

少年家园生活文库

方舟 主编

的品味

吃

巧做
家常食品



海出版社

吃的品味——

巧做家常食品

方舟 主编

济南出版社

目 录

中式细点

- | | | | |
|----------------|------|-----------------|------|
| 1. 开花馒头 | (1) | 16. 鸡丝卷 | (16) |
| 2. 油丁开花包 | (3) | 17. 清油饼 | (17) |
| 3. 三花包 | (4) | 18. 萝卜丝饼 | (18) |
| 4. 叉烧包 | (5) | 19. 一品烧饼 | (20) |
| 5. 汤包 | (6) | 20. 酒酿饼 | (20) |
| 6. 水晶包 | (7) | 21. 蟹壳黄烧饼 | (21) |
| 7. 藤萝包 | (7) | 22. 莲花酥 | (22) |
| 8. 朱砂水饺 | (8) | 23. 苹果酥 | (23) |
| 9. 虾饺 | (9) | 24. 千层酥 | (24) |
| 10. 三鲜蒸饺 | (10) | 25. 绣球酥 | (25) |
| 11. 三鲜锅贴 | (11) | 26. 蛋黄酥 | (26) |
| 12. 翡翠烧麦 | (12) | 27. 咖喱酥 | (26) |
| 13. 江米烧麦 | (13) | 28. 荷叶饭 | (27) |
| 14. 三丝春卷 | (14) | 29. 八宝果饭 | (28) |
| 15. 细沙春卷 | (15) | 30. 加沙八宝饭 | (29) |

中式小吃

- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| 31. 焦圈 | (31) | 32. 排叉 | (33) |
|--------------|------|--------------|------|

- | | | | |
|----------------|------|-----------------|------|
| 33. 脆麻花 | (33) | 46. 豆馅卷 | (44) |
| 34. 蜜麻花 | (34) | 47. 豌豆黄 | (45) |
| 35. 芙蓉麻花 | (35) | 48. 糖卷果 | (45) |
| 36. 开口笑 | (36) | 49. 炸回头 | (46) |
| 37. 糖泡 | (37) | 50. 艾窝窝 | (47) |
| 38. 蜜三刀 | (37) | 51. 枣粽子 | (48) |
| 39. 麻团 | (38) | 52. 肉粽子 | (48) |
| 40. 汤团 | (39) | 53. 猪油糖年糕 | (49) |
| 41. 鲜肉汤团 | (40) | 54. 水磨年糕 | (50) |
| 42. 擂沙团 | (41) | 55. 扒糕 | (51) |
| 43. 水晶团 | (42) | 56. 豆馅切糕 | (51) |
| 44. 酒酿圆子 | (42) | 57. 煎糍粑 | (52) |
| 45. 珍珠圆子 | (43) | 58. 粢饭 | (53) |

中式甜食

- | | | | |
|-----------------|------|------------------|------|
| 59. 珍珠甜糕 | (54) | 69. 豆沙晶饼 | (61) |
| 60. 枣泥拉糕 | (55) | 70. 桂花糯米糖藕 | (62) |
| 61. 卷沙糕 | (55) | 71. 桂花糖芋艿 | (63) |
| 62. 松糕 | (56) | 72. 挂霜湘莲 | (63) |
| 63. 百果松糕 | (56) | 73. 冰糖湘莲 | (64) |
| 64. 蜂糖糕 | (57) | 74. 什锦湘莲 | (65) |
| 65. 三泥丝糕 | (58) | 75. 蜜汁鲜桃 | (66) |
| 66. 双色棉花糕 | (59) | 76. 蜜汁山药 | (66) |
| 67. 麻蓉炸糕 | (60) | 77. 拔丝山药 | (67) |
| 68. 芝麻荸荠饼 | (60) | 78. 拔丝羊尾 | (68) |

- | | |
|------------------|------------------|
| 79. 拔丝小汤圆 ……(68) | 87. 香蕉锅炸 ……(74) |
| 80. 三不沾 ……(69) | 88. 八宝瓢苹果 ……(74) |
| 81. 炒双泥 ……(70) | 89. 炸西瓜 ……(75) |
| 82. 青豆山药泥 ……(70) | 90. 猪油夹沙球 ……(76) |
| 83. 枣泥板栗泥 ……(71) | 91. 雪花荸荠 ……(77) |
| 84. 芋头泥 ……(72) | 92. 姜汁撞奶 ……(77) |
| 85. 三色豆茸 ……(72) | 93. 炖双皮奶 ……(78) |
| 86. 桂花栗酥 ……(73) | |

西式细点、甜食

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 94. 清蛋糕 ……(80) | 108. 香草滨格 ……(93) |
| 95. 三色奶油蛋糕 ……(82) | 109. 苹果滨格 ……(93) |
| 96. 千层蛋糕 ……(83) | 110. 杏仁滨格 ……(94) |
| 97. 巧克力蛋糕 ……(84) | 111. 开面果酱酥 ……(95) |
| 98. 奶油酒醉蛋糕 ……(84) | 112. 奶油千层酥 ……(96) |
| 99. 核桃仁蛋糕卷 ……(85) | 113. 奶油三角酥 ……(96) |
| 100. 奶油布丁 ……(86) | 114. 奶油蝴蝶酥 ……(97) |
| 101. 圣诞布丁 ……(87) | 115. 黄油花酥 ……(98) |
| 102. 枣泥奶油布丁 ……(88) | 116. 层酥包苹果 ……(98) |
| 103. 巧克力格司布
丁 ……(89) | 117. 苹果卷 ……(99) |
| 104. 面包布丁 ……(90) | 118. 苹果排 ……(100) |
| 105. 奶油圆哈斗 ……(90) | 119. 桔子排 ……(101) |
| 106. 炸果酱哈斗 ……(91) | 120. 椰子排 ……(102) |
| 107. 桑子滨格 ……(92) | 121. 香蕉排 ……(102) |
| | 122. 苹果小得子 ……(103) |

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 123. 鲜草莓小得子 … (104) | 147. 什锦果汁饭 … (121) |
| 124. 蛋黄沙勿兰 … (104) | 148. 菠萝牛奶饭 … (122) |
| 125. 双色蛋黄忌林沙
勿兰 …………… (105) | 149. 奶油口蘑烤通心
粉 …………… (122) |
| 126. 什锦水果哈斗配
司沙勿兰 …… (106) | 150. 白汁鸡通心粉 … (123) |
| 127. 水果冰冻沙勿兰
…………… (107) | 151. 火腿番茄烤通心
粉 …………… (124) |
| 128. 果酱唐纳子 … (108) | 152. 瓢馅通心粉 … (125) |
| 129. 圆圈唐纳子 … (109) | 153. 炸苹果 …………… (127) |
| 130. 咖喱鸡饺 …… (110) | 154. 炸香蕉 …………… (127) |
| 131. 沙丁鱼饺 …… (110) | 155. 烩生梨 …………… (128) |
| 132. 烤苹果饺 …… (111) | 156. 烩桃子 …………… (128) |
| 133. 鸡酥包 …………… (112) | 157. 烩菠萝 …………… (129) |
| 134. 奶油开花包 … (112) | 158. 瓢烤苹果 …… (129) |
| 135. 油炸咖喱包 … (113) | 159. 烩什锦水果 … (130) |
| 136. 牛奶面衣饼 … (114) | 160. 煮奶豆腐球 … (131) |
| 137. 香草薄脆饼 … (115) | 161. 冰糖奶豆腐 … (131) |
| 138. 糖油煎饼 …… (115) | 162. 香蕉奶豆腐 … (132) |
| 139. 果酱面包 …… (116) | 163. 冰煮蛋白 …… (132) |
| 140. 核桃面包卷 … (117) | 164. 栗子羹 …………… (133) |
| 141. 虾仁面包 …… (117) | 165. 牛奶苹果泥酥 … (134) |
| 142. 鸡蛋火腿三明治…(118) | 166. 牛奶板栗酥 … (134) |
| 143. 计司素菜三明治
…………… (119) | 167. 牛奶豆瓣酥 … (135) |
| 144. 汉堡包 …………… (119) | 168. 牛奶红枣泥 … (135) |
| 145. 热狗 …………… (120) | 169. 牛奶红果泥 … (136) |
| 146. 巧克力饭冻 … (121) | 170. 奶酪 …………… (136) |
| | 171. 牛奶花生酪 … (137) |

中式细点

1. 开花馒头

主料:面粉(发成大酵面*)1250克,面肥550克。

配料:白糖375克,碱** (加水溶化)25克。

制作方法:

①取面粉750克放入容器,加面肥和清水300克,拌和均匀,调成较硬的面团,静置发酵,要发足一些。面发起后,分次呛入剩下的500克面粉,揉匀,继续发酵(一般包括呛面、发酵两次即可,有的分三次发,但也有的加较多的面肥,一次发足)。发酵时间,热天为24小时,冷天则要48小时以上,再次发足后取出,放在案板上,揣入碱水,加入白糖,搓揉光滑,盖上湿布,饧面***30多分钟。

②面团揉光润后,搓成长条,下剂子,其方法有三:一是揪剂子,揪下后,剂口朝上,放入屉内,但揪得速度要快,剂口蒸后才能开花;二是刀切剂子,搓成馒头形,顶部划两刀呈十字口;三是在搓好的长条上用刀划两道沟,用手扒开,刷上一点油,再包起成条,揪剂或切剂均可,剂口朝上入屉,这一种做法比较细致。

③上笼屉架锅，用旺火、沸水、急气蒸 15—20 分钟，馒头开花即成。

特 点：色白，开花，松软，香甜。

* 酵面的种类较多，发得最大的叫面肥或老肥，一般只作酵种发面用，不可制作食品。发得充足的叫大酵面，做出的食品最暄软膨松；发得较足的子大酵面，其发酵程度相当于大酵面的 80%，做出的食品也很暄软膨松；此外，还有半发面、嫩发面等，其发酵程度相当于大酵面的二分之一（或三分之一），做出的食品既具有一定的膨松性，又有一定的嚼劲和韧性。

* 酵面加碱中和去酸，是制做酵面食品的一个关键，情况相当复杂，一是酵面种类多，用碱量各有不同；二是酵面软硬和发酵情况不同（如同一类酵面，有的发得大一些，有的发得小一些等），用碱量也有差异；三是季节气温不同，对用碱量也有影响。一般来说，以正常的大酵面为标准，并根据不同情况适当调节，大体上掌握在每 500 克面粉加碱 5—12 克（多数用 7—8 克），其他酵面按此比例递减。除此以外，还要把碱溶化成碱水使用，并把碱水揣匀。在加碱以后，可以用鼻闻有无酸味，或揪出一小块在炉边烤一下，尝一尝有无酸味等办法，先进行检查，然后再做食品。

*** 饧（音醒）面，是保证面团质量的一个重要内容。它是在调成面团后，放在缸盆内或案板上，上盖拧过的洁净湿布，静置一些时间，使面团中未吸足水分的粉粒获得充分的吸水时间。饧面经过揉搓，面团中就不会再夹有硬粒或小碎片，不但变得均匀，而且能更好地生成面筋网络，提高面的弹性和光滑度，更加滋润，做出的成品也更加爽口。饧面时间，应根据不同面团的要求而定，大多数为 10—25 分钟，或 30 分钟左右，特殊的（如炸油饼面团）要饧 3—5 小时，甚至 7—8 个小时。

2. 油丁开花包

主料:大酵面 750 克(含面粉 500 克)。

配料:白糖 500 克,猪板油 200 克,碱 8 克,发粉 15 克。

制作方法:

①将发足的大酵面(参见第 151 页)放在案板上,加碱水(用少量水溶化成碱水)使劲揉,让碱水均匀地分散在面团内,去掉酸味,然后再加白糖 100 克左右和发粉 15 克,继续揉匀揉透。

②将猪板油撕去薄皮,切成比筷子稍粗的条,再切成小丁,加白糖 400 克(各地使用的油糖比例不同,一般为每 100 克猪油,加糖 200 克;也有少的加 150 克,多的加 250 克)拌匀,腌渍起来即成。

③将揉好的酵面搓成长条,用刀顺长划两条沟,用手扒开,均匀地放入糖板油丁,再包起来,搓成直径 5 厘米的直长条,用刀切剂子或手揪剂子均可。

④锅坐火上,架上笼屉,屉内垫上洗净拧干的屉布(或用洁纸做开花包的垫底),用刀切下或揪下剂子,码入屉内,但刀口或剂口朝上摆放,用旺火、沸水、足气猛蒸 20—25 分钟,包子开花成熟,即可下屉。

特点:色泽洁白,顶部开花,形态美观,喧腾柔软,香甜爽口。

3. 三 花 包

主 料:子大酵面*500克,枣泥馅**250克。

配 料:碱6克,红色素、蜜饯、蛋清少许。

制作方法:

①将子大酵面放在案板上摊开,加碱水撮匀揉透,留37.5克面团制花;其余揪成25个剂子,按扁,每个包入枣泥馅心10克,收口捏紧向下放置。

②将37.5克面团擀成宽2厘米的薄长条,用刀切成一根根长2厘米的细条,取三条平排在一起,刀口向上,用尖头筷子在中间夹紧,即成1朵6瓣花,同法制成3朵,用少许蛋清粘置于一个包子上,再放一点绿色蜜饯碎丁作为花蕊,即可上笼屉用旺火足气蒸熟;出笼时,将三朵花用色素染成红色即成。

特 点:在一个包子上开出三朵美丽的红花,吃口松软甜润,具有浓厚的枣香味。

*子大酵面的做法:取面粉总量500克的 $\frac{3}{5}$ 放入容器,加面肥和清水200克,拌和均匀,调成较硬的面团,静置发酵,不要发得太足(发酵太足即成大酵面),待发酵较足后,分次呛入剩余的面粉,揉匀,继续发酵(一般包括呛面发酵两次即可)。发酵时间,热天在24小时以内,冷天则要48小时以上,当面发得较足时,放在案板上,撮入碱水(用碱块加水溶化后的溶液)。

**枣泥馅的做法:将500克小红枣去核、洗净,放盆内,加水100克蒸烂,取出,过箩,去皮留肉,锅内放香油(或花生油)25克,烧热,加白糖250克,炒至溶化,倒入枣肉。锅内放香油(或花生油)25克,烧热,加

白糖 250 克，炒至溶化，倒入枣肉，用中小火煸炒，炒时用手铲不断铲翻，防止粘底焦糊，炒约 1 个小时左右，见枣肉成泥、水分大部已去，变成稠厚时离火，晾凉，加些糖腌桂花即成。

4. 叉烧包

主料：面粉 500 克，面肥 75 克，“面捞芡”叉烧馅 300 克。

配料：碱 8 克，白糖 100 克，发粉 15 克。

制作方法：

①将面粉放入容器，加面肥和清水 250 克，调成面团，盖布静置发酵。发酵要足，当发成大酵面后加入白糖、发粉、碱水等，搓揉光润，搓条下剂子。

②将叉烧肉切成指甲片大，加“面捞芡”拌匀，即成叉烧馅。

③把下好的剂子按扁，擀圆，包馅成馒头形，用刀在上面划拉十字口，底部垫一张小白纸，放入屉内（屉布拧干），旺火，沸水、急气猛蒸 15—20 分钟，即可成熟。

特点：白净松软，顶部开花，馅心味厚，香甜鲜美。

*“面捞芡”是广东做馅心的特色辅料之一，其做法是，用猪油 300 克放锅中烧热，放大葱 50 克炸香，捞出大葱，放入面粉 300 克，用中火炒成金黄色，随即加糖 300 克、酱油 200 克、盐 10 克、水约 1 000 克，用小铲搅拌均匀，熟透即成。这种“芡”色泽发红，咸中带甜，与叉烧肉拌和（每 500 克叉烧肉掺 250 克“面捞芡”），味道鲜美，别具风味。

5. 汤 包*

主 料:面粉 500 克,猪肉 1 000 克,母鸡肉 1250 克(1 只)。

配 料:猪肉皮 250 克。

调 料:料酒 100 克,葱 50 克(其中 15 克切末,余切段),姜 50 克(其中 15 克切末,余切块、切丝),白胡椒 5 克,味精 15 克,醋、盐少许。

制作方法:

①将猪肉和肉皮洗净;母鸡开膛、去五脏,洗净。鸡肉、猪肉皮、猪肉一起放在锅内,用开水焯烫一下,去掉血污,捞出,温水洗净。另起一锅,放清水 3500 克,下入鸡、猪肉、肉皮、葱段、姜块和料酒 50 克,用大火煮开,移到小火上煮 2.5—3 个小时,直到煮烂,捞出葱、姜不要。将鸡去骨切丁,猪肉切丁,肉皮较碎。将原汤内浮油撇去,过箩,把三种原料仍倒回原汤,搅匀,再上火煮开,撇去浮沫,加入盐、料酒 50 克、白胡椒粉、葱姜末、味精,调好口味,倒盆内晾凉,或入冰箱凝冻,即成馅心。馅心在临包入汤包时,还要搓擦成茸。

②将面粉倒缸(盆)内,加冷水 200 克,调成滋润、光滑和较硬的面团,用湿布盖好,饧 20 多分钟,放到案板上,揉匀,搓条,下 50 克 4 个面剂子,按扁,擀成圆皮,中间略厚,周围要薄,包入擦搓好的鸡肉冻茸。包时,馅心放在皮的中间,将皮的两边对在一起,两手的大拇指和食指夹着两边,右手向前推

动，左手捏褶，一直推捏到头。捏紧以后，将面头揪掉，放在小笼屉上，用旺火足气蒸约 8—10 分钟，取出，原屉上桌，另带姜丝、醋（以镇江香醋为佳）食用。

特 点：皮薄，汤多，馅鲜，汁美。

* 汤包是江苏淮扬的一种特色名点，因其包的冻茸馅，经加热后溶化为鲜香卤汁，故名汤包。汤包冻茸馅种类很多，除上述鸡肉冻茸馅外，还有三鲜、蟹粉等；而且，同一类冻馅，投料比例也各有不同，以上介绍的是一般配料标准。食汤包时，应先咬破包边皮，吸口汤后再食。

6. 水晶包

主 料：面粉 500 克，猪板油 150 克，面肥 75 克。

配 料：碱 8 克，青丝、红丝各少许。

调 料：桂花酱 50 克，白糖 300 克。

制作方法：

①将猪板油撕去脂皮，先切筷子粗细的条，再切小丁，撒上白糖和青红丝、糖腌桂花，揉搓一起，即成馅心。

②将面粉倒缸（盆）内，加面肥、清水 250 克，调成面团，盖布，静置发酵。发到大酵面程度，取出，放在案板上，加入碱水，撮匀，搓条，下剂子，按扁，包入白糖油馅，做成小馒头，上笼屉，用旺火足气蒸 15 分钟左右即熟。

特 点：馅心晶莹透明、松软，香甜适口。

7. 藤萝包

主 料：大酵面 750 克（面粉 500 克），藤萝花 150 克。

配 料:猪板油 150 克,白糖 500 克。

制作方法:

①将藤萝花择洗干净;猪板油撕去薄皮,先切成筷子粗细的条,再切小方丁;将白糖 450 克、藤萝花、猪板油丁三种原料揉搓在一起,放在坛内,将坛口盖严,腌渍一个星期,香味浓厚。

②将发好的大酵面加碱搅匀,加入白糖 50 克揉匀,搓条,下剂子,按扁,擀圆,将藤萝馅包入,收口要严紧,收口朝下,逐个做成馒头形,即成藤萝包的生坯,上笼屉用旺火足气蒸 15 分钟左右即成熟。

特 点:清香,鲜甜,爽口。

8. 朱砂水饺

主 料:面粉(精白粉)250 克。

配 料:咸鸭蛋黄(红色)300 克(5 个),水发干贝 50 克,笋 100 克,鸡蛋清 100 克,葱姜末、味精、香油少许。

制作方法:

①将咸鸭蛋煮熟,取出蛋黄,折压成泥;笋剥皮洗净,切成碎末;干贝蒸熟,切成末;把三样馅料放入一个容器,加葱姜末、味精、香油拌匀。

②把面粉放盆内,加入蛋清和水 50 克,拌和均匀,调成面团,略饧一下,放到案板上,揉搓成长条,下小剂子,按扁,擀成圆形坯皮。

③把坯皮放在手中,放入馅心,双手把皮叠上,挤捏成月牙形的饺子。锅架火上,放入清水,旺火烧开,下入饺子,再开

后,点几次冷水,煮约 10 多分钟即熟,可分别盛入碗内。同时,在另一锅中加热鲜汤,浇入饺子碗内。

特 点:皮白心红,咸鲜清香,风味独特。

9. 虾 饺

主 料:澄粉 500 克,生虾肉 400 克,熟虾肉 100 克,肥膘肉 125 克。

配 料:猪油 90 克,笋丝 125 克。

调 料:盐 22.5 克,糖 15 克,香油 5 克,味精 10 克,胡椒粉少许。

制作方法:

①将澄粉放盆内,加盐 10 克拌匀,冲入开水 700 克,边冲边用木棍搅拌,搅匀加盖,焖 5 分钟左右,取出放在案板上,揉擦均匀,再加熟猪油 15 克,揉至光滑、细腻为止。然后,搓条、下剂子,用薄片刀拍压成坡圆形皮。

②将生虾仁剁烂成泥,熟虾仁切成小丁;用开水将肥膘肉烫至断生,冷水浸凉,切成小丁;笋丝泡软,焯过,漂洗,切碎,分别装入容器。在装生虾仁泥的容器内加盐 12.5 克,用筷子搅打成胶状,加入用猪油(75 克)、胡椒粉拌和的熟虾丁、肥膘丁和笋丝,再放入白糖、味精、香油等,一起搅拌均匀,入冰箱镇凉即成虾饺馅。

③左手拿坡圆形皮,包入馅心,推捏成弯梳状的饺子形,上笼屉,用旺火沸水蒸 8—10 分钟即成熟(蒸的时间不要过长),可下笼屉装盘食用。

特 点:色泽洁白晶莹,饺子形态美观,坯皮口感柔韧,馅心鲜美可口。

* 澄粉,就是小麦淀粉,即不含蛋白质的沉淀粉。用这种粉调成面团做出的食品,色泽洁白,质地嫩滑,呈半透明状,柔软细腻,所以,它常常作为花色细点的主料。做法如下:把面粉调成面团,放在盆中,加冷水不断抓洗,由于淀粉和蛋白质的化学性质不同(蛋白质吸收冷水,形成胶体组织;淀粉则不吸收冷水,仍然保持着原来的形状),所以抓洗后,蛋白质凝结成胶体组织,通常叫做“面筋”,而淀粉则成为没有蛋白质的粉浆,经过沉淀,滤干水分,再研成细粉,即为“澄粉”。

10. 三鲜蒸饺*

主 料:面粉 500 克,猪肉 400 克。

配 料:大海米 50 克,水发海参 50 克,水发干贝 20 克,木耳 50 克。

调 料:葱 300 克,酱油 10 克,香油 25 克,姜末、盐、味精少许。

制作方法:

①将面粉倒盆内,加开水 200—250 克搅匀,调成烫面面团。烫面的方法各地不尽相同,有的全部用开水;有的用半开水(70℃);有的先用七成开水烫面,再用三成冷水揉搓(有的地区称为“扎”,即先烫后“扎”);也有的用三成开水烫面,七成冷水“扎”入;有的分块和,合起来揉(即先和一块烫面,再和一块冷水面,两块合在一起揉成蒸饺面);还有的用 50℃ 温水调制面团(多用于花色蒸饺面),从而形成不同的风味。面团调好后搓条,下剂子,擀成圆形片。

②将猪肉切成小丁，加姜末、酱油、味精、盐和水搅匀，再将海米、海参、干贝、木耳切碎，与猪肉馅拌在一起，最后加香油、葱末即成三鲜馅心。

③左手托皮，右手上馅、包入馅心，捏成月牙形饺子，上笼屉，用旺火沸水蒸 15—20 分钟，成熟即可。

特 点：味道鲜香，汁多不腻。

* 三鲜蒸饺馅心，大都用海参作原料，合在一起叫“三鲜”、“四黄”等，但也可分开使用，如海参蒸饺、蟹黄蒸饺、虾仁蒸饺等，不过投料比例要大一些。即使同样叫三鲜的，内容也可不同，比如猪肉可改为鸡肉或鸭肉，干贝可改为蟹肉等，从总体看，三鲜馅都在海鲜原料中调整和搭配。

11. 三鲜锅贴

主 料：面粉 1000 克，猪肉 500 克，虾仁 250 克，鸡蛋 500 克。

配 料：白菜 1250 克。

调 料：精盐 10 克，酱油 50 克，香油 100 克，面酱 25 克，葱、姜末共 50 克。

制作方法：

①先将白菜去老帮，用清水洗净，剁碎，挤去水分，成为菜馅；用刀将猪肉剁碎（或用铰刀绞碎）成末，放在盆内，加酱油搅拌，再放入葱姜末、香油、面酱等拌匀；虾仁改刀切粒，用淀粉、蛋清（50 克）、盐浆上，下油锅滑熟；把鸡蛋打入碗内，下油锅铲炒成鸡蛋穗子。最后，把菜馅、肉馅、虾仁粒和鸡蛋穗子等一起放在盆内，搅拌均匀，即成三鲜馅心。

②将面粉倒入缸（盆）内，加温水 600 克拌和均匀，调成较