

一本就够美食系列

尚锦文化

面食

其实很简单

尚锦文化◎编



中国纺织出版社

一本就够美食系列

尚锦文化

面食

其实很简单

尚锦文化◎编

刘志刚 杨跃祥◎摄影



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

面食其实很简单 / 尚锦文化编. --北京: 中国纺织出版社, 2015.5

(一本就够美食系列)

ISBN 978-7-5180-1539-9

I. ①面… II. ①尚… III. ①面食 - 食谱 IV.
①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第074383号

责任编辑: 穆建萍

责任印制: 王艳丽

装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 43千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

脆香面酥

- | | | |
|--------|--------|----------|
| 4 兰花酥 | 11 青蛙酥 | 17 仙桃酥 |
| 5 鸿运酥 | 12 布袋酥 | 18 小鸡酥 |
| 6 萱花酥 | 13 眉毛酥 | 19 虾酥 |
| 7 莲蓉酥 | 14 枇杷酥 | 20 藕酥 |
| 8 三角酥 | 15 木瓜酥 | 21 鲍鱼三角酥 |
| 9 榴莲酥 | 15 叉烧酥 | |
| 10 莲花酥 | 16 木鱼酥 | |

飘香面饼

- | | | |
|----------|----------|---------|
| 22 菊花酥饼 | 28 三鲜土豆饼 | 34 猪肉馅饼 |
| 23 双麻酥饼 | 29 扬州烙饼 | 35 麻酱烧饼 |
| 24 芝麻酥饼 | 29 盘丝饼 | 36 牛肉饼 |
| 25 萝卜丝酥饼 | 30 京式烙饼 | 37 手抛饼 |
| 26 千层酥油饼 | 31 家常烙饼 | 38 豆沙饼 |
| 27 安豆苗煎饼 | 32 葱油烙饼 | 39 黄金饼 |
| 27 苔菜煎软饼 | 33 香葱煎饼 | 40 葱油饼 |

鲜香饺子

- | | | |
|----------|--------|--------|
| 41 上汤水晶饺 | 44 一品饺 | 48 金鱼饺 |
| 41 水晶虾饺 | 45 状元饺 | 49 鸽饺 |
| 42 花边水饺 | 46 珍珠饺 | |
| 43 咖喱酥饺 | 47 鸳鸯饺 | |





芳香包子

- | | | |
|----------|--------|--------|
| 50 丰收鱼米包 | 54 豆沙包 | 59 水煎包 |
| 51 五彩水晶包 | 55 小笼包 | 60 生煎包 |
| 52 淮阳汤包 | 56 刺猬包 | 61 肉包 |
| 52 枣泥包 | 57 葫芦包 | |
| 53 素菜包 | 58 灯笼包 | |

甜香面卷

- | | | |
|----------|---------|--------|
| 62 腊味糯米卷 | 64 葱花花卷 | 68 银丝卷 |
| 62 碧绿金黄卷 | 65 如意凉卷 | 68 春卷 |
| 63 孜然羊肉卷 | 66 麻酱花卷 | |
| 64 腊味螺丝卷 | 67 紫菜卷 | |

幽香点心

- | | | |
|----------|---------|--------|
| 69 凤尾泡泡糕 | 78 紫米年糕 | 87 开口笑 |
| 70 脆炸黄金芋 | 79 珍珠圆子 | 88 糊塌子 |
| 71 瓜子仁芋球 | 80 水晶蛋挞 | 89 豌豆黄 |
| 72 像生胡萝卜 | 81 荷叶糍粑 | 90 马蹄糕 |
| 73 像生蜜枣 | 82 糖三角 | 91 炸糍粑 |
| 74 翡翠烧卖 | 83 小窝头 | 92 粽子 |
| 75 糯米年糕 | 84 驴打滚 | 93 焦圈 |
| 76 油炸馓子 | 85 艾窝窝 | 94 酥盒 |
| 77 三鲜雪梨 | 86 玉米发糕 | 95 麻团 |

一本就够美食系列

尚锦文化

面食

其实很简单

尚锦文化◎编

刘志刚 杨跃祥◎摄影



中国纺织出版社

脆香面酥

- | | | |
|--------|--------|----------|
| 4 兰花酥 | 11 青蛙酥 | 17 仙桃酥 |
| 5 鸿运酥 | 12 布袋酥 | 18 小鸡酥 |
| 6 萱花酥 | 13 眉毛酥 | 19 虾酥 |
| 7 莲蓉酥 | 14 枇杷酥 | 20 藕酥 |
| 8 三角酥 | 15 木瓜酥 | 21 鲍鱼三角酥 |
| 9 榴莲酥 | 15 叉烧酥 | |
| 10 莲花酥 | 16 木鱼酥 | |

飘香面饼

- | | | |
|----------|----------|---------|
| 22 菊花酥饼 | 28 三鲜土豆饼 | 34 猪肉馅饼 |
| 23 双麻酥饼 | 29 扬州烙饼 | 35 麻酱烧饼 |
| 24 芝麻酥饼 | 29 盘丝饼 | 36 牛肉饼 |
| 25 萝卜丝酥饼 | 30 京式烙饼 | 37 手抛饼 |
| 26 千层酥油饼 | 31 家常烙饼 | 38 豆沙饼 |
| 27 安豆苗煎饼 | 32 葱油烙饼 | 39 黄金饼 |
| 27 苔菜煎软饼 | 33 香葱煎饼 | 40 葱油饼 |

鲜香饺子

- | | | |
|----------|--------|--------|
| 41 上汤水晶饺 | 44 一品饺 | 48 金鱼饺 |
| 41 水晶虾饺 | 45 状元饺 | 49 鸽饺 |
| 42 花边水饺 | 46 珍珠饺 | |
| 43 咖喱酥饺 | 47 鸳鸯饺 | |





芳香包子

- | | | |
|----------|--------|--------|
| 50 丰收鱼米包 | 54 豆沙包 | 59 水煎包 |
| 51 五彩水晶包 | 55 小笼包 | 60 生煎包 |
| 52 淮阳汤包 | 56 刺猬包 | 61 肉包 |
| 52 枣泥包 | 57 葫芦包 | |
| 53 素菜包 | 58 灯笼包 | |

甜香面卷

- | | | |
|----------|---------|--------|
| 62 腊味糯米卷 | 64 葱花花卷 | 68 银丝卷 |
| 62 碧绿金黄卷 | 65 如意凉卷 | 68 春卷 |
| 63 孜然羊肉卷 | 66 麻酱花卷 | |
| 64 腊味螺丝卷 | 67 紫菜卷 | |

幽香点心

- | | | |
|----------|---------|--------|
| 69 凤尾泡泡糕 | 78 紫米年糕 | 87 开口笑 |
| 70 脆炸黄金芋 | 79 珍珠圆子 | 88 糊塌子 |
| 71 瓜子仁芋球 | 80 水晶蛋挞 | 89 豌豆黄 |
| 72 像生胡萝卜 | 81 荷叶糍粑 | 90 马蹄糕 |
| 73 像生蜜枣 | 82 糖三角 | 91 炸糍粑 |
| 74 翡翠烧卖 | 83 小窝头 | 92 粽子 |
| 75 糯米年糕 | 84 驴打滚 | 93 焦圈 |
| 76 油炸馓子 | 85 艾窝窝 | 94 酥盒 |
| 77 三鲜雪梨 | 86 玉米发糕 | 95 麻团 |

兰花酥

原料

酥皮面300克，果酱50克，鸡蛋清、食用油各适量

做法

- 1 酥皮面擀成长方形，切成约4厘米见方的面片，用锋利的刀切几刀，然后用鸡蛋清将几个角粘结起来成生坯。
- 2 生坯投入油锅中炸熟，用餐巾纸吸去油脂，在花心中用果酱点缀即可。

TIPS

1. 炸制时油温要先高(160℃)、后低(120℃)、再高(160℃)。
2. 用多层餐巾纸吸去油脂。



鸿运酥



原料

水油面200克，红腐乳适量，干油酥150克，萝卜丝100克

做法

将水油面加入红腐乳揉匀，包入干油酥，擀叠起酥后分割成约30克的面团，包入萝卜丝陷，用手搓捏成扁圆形生坯，烤熟即可。

TIPS

水油面调制时，面粉、花生油、水应该一起加入。

萱花酥



原料

酥皮面300克，枣泥馅150克，黑芝麻50克

做法

- 1 将酥皮面擀成长方形，卷成筒形，用锋利刀切成片，酥层朝上，放上枣泥馅，包成生坯，在底部蘸上黑芝麻。
- 2 生坯投入油锅中炸熟，用餐巾纸吸去油脂即可。

TIPS

1. 炸制时油温要先高（160℃）、后低（120℃）、再高（160℃）。
2. 用多层餐巾纸吸去油脂。

莲蓉酥



原料

酥皮面300克，莲蓉馅100克（可用其他馅）

做法

- 1 将酥皮面擀成长方形，切成约5厘米见方的面皮，放入莲蓉馅，卷叠起来，捏实成生坯。
- 2 将生坯放入烤箱中烤熟即可。

TIPS

烤箱要提前预热到220℃。

三角酥

原料

酥皮面300克，豆沙馅50克

做法

- 1 将酥皮面擀成长方形，用圆形模具刻成圆形面皮，包入豆沙馅，捏拢成三角形，用剪刀将每角剪一刀，剪出的面片弯曲而不会掉落。
- 2 生坯投入油锅中炸熟，用餐巾纸吸去油脂即可。

TIPS

1. 炸制时油温要先高（160℃）、后低（120℃）、再高（160℃）。
2. 用多层餐巾纸吸去油脂。

榴莲酥

原料

酥皮面300克，榴莲馅100克

做法

- 1 将酥皮面擀成长方形，切成边长约5厘米的方形面皮，中间放入榴莲馅，搓捏成椭圆形，用剪刀剪出均匀的榴莲角成生坯。
- 2 将生坯放入120℃的油锅内，用小火慢慢炸，待生坯炸熟浮出油面即可捞出，用餐巾纸吸去油脂即可。

TIPS

烤箱温度要控制在80~200℃。

莲花酥

原料

酥皮300克，枣泥馅150克

做法

- 1 酥皮面擀成长方形，切成边长约4厘米方形的面皮，包入枣泥馅，收口朝下，用锋利的刀片划开酥层，使酥层朝上成生坯。
- 2 生坯投入油锅中炸熟，用餐巾纸吸去油脂即可。

TIPS

1. 炸制时油温要先高（160℃）、后低（120℃）、再高（160℃）。
2. 用多层餐巾纸吸去油脂。



青蛙酥

原料

白酥皮面、绿酥皮面各200克，虾仁馅100克，黑芝麻数粒

做法

- 1 将白酥皮面和绿酥皮面相叠，再擀成长方形，切成两片再相叠，使酥层朝上，切成长约5厘米的方片，包入虾仁馅，捏拢成青蛙形生坯。
- 2 将生坯入油锅中炸熟取出，用餐巾纸吸去油脂，用黑芝麻饰成眼睛即可。

TIPS

1. 炸制时油温要先高（160℃）、后低（120℃）、再高（160℃）。
2. 要用多层餐巾纸吸去油脂。



布袋酥

原料

酥皮面300克，葱油馅100克（可用其他馅），黑色面团丝适量

做法

- 1 酥皮面擀成长方形，切成长约10厘米、宽约5厘米的长方形，放入葱油馅，捏拢成布袋形，用黑色面团丝扎成生坯。
- 2 生坯投入油锅中炸熟，用餐巾纸吸去油脂即可。

TIPS

1. 炸制时油温要先高（160℃）、后低（120℃）、再高（160℃）。
2. 用多层餐巾纸吸去油脂。