

FRYING

100种煎出来的 烘焙料理

PAN

挑战传统烘焙！
只需要一只
平底锅



饼干、蛋糕、面包……



没有烤箱、微波炉怎么做？

让国际西点师教您用一把平底锅做出美味烘焙料理。

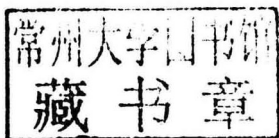
彭依莎 主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

100种煎出来的 烘焙料理

彭依莎 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

100 种煎出来的烘焙料理 / 彭依莎主编. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2018.9
ISBN 978-7-5388-9714-2

I. ① 1… II. ①彭… III. ①烘焙-糕点加工 IV.
① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 114865 号

100 种 煎 出 来 的 烘 焙 料 理

100 ZHONG JIAN CHULAI DE HONGBEI LIAOLI

-
- 作 者 彭依莎
项目总监 薛方闻
责任编辑 梁祥崇
策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 10
字 数 120 千字
版 次 2018 年 9 月第 1 版
印 次 2018 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-9714-2
定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨

目录

Contents



时尚快餐

火腿三明治	002	红豆煎饼	016
热力三明治	004	卡仕达煎饼	017
四季豆芦笋三明治	005	抹茶草莓煎饼	018
火腿鸡蛋三明治	006	巧克力煎饼	019
鸡蛋培根三明治	007	胡椒草菇薄饼	021
香果花生吐司	009	水波蛋早餐薄饼	022
棉花糖吐司	010	玉米青豆薄饼	024
法式吐司 + 美式炒蛋	011	水果热松饼	025
蒜香吐司	012	黑椒火腿松卷	026
芝士片吐司花	014	汉堡包	029
彩绘煎饼	015		





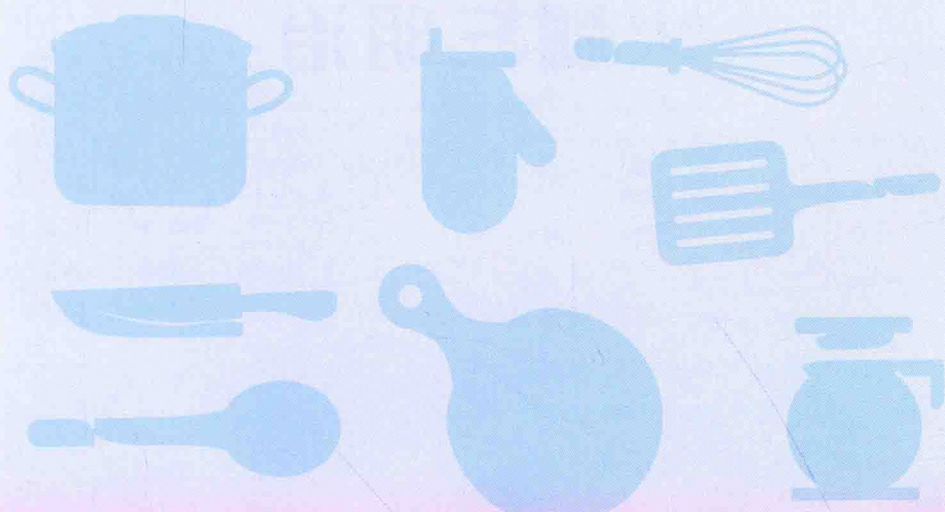
欢聚时刻的美食

比萨	107	水果饼干	118
生火腿芝麻比萨	108	焦糖坚果塔	121
玛格丽特比萨	109	年轮蛋糕	122
番茄佛卡夏	111	抹茶草莓年轮蛋糕	123
核桃两面烧面包	112	咖啡水果蛋糕	124
黑巧克力面包	113	香橙蛋糕	127
蔓越莓面包	114	章鱼小丸子	128
核桃枫糖饼干	115	杏仁瓦片	129
腰果曲奇	117		



适合送人的礼物甜点

铜锣烧	133	干果饼干	145
小熊棒棒糖铜锣烧	135	芝士饼干	146
鲷鱼烧	137	芝麻蛋白饼	148
奶香饼干	138	布列塔尼酥饼	149
抹茶饼干	140	绿豆糕	151
芝麻饼干	141	花生牛轧糖	152
花生饼干	142		

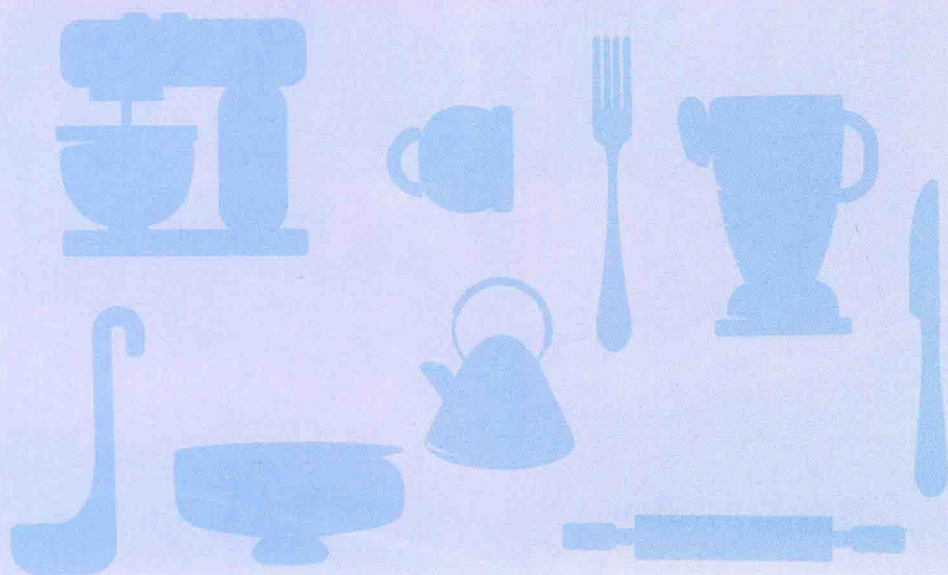


Part

1

时尚快餐

周末除了舒舒服服睡个懒觉，
还少不了悠闲自得的进餐时光。
水波蛋、特制早餐三明治、美味汉堡包……
各种选择让你在美味中度过惬意的周末时光。



火腿三明治



分量：2 人份



烹饪时间：7 分钟



材料

火腿肠……1根
酸黄瓜……40克
吐司……2片
圣女果……30克
生菜叶……20克
沙拉酱……适量
食用油……适量

Tips

可往三明治上抹上适量的奶油，这样味道会更加好。

做法

1. 将火腿肠切成长片；将圣女果去蒂，切成片；将酸黄瓜切成片。
2. 平底锅中倒入食用油烧热，将火腿肠片铺在锅底，用中小火煎至上色，盛出火腿肠，沥干油分，待用。
3. 另起干净的平底锅加热，放入一片吐司，用中火煎至底面呈金黄色，翻面，继续煎至呈金黄色，依此法将另一片吐司煎好。
4. 取出煎好的吐司，在表面来回挤上沙拉酱，放上洗净的生菜叶。
5. 在另一片吐司上放上酸黄瓜，挤上沙拉酱。
6. 放上煎好的火腿肠，来回挤上沙拉酱，放上圣女果，来回挤上沙拉酱。
7. 盖上铺有生菜的吐司，轻轻压紧。
8. 用刀修去四边、四角，再沿对角线切成四块，装盘即可。



1



2



3



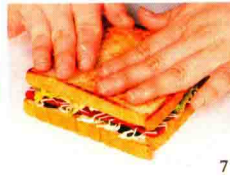
4



5



6



7



8



热力三明治



分量：2 人份



烹饪时间：7 分钟



材料

熏火腿……40 克

生菜……20 克

黄油……20 克

吐司……2 片

芝士……2 片

做法

1. 熏火腿切成片，待用。
2. 洗净的生菜切段，待用。
3. 将吐司四周修整齐，待用。
4. 热锅放入黄油溶化，放入两片吐司，略微煎香，在两片吐司上分别放上熏火腿片。
5. 放上两片芝士，再放上熏火腿片、生菜叶。
6. 将两片吐司往中间一夹，制成三明治。
7. 将三明治放入煎锅，煎至表面呈金黄色。将煎好三明治盛出，对角切开即可。

Tips

吐司可以在处理食材前就放入烤箱烤 5 分钟，再夹上食材。

四季豆芦笋三明治



分量：2 人份



烹饪时间：8 分钟

材料

白吐司……4 片

芦笋……4 根

四季豆……4 根

芝士……2 片

橄榄油……适量

盐……少许

做法

1. 锅中倒入水烧开，放入芦笋、扁豆，加入盐，煮一会儿后捞出，放置到不烫手时将芦笋去根，将芦笋、四季豆切成段。
2. 在 2 片吐司上分别放上芝士，交替摆放芦笋和四季豆，再盖上另外 2 片吐司片，夹紧。
3. 平底锅中倒入橄榄油加热，摆上夹好的吐司，上面放上锅铲压住，小火煎约 3 分钟，煎出焦色时翻面，再煎 2 分钟，盛出，放在砧板上，沿对角线对半切开即可。

Tips

焯煮芦笋、扁豆时，放入少许盐，可让其颜色翠绿。





火腿鸡蛋三明治



分量：2 人份



烹饪时间：10 分钟

材料

原味吐司……1 个
黄瓜片……5 片
生菜叶……1 片
火腿片……3 片
鸡蛋……1 个
沙拉酱……适量
色拉油……少许
黄油……适量

做法

1. 将吐司切成 2 片，备用。煎锅注入色拉油，打入鸡蛋，煎至成形盛出。
2. 锅中加少许色拉油，放入火腿片，煎至两面呈微黄色后盛出。
3. 煎锅烧热，放入 1 片吐司，加入黄油，煎至金黄色，依此将另 1 片吐司煎至金黄色。
4. 在其中 1 片吐司上刷一层沙拉酱，放上荷包蛋，刷一层沙拉酱，放上生菜叶、黄瓜片，盖上吐司片，制成三明治，用刀从中间切成两半即成。

Tips

可以用橄榄油代替色拉油，这样味道更好。

鸡蛋培根三明治



分量：2 人份



烹饪时间：6 分钟

材料

吐司……2 片
培根……1 片
番茄……2 片
青椒圈……少许
鸡蛋……1 个
沙拉酱……适量
黄油……适量
色拉油……适量

做法

1. 煎锅中倒入少许色拉油，打入鸡蛋，煎至成形后盛出。
2. 煎锅烧热，放入吐司片，加入黄油，煎至金黄色后盛出。锅中加入色拉油，放入培根煎至两面呈焦黄色。
3. 在其中 1 片吐司上刷上沙拉酱，放上荷包蛋，再刷沙拉酱，放上青椒圈、番茄片，刷上沙拉酱，铺上培根片。
4. 在另 1 片吐司上刷上沙拉酱，盖在叠好的食材上，制成三明治。
5. 用蛋糕刀把三明治切成两半，装入盘中即可。

Tips

可根据个人喜好，选用蓝莓酱或草莓酱等果酱代替沙拉酱。





香果花生吐司



分量：2 人份



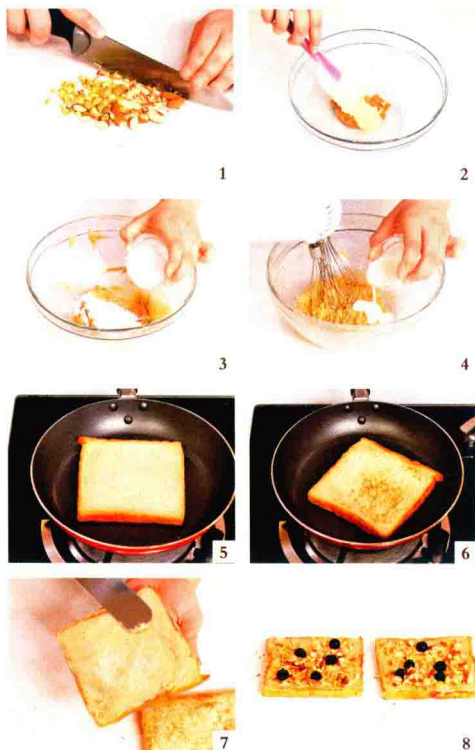
烹饪时间：10 分钟

材料

吐司……2 片
开心果……20 克
杏仁……20 克
糖粉……30 克
花生酱……60 克
无盐黄油……40 克
动物性淡奶油……适量
蓝莓……少许

做法

1. 将开心果、杏仁混合在一起，切碎。
2. 将花生酱、无盐黄油倒入大玻璃碗中。
3. 碗中倒入糖粉，用橡皮刮刀翻拌至无干粉。
4. 倒入动物性淡奶油，用电动打蛋器将材料搅打至发泡，制成花生果酱。
5. 平底锅加热，放入吐司煎至底面呈金黄色。
6. 将吐司翻面，继续煎至呈金黄色，依此法将另 1 片吐司煎好。
7. 用抹刀将花生果酱抹在 2 片吐司表面，抹平。
8. 放上坚果碎、蓝莓做装饰即可。



Tips

冰箱里取出的无盐黄油应放在常温下软化后再使用。

棉花糖吐司



分量：1 人份



烹饪时间：8 分钟



材料

吐司……2 片
巧克力酱……50 克
棉花糖……20 克
细砂糖……少许

做法

1. 平底锅加热，放入吐司，用小火慢煎至吐司底部上色。
2. 将棉花糖放在吐司表面，继续煎一会儿。
3. 将巧克力酱装入裱花袋里，再将巧克力酱来回挤在棉花糖上。
4. 盖上另 1 片吐司。
5. 将整个棉花糖吐司翻面。
6. 继续煎一会儿至吐司表面呈金黄色。
7. 将煎好的吐司装入盘中，在表面撒上一层细砂糖。
8. 来回挤上巧克力酱做装饰即可。

法式吐司 + 美式炒蛋



分量：2 人份



烹饪时间：12 分钟

材料

鸡蛋……2 个	吐司……2 片
动物性淡奶油……25 克	盐……1 克
牛奶……115 毫升	无盐黄油……少许
细砂糖……20 克	

做法

1. 将一个鸡蛋倒入大玻璃碗中。
2. 倒入动物性淡奶油、牛奶、细砂糖，用手动打蛋器搅拌均匀。
3. 取一片吐司放在碗中泡约 1 分钟。
4. 平底锅中加入少许无盐黄油，边加热边搅拌至黄油融化。
5. 从碗中取出吐司放入平底锅中，用小火煎至吐司底部呈金黄色。
6. 将另一片吐司按照相同方法煎至表面呈金黄色，取出装盘。
7. 剩余的蛋液中倒入另一个鸡蛋、盐，搅拌均匀。
8. 平底锅中加入少许无盐黄油，边加热边搅拌至溶化。
9. 将拌匀的蛋液倒入平底锅中，边加热，边用筷子搅拌均匀，制成美式炒蛋，盛在煎好的吐司上即可。



蒜香吐司



分量：2 人份



烹饪时间：8 分

