |
|----------|----|-----------|----|-----------|----|
| 15 葱油饼 | 14 | 22 圆白菜煎饼 | 18 | 29 京酱肉丝拌饼 | 24 |
| 16 葱油蛋饼 | 14 | 23 奶油洋葱饼 | 18 | 30 盘丝饼 | 25 |
| 17 牛肉卷饼 | 15 | 24 荷叶饼 | 20 | 31 韭菜合子 | 27 |
| 18 猪肉馅饼 | 15 | 25 红曲牛肉卷饼 | 21 | 32 豆腐合子 | 28 |
| 19 牛肉馅饼 | 16 | 26 肉末旋饼 | 22 | 33 雪菜肉末合子 | 28 |
| 20 煎饺 | 17 | 27 红豆饼 | 22 | 34 虾皮瓠瓜合子 | 29 |
| 21 萝卜丝煎饼 | 18 | 28 海苔沙拉卷饼 | 23 | 35 素三丝合子 | 29 |



●发酵面类● 基本发酵面团 30

- | | | | | | |
|----------|----|---------------|----|---------------|----|
| 36 烤馒头 | 31 | 43 萝卜丝长饼 | 36 | 49 盘烧饼 | 39 |
| 37 生煎包 | 32 | 44 韭菜长饼 | 36 | 50 胡椒饼 1 | 41 |
| 38 福州小包 | 33 | 45 酒酿饼 | 37 | 51 原味大锅饼 | 42 |
| 39 萝卜丝煎饼 | 34 | 46 小时候的大饼 | 37 | 52 甜味大锅饼 | 42 |
| 40 布袋酱肉饼 | 34 | 47 萝卜/酸菜大饼 | 38 | 53 原味火烧 (杠子头) | 43 |
| 41 上海葱烧饼 | 35 | 48 红豆/芋泥/奶油大饼 | 38 | 54 甜味火烧 | 43 |
| 42 葱花长饼 | 36 | | | | |

●酥皮面类● 层酥饼皮、油皮和发面油皮、油酥、油皮包油酥 44

55 芝麻酱烧饼	46	61 胡椒饼 2	51	66 枣泥核桃酥饼	55
56 芝麻烧饼	48	62 糖鼓酥饼	53	67 红葱咖喱饼	56
57 葱肉夹饼	49	63 红豆沙酥饼	53	68 海苔酥饼	56
58 培根夹饼	49	绿豆沙酥饼	53	69 蟹壳黄 (烧肉酥饼)	57
59 口袋饼	50	64 萝卜丝酥饼	54	70 方块奶油酥饼	58
60 油切饼	50	65 芝麻酥饼	55		



●蛋糊类● 基本蛋糊类 发粉蛋糊类 无发粉蛋糊类 59

71 红糖芝麻煎饼	60	78 韭菜鲜虾饼	65	84 车轮饼	70
72 花生煎饼	60	79 豆沙锅饼	66	红豆、奶油、芝麻、	
73 小叮当铜锣烧	61	80 法式薄饼	67	花生、萝卜丝、芋泥	
74 早安松饼	62	81 丝绢可丽饼	68	85 红豆香饼	71
75 香蕉松饼	63	82 蔬菜饼	69	86 家乡淋饼	73
76 火葱锅饼	65	83 海鲜薄饼	69	87 油条鸡蛋烙饼	73
77 鲑鱼锅饼	65			88 桑葚鸡蛋煎饼	73

●面糊类● ●脆皮浆类● 基本面糊类 软面糊 稠面糊 基本脆皮浆 74

89 摊饼	75	94 芋头虾仁饼	76	99 地瓜饼	79
90 家常蛋饼	75	95 牡蛎韭菜饼	77	100 丝瓜托饼	79
91 洋葱摊饼	75	96 瓠瓜塌饼	77		
92 山药饼	76	97 玉米煎饼	78		
93 南瓜饼	76	98 茄饼	78		



饼的名称

数量:详细标示出此配方可制作的饼的数量。

材料、做法:将所需的材料再细分为面团料、内馅,不同的制作过程都在做法中详细地说明,只要照着操作就能成功。

诀窍TIPS:让饼制作更美味、更成功的秘诀。



量杯 / 量匙换算

1 升 = 1000 毫升

1 杯 = 240 毫升 = 16 大匙

1 大匙 = 3 小匙 = 15 毫升

1 小匙 = 1 茶匙 = 5 毫升

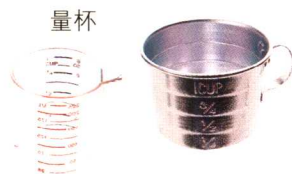
克 / 斤换算

1 公斤 = 1000 克 = 2 斤

1 斤 = 500 克 = 10 两

1 两 = 50 克

1 磅 = 454 克 ≈ 9 两



不同材料的量杯量匙与重量对照表

名 称	量 杯	1 大匙	1 小匙	1/2 小匙	1/4 小匙
盐	180 克	14 克	4~5 克	2~3 克	1~1.5 克
糖	180 克	15 克	4 克	2 克	1 克
砂糖	108 克	9 克	3 克	1.5 克	0.75 克
醋	250 克	15 克	5 克	2.5 克	1.25 克
油	228 克	15 克	5 克	2.5 克	1.25 克
淀粉	120 克	7 克	2.5 克	1.25 克	0.6 克
面粉	120 克	7 克	2.5 克	1.25 克	0.6 克

冷水面类

基本冷水面团

材料

中筋面粉……300克
水……120~150克
盐……2克



1

将面粉过筛，在面案上做一粉墙



2

将水、盐加入粉墙内



3

用手指将圈内的面粉与水混合成糊状



4

搓揉成光滑的面团



5

光滑的面团用保鲜膜覆盖醒约10分钟



6

醒面后，面团的光滑度有明显的变化，这时即可用擀面杖整形成各种冷水面食

诀窍 TIPS

北方人常言道：“硬面的条，软面的饺”，就是指如何运用适量的水分来调节面团的软硬度，才可以做出好吃的面食——有弹性的面条（水分120克）或是光滑的水饺皮（水分150克）！

1 抓 饼

数量 10 张

材料

冷水面团……………1 份
(参考第 5 页)
黑胡椒粒……………1 大匙
盐……………1 大匙



抓饼

咖喱抓饼

2

咖喱抓饼

数量 10 张

材料

冷水面团……………1 份
(参考第 5 页)
咖喱粉……………1 大匙
黑胡椒粒……………1 大匙
盐……………1 大匙

做法

- ① 将冷水面团分成10个约100克一个的小面团。
- ② 把每个小面团均匀抹上油脂，置平盘上盖保鲜膜醒4~8小时。
- ③ 把醒过的面团放在抹油的面案上均匀推开成薄片再抹油。铺上薄薄的胡椒、盐内馅（或是咖喱内馅），卷起醒30分钟后，再推开如手掌大小即可煎熟。

诀 窍 T I P S

抓饼的材料成本不高，但贵在手工，每张饼都要推开成薄片再卷起，考验制作者的熟练度。



3

印度抛饼

数量 10 张

材料

- A 高筋面粉·····200 克
中筋面粉·····300 克
B 盐·····1 茶匙
糖·····1 茶匙
水·····300 克
C 猪油·····1 茶匙
色拉油·····80 克
胡椒盐·····适量

印度抛饼

培根乳酪抛饼

4 培根
乳酪抛饼

● 数量 10 张

材料

- A 高筋面粉·····200 克
中筋面粉·····300 克
B 盐·····1 茶匙
糖·····1 茶匙
水·····300 克
C 猪油·····1 茶匙
色拉油·····80 克
培根肉·····1 片(切丁)
乳酪片·····1 片(切丁)

做法

- ① 将材料A混合过筛后与材料B拌成团，加入猪油拌匀，揉成光滑的面团后，分成 10 个约 100 克一个的小面团。
- ② 把每个小面团均匀抹上油脂，置平盘上盖保鲜膜醒 4 个小时。
- ③ 把醒过的面团放在抹油的面案上，均匀推开成薄片再抹油。铺上薄薄的胡椒盐(或培根肉、乳酪丁)，再从四角折回中心成四方片，如手掌大小即可入锅煎熟。

诀 窍 T I P S

用高筋面粉做出的抛饼
延展性佳，口感松脆！



芝麻抛饼

葱肉抛饼

5 葱肉抛饼

数量 10 张

材料

A 高筋面粉 ……200克	水……………300克
中筋面粉…300克	C 猪油……………1茶匙
B 盐……………1茶匙	色拉油 ……80克
糖……………1茶匙	

内馅

胡椒盐……………适量	绞肉……………适量
葱 ……1根(切末)	(绞肉需再剁细)

6 花生抛饼

数量 10 张

材料

A 高筋面粉…200克	水……………300克
中筋面粉…300克	C 猪油……………1茶匙
B 盐……………1茶匙	色拉油 ……80克
糖……………1茶匙	

内馅

花生末 ……20克	糖 ……少许
-----------	--------

7 芝麻抛饼

数量 10 张

材料

A 高筋面粉…200克	水……………300克
中筋面粉…300克	C 猪油……………1茶匙
B 盐……………1茶匙	色拉油 ……80克
糖……………1茶匙	

内馅

芝麻粉 ……20克	糖 ……少许
-----------	--------

做法

- ① 将材料A混合过筛后与材料B拌成团，再加入猪油拌揉成光滑的面团，分成10个约100克一个小面团。
- ② 把每个小面团均匀抹上油脂，置平盘上盖保鲜膜醒4个小时。
- ③ 把醒过的面团放在抹油的面案上，均匀推开成薄片再抹油。铺上薄薄的内馅，再从四角折回中心成四方片，如手掌大小即可入锅煎熟。

花生抛饼



诀窍 TIPS

馅料铺成瘦长形包出的锅贴，在煎煮的过程中较容易熟。

8 鲜肉锅贴

● 数量 40 个

材料

冷水面团1份
(参考第5页)
色拉油3大匙

内馅

圆白菜 ...1/4棵(切碎)
绞肉150克
姜2片(切末)
葱1根(切末)
盐1/4小匙
酒1小匙
香油1小匙
糖1/2小匙

做法

① 冷水面团揉成光滑长

- 条状，再分成40个小面团后，用手掌将小面团压平。
② 用擀面杖将小面团逐一擀成外薄内厚的小圆片，醒3~5分钟。
③ 将醒过的小圆片，拉成椭圆状。
④ 包入馅料对折，两边不封口。
⑤ 捏整成形后即成为锅贴。
⑥ 将平底锅烧热，加入色拉油，然后将锅贴放入锅中用中火煎2~3分钟。
⑦ 待锅贴底部呈金黄色时，加水至锅贴高度的一半即可加盖。
⑧ 以小火焖煮，待水烧干即可盛盘。

9 葱抓饼

● 数量 10 张

材料

冷水面团1份
(参考第5页)

内馅

葱3根(切末)
黑胡椒粒1茶匙
盐1茶匙

做法

- ① 将冷水面团分成10个约100克一个小面团。
② 把每个小面团均匀抹上油脂，置平盘上盖保鲜膜醒4~8小时。
③ 把醒过的面团放在抹油的案上均匀推开成薄片再抹油。铺上薄薄的内馅，卷起醒30分钟，再推开如手掌大小即可煎熟。

诀窍 TIPS

葱抓饼也可用烤箱以180℃全火烘烤15分钟至表面酥黄即可，口感也不错。



10 润饼皮

● 数量 20 张

材料

特高筋面粉……………500克

水……………350克

盐……………1大匙

11

11 全麦润饼皮

● 数量 10 张

材料

特高筋面粉……………500克 水……………400克

全麦粉……………50克 盐……………1大匙

做法

- ① 将所有材料混合拌匀，再将面团揉至外表光滑，醒30分钟。
- ② 然后再拌一次，也要呈现光滑状，冷藏8小时。
- ③ 手握面团，迅速擦抹在已预热的煎盘上，面皮呈干燥状即可取出备用。

诀窍 TIPS

醒面的时间是让面筋能充分吸收水分而达到优良的延展性，这样，“润饼皮”才会是软嫩嫩的薄薄一片。



全麦润饼皮

润饼皮

12

● 数量 10 个

苜蓿芽润饼

材料

全麦润饼皮……………10片 花生粉……………150克

(参考第11页做法) 沙拉酱……………150克

苜蓿芽……………100克

做法

- ① 在全麦润饼皮表面铺上苜蓿芽(10克/1份)与1大匙花生粉。
- ② 挤上1大匙沙拉酱，卷成卷即可食用。





13 润饼

数量 6 个

材料

春卷皮 (润饼皮)6 张
(参考第 11 页做法)

豆芽40 克

豆干丝75 克

胡萝卜1/2 根 (切丝)

花生粉150 克

甜面酱或辣酱适量

配料

圆白菜丝150 克

做法

- ① 取一张春卷皮，将底部 1/4 处皮折入，形成 2/3 圆状。
- ② 在折入的底皮上，放入用盐水氽烫过的菜料。
- ③ 最上面撒层花生粉，依个人喜好淋些甜面酱或辣酱。
- ④ 春卷皮上缘刷些甜面酱，以便于黏住封口。
- ⑤ 将春卷皮左右向中心折入。
- ⑥ 再卷成长方条状，即为素食的润饼卷。

诀窍
TIPS

春卷皮要保持柔软的状态，可放在氽烫菜料的深锅中，用蒸汽闷软，以维持湿度。若要加入肉料，可采用鸡胸肉，去皮去骨后用盐酒腌渍，再氽烫熟后待凉剥成细丝，加入润饼卷内就可以做成荤食的“润饼卷”。

14 酥炸春卷

数量 10 个

材料

春卷皮 (润饼皮)10 张
(参考第 11 页做法)

面粉适量

水适量

菜馅

韭菜150 克

豆干1 块

豆芽40 克

胡萝卜丝40 克

绞肉40 克

做法

- ① 将春卷皮用蒸汽闷 1 分钟后取出，单片分开放。
- ② 韭菜切 2 厘米长段；豆干切丁。将菜馅材料拌匀。
- ③ 用面粉与水调 1 小碗面糊。
- ④ 取单张春卷皮，边缘先抹层面糊，再将 3 大匙菜馅放入春卷皮中央并卷成长条状，接缝处再用面糊黏合。
- ⑤ 锅烧热后倒入半锅油，加热至 150℃ 即可将春卷放入锅中 (接缝处朝下)，慢火并不时将两面翻炸至皮酥而呈黄色，再改大火炸 30 秒钟后捞出即可。



诀窍 TIPS

春卷皮 (润饼皮) 先利用蒸笼中的水汽闷软，可防止因为皮干在包入菜馅后破皮。若不用炸的方式而直接以“润卷”的方式食用，必须先将菜馅炒过或氽烫后才可用春卷皮包入直接食用。

开水面类

基本开水面团

材料

中筋面粉……………300克

沸水……………150克

冷水……………60克



- 1 将面粉过筛，在面案上做一个粉墙



- 2 在粉墙中央倒入沸水



- 3 用筷子将内圈的面粉与沸水混拌成粗粒状



- 4 用手搓揉



- 5 酌量加入冷水



- 6 将冷水完全揉进面团



- 7 醒面后，面团的光滑度有明显的变化，这时即可用擀面杖整形成各种开水面面食



诀窍
TIPS

15 葱油饼

数量 6 个

材料

开水面团……………1 份
(参考第 13 页)
色拉油……………1 大匙

内馅

葱……………2根(切末)
盐……………1/2小匙
黑胡椒粒……………1/2小匙

做法

- ① 将开水面团分成 6 个约 90 克一个的小面团。
- ② 小面团沾少许面粉擀成大圆片。
- ③ 抹上色拉油，将盐、黑胡椒粒和葱末均匀铺在面皮上。
- ④ 卷成长条状。
- ⑤ 再绕成盘状。
- ⑥ 最后将收口的部分压紧，静置 3~5 分钟。
- ⑦ 将盘状面团压扁。
- ⑧ 擀成圆片，直径约 15 厘米大小即可入锅煎。
- ⑨ 平底锅烧热淋入色拉油，放入葱油饼，用中小火煎至饼两面起白皮的泡泡，呈金黄色时即可。

醒后的面团要擀开成大片，可在面团表面铺保鲜膜再用擀面杖擀，会非常顺手的。

16 葱油蛋饼

数量 1 张

材料

开水面团……………1 份
(参考第 13 页)
色拉油……………1 大匙

内馅

葱……………2根(切末)
盐……………1/2小匙
黑胡椒粒……………1/2小匙
蛋……………2个

做法

- ① 参考第 14 页制作葱油饼。
- ② 平底锅烧热淋入色拉油，放入葱油饼，用中小火煎至饼两面起白皮的泡泡，呈金黄色时即可。
- ③ 将蛋打散在锅内，再盖上煎好的大饼，两面翻煎即可。

诀窍 TIPS

一大张饼直径约 40 厘米，要用大锅煎时，可把饼卷在擀面杖上，就可轻松地把饼放入煎锅内。若用手拿，饼会因面太软而破裂！

