

MEIWEIMIANSHI MEIWEIMIANSHI 王立明 编著

美味面食

怪



黑龙江科学技术出版社

王立明 编著

美味
面食

怪

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

烙 / 王立明编著. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社,
2004.11
(美味面食丛书)
ISBN 7-5388-4714-6

I. 烙... II 王... III. 面食—制作
IV .TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第102935号

责任编辑:张丽生 杨晓杰
封面设计:徐 洋
版式设计:李金泉

美味面食 烙
MEIWEI MIANSHI LAO
王立明 编著

出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)
印 刷 黑龙江日报报业集团印务中心
发 行 全国新华书店
开 本 850×1168 1/32
印 张 3.125
版 次 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷
印 数 1-4 000
书 号 ISBN 7-5388-4714-6/TS·346
定 价 72.00 元(全套共6册)

目录

1	三丝蛋饼	(1)	32	鱼茸三角	(16)
2	燕麦蔬菜饼夹	(1)	33	草莓大米软饼	(25)
3	三杖饼	(1)	34	苦瓜蛋饼卷	(25)
4	柿椒馅饼	(1)	35	洋葱饼	(25)
5	小米面软饼	(2)	36	蜜枣饼	(25)
6	金丝饼	(2)	37	香椿糯米饼	(26)
7	六合饼	(2)	38	麻茸豆馅饼	(26)
8	韭菜盒	(2)	39	玉米粒饼	(26)
9	千层饼	(3)	40	火鸡花边煎饺	(26)
10	盘丝饼	(3)	41	枸杞蛋饼	(27)
11	玉米面豆沙饼夹	(3)	42	口袋饼	(27)
12	咖喱煎饺	(3)	43	红糖麻仁饼	(27)
13	黄瓜丝饼	(4)	44	猪肉三鲜花边饼	(27)
14	油饼	(4)	45	银针鱼饼	(28)
15	生菜饼	(4)	46	麻酱小油饼	(28)
16	大米面饼	(4)	47	小白菜摊饼	(28)
17	朱古力饼	(13)	48	番茄蛋盒	(28)
18	虾肉锅烙	(13)	49	虾仁韭菜饼	(37)
19	火勺	(13)	50	麻仁果脯馅饼	(37)
20	小米煎饼	(13)	51	鸭蛋饼	(37)
21	椒盐酥饼	(14)	52	葱油黑芝麻饼	(37)
22	机制长条饼	(14)	53	香蕉软饼	(38)
23	土豆饼	(14)	54	合饼	(38)
24	牛肉馅饼	(14)	55	凉帽煎饺	(38)
25	红萝卜荞面饼	(15)	56	蛤肉韭菜饼	(38)
26	黄米面甜饼	(15)	57	茴香切饼	(39)
27	糖窝丝	(15)	58	黏玉米热狗饼	(39)
28	无糖饼蛋夹	(15)	59	双色卷饼	(39)
29	油旋	(16)	60	蔬菜饼盒	(39)
30	澄沙酥饼	(16)	61	窝瓜丝甜饼	(40)
31	驴肉水煎包	(16)	62	松饼	(40)



63	鸡肉三鲜馅饼.....(40)	97	火腿酥饼.....(64)
64	叉烧肉饼夹.....(40)	98	桃仁山楂糕饼.....(64)
65	菠菜汁饼.....(49)	99	黄油松饼.....(73)
66	烤鸭丝饼.....(49)	100	佛手酥.....(73)
67	椰丝饼.....(49)	101	五角锅贴.....(73)
68	双圈饼.....(49)	102	花生酥饼.....(73)
69	卤豆腐饼.....(49)	103	芋蓉饼.....(74)
70	火腿蛋饼卷.....(50)	104	葡萄干荞面饼.....(74)
71	米面煎饼.....(50)	105	孜然芝麻饼.....(74)
72	水蜜桃小酥饼.....(50)	106	紫苔摊饼.....(74)
73	五仁酥饼.....(50)	107	豆腐泥蛋饼卷.....(75)
74	酥皮车轮.....(50)	108	瓠瓜肉馅饼.....(75)
75	菠萝小酥饼.....(51)	109	香甜金珠饼.....(75)
76	百果酥饼.....(51)	110	菠菜肉盒.....(75)
77	哈密瓜小酥饼.....(51)	111	三丁摊饼.....(76)
78	甜酒酿饼.....(51)	112	双菇锅贴.....(76)
79	蛋糖奶油软饼.....(52)	113	玉米粒三合饼.....(76)
80	斋饼.....(52)	114	白萝卜馅饼.....(76)
81	芝麻咸饼.....(52)	115	南瓜花生饼.....(85)
82	奶油刀切甜饼.....(52)	116	鱼肉煎饼.....(85)
83	羊肉小馅饼.....(61)	117	鸭肉荷花饼.....(85)
84	太极莲蓉饼.....(61)	118	缸炉桂花饼.....(85)
85	生煎包子.....(61)	119	山野菜饼.....(86)
86	孜然牛肉饼夹.....(61)	120	五香发面饼.....(86)
87	贡米粉饼.....(62)	121	芹香蛋饼.....(86)
88	口磨蟹黄小馅饼.....(62)	122	海带卷饼.....(86)
89	两黄面土豆丝饼.....(62)	123	酸菜火烧.....(87)
90	荠菜小鱼.....(62)	124	苹果饼.....(87)
91	小葱油饼.....(63)	125	透明饼.....(87)
92	肉松牛奶卷饼.....(63)	126	锄板合子.....(87)
93	红薯饼.....(63)	127	葱油枸杞草帽饼.....(88)
94	茼蒿花边煎饺.....(63)	128	糖白剂饼.....(88)
95	莲藕饼.....(64)	129	鱼翅虾仁饼.....(88)
96	菊花酥饼.....(64)	130	黑糯米馅饼.....(88)





1 三丝蛋饼



2 燕麦蔬菜饼夹



3 三杖饼



4 柿椒馅饼





5 小米面软饼



6 金丝饼



7 六合饼

8 韭菜盒





9 千层饼



10 盘丝饼



11 玉米面豆沙饼夹



12 咖喱煎饺



13 黄瓜丝饼



14 油饼



15 生菜饼



16 大米面饼





1 三丝蛋饼



面粉 200 克，鸡蛋 2 枚，胡萝卜丝、土豆丝和葱丝各 30 克，盐、味精和色拉油各适量。



①将胡萝卜丝、土豆丝、葱丝用适量油、盐和味精拌匀。②鸡蛋打发，加水调匀，再慢慢拌入面粉调成糊状。③平锅刷油，放入圆形小模型，烧热后将面糊用勺舀入模型内，上撒拌匀三丝 适量，稍煎再淋入少许水，盖上锅盖焖片刻，开盖略煎即熟。

2 燕麦蔬菜饼夹



燕麦面粉 120 克，面粉 80 克，鱼肠 2 根，西红柿片、净生菜、甜面酱、葱丁和熟猪油各适量。



①两种面粉加温水 and 成软面团，盖上湿洁布饧约 15 分，然后擀大片，抹油，卷成筒状，分小块，压扁，擀成圆饼。②平锅烧热，刷油，将饼排入，小火煎至两面金黄盛出。③把饼分别剖开，抹入适量甜面酱，再撒葱丁，夹入生菜、西红柿片和鱼肠片即可。





3 三杖饼



A料：面粉 200 克，盐、碱、油各适量。B料：甜面酱、小白菜丝、黄瓜丝、绿豆芽（汆烫）、葱丝和料油各适量。



①将面粉加适量盐、碱调成面团，饧约 30 分，然后下剂，擀成长方形，拢起盘成饼坯，稍饧，按成椭圆形。第一杖上下擀成月牙形，调过来从月牙处擀第二杖成长圆形，第三杖擀成圆形。②入平锅烙熟。③饼铺平，把 B 料拌好，摊在饼上，卷成筒状切段即成。

4 柿椒馅饼



A料：温水面团 500 克，猪肉馅 230 克，红、绿柿椒丁 300 克，色拉油适量。B料：葱末、姜末各 20 克，香油 50 克，味精、盐各适量。



①柿椒丁略腌，挤去水分。猪肉馅放盆中，加 B 料搅匀再加柿椒丁拌匀为馅心。②饧好面团，稍揉，搓条，下剂，擀皮，包入馅心，收紧剂口，去掉剂头，擀成饼坯。③平锅烧热，加少许油，排入饼坯，中小火烙 3~5 分，翻面再烙至起鼓即熟。





5. 小米面软饼



配方

小米面 150 克，大米面 50 克，鸡蛋 1 枚，奶粉、蜂蜜和色拉油各适量。



制法

①将鸡蛋打散，倒入适量水、蜂蜜搅匀，再慢慢加入奶粉及两种米粉调匀，呈浆糊状。②饼锅烧热，用手勺舀入浆糊，摊成圆饼，烙至上色熟透即可。

6. 金丝饼



配方

面粉 2 500 克（其中 200 克用于补面），花生油、橙汁和盐各适量。



制法

①面粉加温水、橙汁、盐揉成面团，饧 30 分后将面团砸软，搓长条，用抻面法抻成挂面粗细条状，刷上油分成等份，盘起，稍按成圆饼状。②饼锅上火烧热后，淋入少许油用小火烙制，再用湿洁布包起，上屉稍蒸片刻即成。



7 六合饼



配方

面粉 80 克，奶粉 50 克，细玉米面、黄豆面各 80 克，鸡蛋 2 枚，泡打粉、糖粉各适量。



制法

①将3种面粉和泡打粉过筛后混合。鸡蛋液打发，加适量水、糖粉充分搅匀，再加过筛混合粉及奶粉调成稀糊。②饼锅烧热，抹油，用手勺将稀糊舀入锅内，摊成圆饼，用中小火烙熟，两饼对合（可改刀）即成。

8 韭菜盒



配方

温水面团 500 克，鸡蛋 2~3 枚，韭菜末 300 克，净菜末 80 克，盐、味精、色拉油和香油各适量。



制法

①鸡蛋加盐炒熟成蛋穗状，晾凉后加虾皮、味精和香油拌匀，最后拌入韭菜末（也可随包随拌）。②面团饧好，揉搓成条，下剂，擀皮，舀上馅，对折，压平边缘即成半月形菜盒。③平锅烧热，淋入油，排入菜盒烙至两面焦黄即成。





9 千层饼



面粉 1 000 克，老肥 250 克，熟猪油 120 克，葱花、黑芝麻、盐和碱各适量。



①面粉加老肥、温水（500 克左右）、发酵面团，待发起加适量碱液，揉匀稍饧。②面团分块，擀成一头宽一头窄长条片，抹上一层熟猪油，撒上盐、葱花，从窄头折叠，制成饼形，面撒芝麻，擀长。③将饼放入饼铛上小火烙熟，盛出可改刀食之。

10 盘丝饼



中筋面粉 2 500（补面约用 800 克），白糖、蜂蜜水、香油和盐各适量。



①面粉加水、适量盐、白糖和蜂蜜调成抻面用的面团，溜条，再抻拉成较细的丝，顺丝放在案板上，刷上香油，拉匀切出小段，取一段从一头卷起，盘成圆饼形，尾端压在下面即成。②平鏊子烧至七成热时，把饼放入，用慢火烙至两面边缘都呈枣红色到熟。





11 玉米面豆沙饼夹



配方

细玉米面 500 克，泡打粉 5 克，鸡蛋 2 枚，白糖 100 克，豆沙馅 300 克，奶粉 50 克 水 350 克。



制法

①玉米面加奶粉、泡打粉混匀，再加蛋液、白糖和水 350 克左右搅拌均匀，制成面糊。②饼铛加热，用手勺舀上面糊倒入饼铛内，烙成圆饼，熟后取出抹上豆沙馅，两饼对夹即成。

12 咖喱煎饺



配方

A 料：饺子面皮 500 克，牛肉馅 300 克，洋葱丁 100 克，咖喱粉 20 克。B 料：盐、酱油、胡椒粉、鸡汤、番茄酱、干辣椒和色拉油各适量。



制法

①锅中加油烧热，放入洋葱丁和干辣椒炒到微黄，加入牛肉末炒干水分，再加入咖喱粉炒出香味，最后放入酱油、盐、胡椒粉和鸡汤炒到肉熟，即成馅料。②面皮中打入馅料，包成饺子，平锅烧热，刷油，排入饺子煎熟，食用时可挤上少许番茄酱。





13 黄瓜丝饼



配方

面粉 100 克，玉米面、黄豆面各 50 克，鸡蛋 1 枚，盐、葱花和色拉油各适量。



制法

①将蛋打散，加冷水搅匀，再慢慢加入面粉调成糊状，然后加盐、葱花和黄瓜丝调匀。②平锅烧热，刷油，倒入面糊摊平，小火烙熟，改刀码盘。

14 油饼



配方

面粉 500 克，盐、豆油各适量，温水 300 克。



制法

①将温水约 300 克加盐调溶，同面粉和成面团，揉匀后饧约 30 分。②面团揉搓成长条，分成均匀剂子，按扁，擀成长方形薄片，均匀抹上一层豆油，顺长卷起，再盘起圆柱形，擀成饼状。③平锅加足量油煎至两面金黄色出锅改刀食用。





15 生菜饼



配方

面粉 120 克，绿豆面 80 克，生菜丝 100 克，盐、花椒面和泡打粉各适量。



制法

①将两种面粉与泡打粉混合，加盐、花椒面调味，慢慢加水调成面糊，再拌入生菜丝调匀。②平锅内放入圆形小模型，锅烧热刷油，把面糊舀入模型内，煎至两面微黄即可。

16 大米面饼



配方

细大米面 500 克，泡打粉 10 克，白糖 100 克。



制法

①将大米面加入泡打粉拌匀，再加入白糖、适量水搅匀，制成面糊。②饼铛加热抹油，用手勺盛面糊倒入饼铛内，烙成圆饼，熟透即可。

