

张 冲 主编



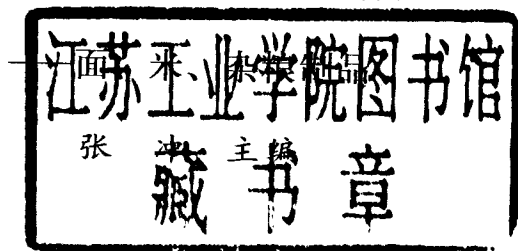
巧做家常饭

500款

——面、米、杂粮制品

潮 出 版 社

巧做家常饭 500 款



海潮出版社

内 容 简 介

本书重点介绍了人们日常制作主食品的方法和我国南北各地的传统主食品共 500 余例, 不仅为广大家庭提供了科学而具体的技术指导, 而且是餐馆、饭店、食堂职工的有益参考书。

(京) 新登字 127 号

书 名: 巧做家常饭 500 款——面、米、杂粮制品

主 编: 张 冲

出 版: 海潮出版社 (北京西三环中路 19 号 100841)

印 刷: 北京市通县永乐印刷厂印刷

发 行: 新华书店北京发行所

开 本: 787×1092 毫米 1/32

印 张: 7.625

字 数: 160 千字

版 次: 1994 年 1 月一版

印 次: 1994 年 1 月北京第一次印刷

印 数: 1—8,000 册

书 号: ISBN 7—80054—525—3 / R · 10

定 价: 4.50 元

前 言

为了适应我国蓬勃兴起的饮食业和城乡广大家庭制作主食品的需求，我们编写了本书。

本书共分面粉类、稻米类、杂粮类，各类又按蒸制食品、炸制食品、烩煮食品、煎烙食品、烤制食品，共介绍了500多种主食品制作方法。资料详实可靠，文字简练通俗，既汇集我国南北各地传统食品，又有编者的新作，还吸收了少量西餐食品制作，广泛适用于城乡千家万户，以及宾馆、饭店、餐馆、部队和机关食堂，亦可供有关专业人员参考使用。

参加本书编写的有章谊、黄永进、陈惠英、于君、钟民、余文一等同志，还聘请了有关饭店的著名厨师审校，并参考了一些出版物，在此一并致谢！

编 者

目 录

一、面 粉 类

(一) 蒸制食品

肉菜包..... (1)	四川包子 (10)
生肉包子..... (1)	蒸饺 (10)
猪肉细沙包..... (2)	三鲜蒸饺 (11)
蟹黄汤包..... (2)	素馅蒸饺 (11)
干菜包..... (3)	桔子酱布丁 (12)
小菜包子..... (3)	桂皮布丁 (12)
素包..... (4)	可可布丁 (12)
糖包..... (5)	白脱油布丁 (13)
红果包..... (5)	馒头 (13)
枣泥包..... (5)	肉丁馒头 (14)
豆沙包..... (6)	金丝卷 (14)
汤包..... (7)	银丝卷 (14)
什锦糖包..... (7)	金银花卷 (15)
三鲜包子..... (7)	蝴蝶卷 (15)
鲜肉小笼..... (8)	千层卷 (16)
三丁包子..... (8)	双色卷 (16)
天津包子..... (9)	四喜卷 (16)
山东包子 (10)	麻花卷 (17)
	葱花卷 (17)
	脂油卷 (18)

荷叶卷	(18)	家常排叉	(29)
菊花卷	(18)	姜酥排叉	(29)
如意豆沙卷	(19)	油条	(30)
猪蹄卷	(19)	油饼	(30)
鸡丝卷	(20)	油墩子	(31)
三色糕	(20)	茶馓	(31)
蜂糖糕	(21)	冰花鸡蛋馓	(32)
马拉糕	(21)	白牡丹	(32)
盘转糕	(21)	三角蜜	(33)
千层油糕	(22)	糖纳子	(33)
千层玫瑰糕	(22)	套环	(34)
猪油发糕	(23)	炸套花	(34)
鸳鸯蛋糕	(23)	韭黄春卷	(34)
卷筒夹沙糕	(24)	鸡丝春卷	(35)
山药糕	(24)	三丝春卷	(35)
果酱卷糕	(24)	糖糕	(36)
山楂云片糕	(25)	芙蓉糕	(37)
百果糕	(25)	酥面炸糕	(37)
蒸饼	(26)	百酥油糕	(38)
团圆饼	(26)	麻叶	(38)
双馅饼	(27)	麻花	(39)
烧麦	(27)	芝麻麻花	(39)
翡翠烧麦	(28)	蛋酥麻花	(39)
		烫面炸糕	(40)
		淇淋酥	(40)
		百合酥	(41)
 (二) 炸制食品			
排叉	(28)		

千层酥	(41)	三鲜炸盒	(54)
菊花酥	(42)	鸳鸯酥盒	(55)
合子酥	(42)	炸一品酥饼	(55)
眉毛酥	(43)	土豆饼	(56)
莲花酥	(43)	肉丝锅饼	(56)
雪花酥	(44)	挂霜蜜果	(57)
核桃酥	(44)	家常巧果	(57)
芝麻蛋酥	(45)	甘薯鸡腿	(58)
凤凰蛋酥	(45)	脆果	(58)
脂油双麻酥	(46)	火烧	(59)
金银香酥卷	(46)	油氽馒头	(59)
炸三角	(47)	鲜肉油墩子	(60)
炸回头	(47)	萝卜丝油墩子	(60)
炸糖盒	(48)	拨丝蜜果	(61)
炸苹果	(48)		
炸香蕉	(49)		
		(三) 煮烩食品	
炸葡萄干	(49)	水饺	(62)
炸克司得	(49)	花素水饺	(62)
炸玫瑰卷	(50)	四季豆馅水饺	(63)
炸馄饨 (一)	(50)	鲜肉水饺	(63)
炸馄饨 (二)	(51)	牛肉水饺	(64)
炸蜜球	(51)	虾仁水饺	(64)
炸气鼓	(51)	三鲜水饺	(65)
炸酥饺	(52)	高汤鲜饺	(65)
咖喱酥饺	(53)	清汤馄饨	(65)
炸酥盒	(54)	淮园馄饨	(66)

牛奶面衣饼	(89)	麻酱饼	(100)
苹果煎饼卷	(90)	糖酥饼	(101)
酒汁桔子饼	(90)	烙饼	(101)
葱花脂油饼	(91)	家常饼	(101)
鸭油葱花饼	(91)	家常咸饼	(102)
馅饼	(92)	家常葱花饼	(102)
混糖饼	(92)	咸煎饼	(103)
清糖饼	(92)	酒酿饼	(103)
家常糖饼	(93)	广东饼	(103)
糖浆煎饼	(93)	匈牙利煎饼	(104)
烫面豆沙饼	(94)	三鲜锅贴	(104)
冬菜饼 (一)	(94)	清蒸锅贴	(105)
冬菜饼 (二)	(95)	羊肉锅贴	(106)
南瓜饼	(95)	水煎包	(106)
荷叶饼	(96)	锅贴	(107)
蛋糊饼 (一)	(96)	锅烙	(107)
蛋糊饼 (二)	(96)	烙蛋盒	(108)
鸡蛋大饼	(97)	三鲜烙盒	(108)
蛋白饼	(97)	韭菜烙盒	(109)
鸡蛋饼包油条	(97)	烙韭菜盒子	(109)
煎饼	(98)	清糖锅盔	(110)
双黄饼	(98)	两面黄	(110)
盘丝香油饼	(99)	煎鲜虾酥	(110)
盘丝饼	(99)	羊肉回头	(111)
面糊饼	(99)		
香酥饼	(100)		

(五) 烤制食品

面包·····	(112)	花色饼干·····	(121)
黑面包·····	(112)	苏打饼干·····	(121)
甜面包·····	(112)	油酥饼干·····	(121)
花样面包·····	(113)	盐卜脆饼干·····	(122)
咸味大面包·····	(113)	白脱小饼干·····	(122)
长寿糕·····	(114)	糖麻卷·····	(122)
五龙糕·····	(114)	奶油酥卷·····	(123)
清蛋糕·····	(115)	豆沙松酥卷·····	(123)
白脱蛋糕·····	(115)	糖皮麻茸卷·····	(124)
三色蛋糕·····	(116)	清酥苹果卷·····	(124)
梅花蛋糕·····	(116)	乡村肉饼·····	(125)
雪花蛋糕·····	(116)	光饼·····	(125)
水果蛋糕·····	(117)	肉松饼·····	(125)
葡萄干蛋糕·····	(117)	金钱饼·····	(126)
奶油菠萝蛋糕·····	(118)	金鱼饼·····	(126)
阿尔巴尼亚式核桃蛋糕·····	(118)	司康饼·····	(126)
·····	(118)	八宝酥饼·····	(127)
花生饼干·····	(118)	芝麻饼·····	(127)
砂糖饼干·····	(119)	牛肉麻饼·····	(128)
双麻饼干·····	(119)	糖酥罗汉饼·····	(128)
夹馅饼干·····	(119)	酒皮鲜花玫瑰饼·····	(128)
夹心饼干·····	(120)	烧饼·····	(129)
蛋白饼干·····	(120)	油酥烧饼·····	(129)
蛋卷饼干·····	(120)	芝麻酱烧饼·····	(130)
		芝麻酥烧饼·····	(130)
		糖烧饼·····	(130)

糖酥烧饼.....	(131)	鲜桃酥.....	(143)
麻酱烧饼.....	(131)	香蕉酥.....	(143)
椒盐烧饼.....	(132)	梅花酥.....	(144)
葱花烧饼.....	(132)	核桃酥.....	(144)
豆馅烧饼.....	(132)	柿子酥.....	(145)
素馅酥烧饼.....	(133)	杏仁酥.....	(145)
黄桥烧饼.....	(133)	豆沙酥.....	(146)
盘香烧饼.....	(134)	砂糖酥.....	(146)
翻毛月饼.....	(134)	混糖酥.....	(146)
奶香月饼.....	(135)	蛋黄酥.....	(147)
鲜肉月饼.....	(135)	五仁酥皮.....	(147)
牛舌月饼.....	(136)	草莓酥盒.....	(148)
牛肉月饼.....	(136)	清酥苹果包.....	(148)
芝麻松酥饼.....	(137)	茶酥.....	(148)
椰茸酥饼.....	(137)	开花酥.....	(149)
豆沙月饼.....	(138)	白皮酥.....	(149)
双麻月饼.....	(138)	蚕茧酥.....	(150)
火腿酥.....	(139)	水晶酥.....	(150)
肉松酥.....	(139)	双层酥.....	(151)
海参酥.....	(140)	三鲜酥.....	(151)
牛舌酥.....	(140)	英式柠檬酥盒.....	(152)
可可蛋酥.....	(141)	油蛋酥条.....	(152)
三色奶酥.....	(141)	蛋白酥条.....	(152)
奶油条酥.....	(142)	芝麻酥条.....	(153)
奶油花酥.....	(142)	枣泥酥条.....	(153)
桃酥.....	(143)	五仁松酥条.....	(153)

豆沙排·····	(154)	柠檬攀·····	(159)
山楂排·····	(154)	敏司攀·····	(159)
花生仁排·····	(155)	毛粉·····	(160)
苹果排·····	(155)	蛋黄圆·····	(160)
葡萄干排·····	(156)	蟹壳黄·····	(161)
美式葡萄干排·····	(156)	松塔果·····	(161)
咖喱饺·····	(157)	花生手指·····	(162)
猪肉火烧·····	(157)	奶油圆哈斗·····	(162)
油酥火烧·····	(158)	香草苏夫力·····	(163)
赤豆火烧·····	(158)	奶皮椒盐点子·····	(163)
豆沙火烧·····	(158)		

二、稻 米 类

(一) 蒸制食品

		桂花糖年糕·····	(168)
		夹糖年糕·····	(169)
松子枣泥糕·····	(164)	水磨年糕·····	(169)
脂油松糕·····	(164)	脂油年糕·····	(169)
松子枣泥拉糕·····	(165)	红枣年糕·····	(170)
栗蓉糕·····	(165)	枣泥糯米糕·····	(170)
赤豆糕·····	(166)	重阳糕·····	(171)
豆沙糕·····	(166)	两米重阳糕·····	(171)
豆面糕·····	(167)	软脂糕·····	(172)
豆馅切糕·····	(167)	糯米粘糕·····	(172)
桂花赤豆糕·····	(167)	糯米粉凉糕·····	(172)

糯米麻球…………… (216)

椒盐油炸粿…………… (216)

红苕粿…………… (217)

拨丝小汤圆…………… (217)

江米条…………… (217)

麻雀蛋…………… (218)

蜜汁糯米饼…………… (218)

家常炒饭…………… (219)

扬州炒饭…………… (219)

意大利式鸡肉炒饭…… (220)

(四) 烩、煎食品

鲜肉糯米油煎饼…………… (220)

萝卜糕…………… (221)

豆沙糯米油煎饼…………… (221)

烩鸡条米饭…………… (222)

大米布丁…………… (222)

细米布丁…………… (222)

烤黄油大米布丁…………… (223)

三、杂 粮 类

两层糕…………… (224) 小窝头…………… (226)

三层糕…………… (224) 玉米粉冻…………… (226)

炸糕…………… (224) 奶油玉米汤…………… (226)

红果丝糕…………… (225) 焖制荞麦米饭…………… (227)

黄米粘糕…………… (225) 小枣高粱米粥…………… (227)

面茶…………… (225) 西米羹…………… (227)

一、面粉类

(一)蒸制食品

肉菜包

用料:面粉 1000 克,面肥 100 克,猪肉 750 克,青菜馅 500 克,豆油 50 克,酱油、细盐各适量,味精、葱花、姜末、麻油、花椒水、碱各少许。

做法:1. 将面粉倒在面板上,加肥面、温水,和成发酵面团。待酵面发起,加入碱液,揉匀,稍饧。

2. 把猪肉剁成茸,放入盆内加酱油、细盐、味精、花椒水拌匀后,再加水搅成糊状,然后放豆油、青菜、葱花、麻油,拌匀成馅。

3. 将面团搓成 2 厘米粗细的长条,按 25 克一个揪成面剂,将剂按扁,擀成直径约 7 厘米的圆皮。然后左手托皮,右手打馅,再用右手拇指和食指边包边捏褶,收严剂口,即成生坯。

4. 把生坯摆入屉内,用旺火沸水蒸约 15 分钟,见熟即成。

生肉包子

用料:面粉 2500 克,面肥 250 克,水 1250 克,碱适量,猪夹心肉 2000 克,香油 125 克,酱油 300 克,盐、黄酒、葱花、姜末、胡椒粉、味精各适量。

做法:1. 将面肥用水澌开,加面粉和成面团,静置发酵。

2. 将猪肉剁成肉泥,先加入黄酒、盐、酱油拌匀,后陆续加搅上劲,再加入姜末、麻油、胡椒粉、味精拌和成馅,用时加葱花拌匀。

3. 酵面发起后,加碱,揉匀,搓成长条,按每 50 克 2 个下成剂,将剂子擀成圆皮,放上馅包成包子,上屉蒸熟即可。

猪油细沙包

用料:面粉 600 克,面肥 30 克,发酵粉 5 克,碱 10 克,猪板油 50 克,赤豆 250 克,绵白糖 50 克,白砂糖 350 克,豆油 100 克。

做法:1. 将赤豆、白砂糖、豆油制成豆沙馅。

2. 将猪板油、绵白糖制成糖板油丁。

3. 把面粉倒入清洁的发面盆中,加撕碎的面肥,再加七成热的水 300 克,揉成成团,静置发酵 2 小时左右。见酵面发起时,加入适量碱水(碱与水配制比例为 1 比 1),反复揉透,然后加发酵粉,继续揉匀。

4. 将酵面摘成坯子,用手擀成圆形坯皮,加入豆沙和糖板油丁,包捏成有褶裥的花纹包或圆形包。

5. 将包子生坯饧发 30 分钟,然后用旺火足气蒸 15 分钟左右,用手按包子,有弹性即熟。

蟹黄汤包

用料:面粉 2500 克,温水 1500 克,五花猪肉 1750 克,肉皮冻 700 克,蟹肉 400 克,蟹黄 100 克,猪油、酱油、香油、黄酒、葱花、姜末、白糖、盐、胡椒粉、味精各适量。

做法:1. 将面粉加水调和匀揉透,稍饧。

2. 猪肉剁成肉茸,蟹肉剁碎;锅内加猪油烧热,下蟹肉、蟹