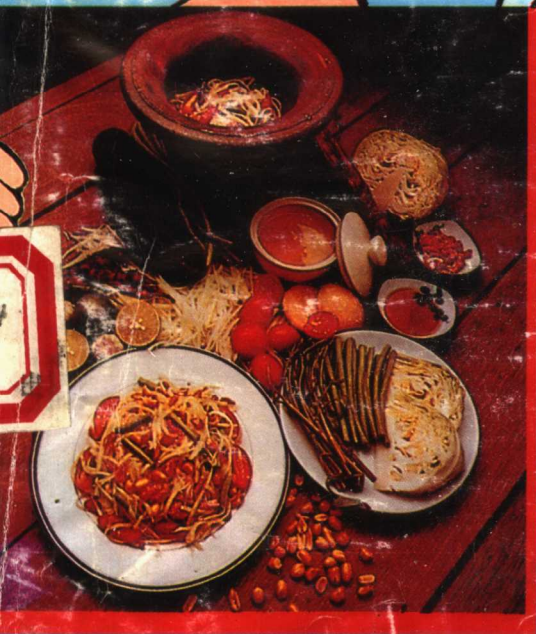


常用烹调技巧与饭菜谱

张冲 主编



海潮出版社

常用烹调技巧与饭菜谱

张 冲 主编

海潮出版社

内 容 简 介

本书重点介绍了人们在制作饭菜时常用的烹调技巧和全国各地的风味特色菜系,以及米面类、水产品类、畜肉类、禽肉类、蔬菜类饭菜的制作方法 200 余例。不仅是广大家庭的良友,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: 常用烹调技巧与饭菜谱

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*

印 张: 5.25

字 数: 120 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—526—1/R·11

定 价: 3.50 元

前 言

民以食为天。在人们日常生活中，烹调技巧很重要。只要掌握了一定的烹调技巧，就能制作出营养丰富、鲜美可口的饭菜来。本书重点介绍了人们在制作饭菜时常用的烹调技巧和全国各地的风味特色菜系，以及米面类、水产品类、畜肉类、禽肉类、蔬菜类饭菜制作方法 200 余例。不仅是广大家庭的良友，而且是餐馆、饭店、食堂职工及有关专业人员的有益参考书。

参加本书编写的有仁武、黎灿、陈昌萍等同志。在编写过程中，得到了有关宾馆、饭店著名厨师的指导，参阅了有关资料，在此一并致谢！

编 者

目 录

第一部分 烹调技巧

怎样做家常饼	(1)	怎样炸制糖饼	(13)
怎样做大饼	(2)	怎样炸制麻花	(13)
怎样做薄饼	(2)	怎样炸制豆沙酥饼	(14)
怎样做馅饼	(3)	怎样炸制焦圈	(15)
怎样做清油饼	(4)	怎样炸制酥合	(15)
怎样做团圆饼	(4)	怎样炸制花色酥	(16)
怎样做葵花饼	(5)	怎样烤制糖酥	(16)
怎样做泰兴黄桥烧饼 ..	(5)	怎样烤制奶酥	(17)
怎样做烧麦	(6)	怎样烤制冰花白糖饼 ..	(17)
怎样烤制咖喱饺	(7)	怎样烤制蛋黄椰丝批 ..	(18)
怎样做发糕	(8)	怎样烤制蛋泡蟹肉批 ..	(18)
怎样炸制油条	(9)	怎样做熏菜	(19)
怎样做春卷	(9)	怎样做白煮菜	(20)
怎样烤蛋糕	(10)	怎样做炆菜	(20)
怎样蒸制花色蛋糕	(10)	怎样做塌菜	(21)
怎样做圆甜面包	(11)	怎样做蒸菜	(22)
怎样做酥皮面包	(12)	怎样做贴菜	(23)
怎样做果子面包	(12)	怎样做煎菜	(24)
怎样用高压锅自制面包 ..	(12)	怎样做汆菜	(25)
		怎样做清炸菜	(26)
		怎样做干炸菜	(27)
		怎样做软炸菜	(27)
		怎样做酥炸菜	(28)
		怎样做焖菜	(29)

怎样做不隔水炖菜…… (30)	怎样烹制原汁酱猪肉… (53)
怎样做隔水炖菜…… (31)	怎样去掉淡水鱼的土腥味… …………… (54)
怎样做烹菜…… (32)	怎样做鱼无腥味…… (54)
怎样做爆菜…… (33)	怎样煎鱼不粘锅…… (55)
怎样做软溜菜…… (34)	怎样烹制酱油嫩鸡…… (55)
怎样做滑溜菜…… (35)	怎样做美味烟香鸡…… (56)
怎样做脆溜菜…… (36)	怎样做五香熏鸡…… (56)
怎样做干炒菜…… (37)	怎样蒸鸡蛋羹…… (56)
怎样做熟炒菜…… (38)	怎样煮五香茶叶蛋…… (57)
怎样做煸炒菜…… (39)	怎样烹制清酱鸭…… (57)
怎样做滑炒菜…… (39)	怎样烹制原汁酱鸭…… (58)
怎样做卷包炸菜…… (40)	怎样烹制五香酱牛肉… (58)
怎样做扒菜…… (41)	怎样剔羊骨…… (59)
怎样做烧菜…… (42)	怎样除去羊肉的膻味… (59)
怎样做烩菜…… (43)	怎样宰杀家兔…… (60)
怎样做明炉烤菜…… (44)	怎样除去菠菜中的草酸…… …………… (60)
怎样做煨菜…… (46)	怎样消除卷心菜的异味…… …………… (60)
怎样做腌菜…… (46)	怎样使海带柔软可口… (61)
怎样做凉拌菜…… (47)	怎样做汤…… (61)
怎样做挂霜菜…… (48)	怎样做白汤…… (62)
怎样炒肉菜不巴锅…… (49)	怎样做清汤…… (62)
怎样熬皮冻…… (49)	怎样做酸辣汤…… (63)
怎样做肉松…… (50)	怎样调制浆糊料…… (64)
怎样做糖醋排骨…… (50)	怎样勾芡…… (65)
怎样做肥肉不腻…… (51)	
怎样把肉片炒得鲜嫩… (52)	
怎样做氽丸子不散…… (53)	

怎样配制花椒油····· (66)	怎样泡发鱼信····· (82)
怎样配制辣味油····· (67)	怎样涨发海参····· (82)
怎样配制咖喱油····· (67)	怎样泡发大乌参····· (83)
怎样配制香糟卤····· (67)	怎样泡发海茄子····· (84)
怎样配制芥末糊····· (67)	怎样泡发干贝····· (84)
怎样配制花椒盐····· (68)	怎样泡发海螺干····· (84)
怎样配制红卤水锅····· (68)	怎样泡发海米····· (84)
怎样熬制白卤水锅····· (69)	怎样泡发虾籽····· (85)
怎样做江苏风味菜····· (69)	怎样泡发海虹····· (85)
怎样做广东特色菜····· (70)	怎样泡发燕菜····· (85)
怎样做湖北风味菜····· (72)	怎样泡发蛭子干····· (85)
怎样做湖南风味菜····· (72)	怎样泡发海蜇····· (86)
怎样做安徽风味菜····· (73)	怎样泡发发菜····· (86)
怎样做浙江风味菜····· (74)	怎样泡发口蘑····· (86)
怎样做北京特色菜····· (75)	怎样泡发银耳····· (86)
怎样做福建特色菜····· (76)	怎样泡发猴头蘑····· (86)
怎样做四川风味菜····· (77)	怎样泡发白果····· (87)
怎样做山东风味菜····· (77)	怎样泡发百合····· (87)
怎样泡发鱿鱼····· (78)	怎样泡发兰片····· (87)
怎样泡发章鱼····· (79)	怎样泡发莲籽····· (88)
怎样泡发干银鱼····· (79)	怎样泡发熊掌····· (88)
怎样泡发鱼裙····· (79)	怎样泡发蹄筋····· (88)
怎样泡发鱼皮····· (80)	怎样泡发犴鼻····· (89)
怎样泡发乌鱼蛋····· (80)	怎样泡发鹿尾····· (89)
怎样发鱼骨····· (80)	怎样泡发驼峰····· (89)
怎样泡发鱼翅····· (80)	怎样泡发驼蹄····· (89)
怎样泡发鱼肚····· (81)	

第二部分 饭菜谱

米、面类

肉末炒饭	(91)
八宝饭	(91)
四川凉面	(92)
担担面	(92)
小笼包子	(93)
肉丁包子	(93)
煎肉饺	(94)
糯米烧麦	(94)
鲜肉馄饨	(95)
鸡肉馄饨	(96)
炸糕	(96)
雪花糕	(97)
薄荷糕	(97)
蒸蛋糕	(98)
糖年糕	(98)
百果元宵	(99)
芝麻汤团	(99)
酥饼	(100)
葱花酥饼	(101)
豆沙饼	(101)
枣泥饼	(102)

炒米粉	(103)
猫耳朵	(103)
炸薯片	(104)
油炸锅巴	(104)

水产品类

风活鲤鱼	(104)
五柳鱼	(105)
醋椒桂鱼	(105)
辣香大鱼头	(106)
天麻砂锅鱼头	(106)
参芪干烧鲥鱼	(107)
茼蒿焖刀鱼	(108)
炸刀鱼块	(108)
糖醋带鱼	(109)
熘带鱼	(109)
鱼糕圆	(109)
氽银鱼	(111)
银鱼羹	(111)
油爆鱿鱼	(112)
炒鱿鱼	(112)
鲜熘草鱼片	(113)
菊花青鱼	(113)
茄汁青鱼片	(114)
南烧黄鱼	(114)
三色鱼丸	(115)
青椒鳝鱼	(115)

麦穗鳊鱼	(116)	南瓜蒸肉	(129)
烩乌鱼蛋	(116)	红烧蹄筋	(129)
红扒鱼肚	(117)	松子扒肉	(130)
三丝鱼翅	(117)	牛肉扒	(130)
蟹黄鱼皮	(118)	茄汁扒牛舌	(131)
鸡茸干贝	(119)	三鲜牛筋	(131)
油爆鲜贝	(119)	红烧牛鞭	(132)
桃仁板虾	(120)	沙锅牛尾	(132)
炸虾球	(120)	清炖牛肉	(133)
茉莉虾仁	(121)	粉蒸牛肉	(133)
葱烧海参	(121)	蚝油牛肉	(134)
乌龙卧雪	(122)	芙蓉羊肉片	(134)
白银墨玉	(123)	酥炸羊腩	(134)
蚪肉冬瓜汤	(123)	葱爆羊肉	(135)
大蒜裙边	(128)	涮羊肉	(135)

畜肉类

回锅肉	(124)
鱼香肉片	(124)
莲子蹄膀	(125)
百花朝阳	(125)
绿茵玉兔	(126)
鱼跳龙门	(126)
青椒肉米	(127)
八宝里脊	(127)
红烧肉	(128)
炒碧桃里脊	(128)

禽肉类

辣子鸡丁	(136)
花生鸡爪汤	(137)
软炸鸡	(137)
熏鸡	(137)
纸包鸡	(138)
烤油鸡	(139)
香菇蒸鸡	(139)
枸杞头氽鸡片	(139)
鸡肉圆子	(140)
清汤鸡块	(140)

清炖冬虫夏草鸡	(140)	雪菜干丝	(150)
瓦罐鸡汤	(141)	炒西红柿	(150)
烩鸭掌	(141)	炸茄盒	(151)
红烧鸭卷	(142)	红烧土豆	(151)
烤 鸭	(143)	黄瓜炒肉	(151)
生煎鸭脯	(143)	酿苦瓜	(152)
烫片鸭子	(144)	炸窝瓜花	(152)
鸭四宝火锅	(144)	红烧冬瓜	(152)
银耳鹌鹑蛋汤	(145)	生煸青椒	(153)
烤 鹅	(145)	红焖大蒜	(153)
烧 鹅	(146)	炒葱头	(153)
清炖鹅酥	(146)	苹果豆腐	(154)
四宝烧雁鹅	(147)	小葱拌豆腐	(154)
斋烧鹅	(147)	三丝豆苗汤	(154)

蔬菜类

醋溜白菜	(148)	绿豆芽拌干丝	(155)
炒洋白菜	(148)	酱汁刀豆	(155)
红烧萝卜	(148)	鱼香扁豆	(156)
鱼香炒菜苔	(149)	姜汁扁豆	(156)
红焖芹菜	(149)	油焖扁豆	(156)
奶油菜花	(149)	凉拌扁豆	(157)
炒苋菜	(150)	干烧四季豆	(157)
炒鲜莴笋	(150)	粉蒸四季豆	(158)
		素炒豆角	(158)
		香露炖花(香)菇 ..	(158)

第一部分 烹调技巧

怎样做家常饼

家常饼 一般为 100 克一张，每 500 克面粉掺水 250~300 克和适量的盐和成面团（水的温度，有的是用一半开水烫，一半冷水或温水调，两块揉在一起；有的是开水烫面，冷水“扎”面，“扎”至不粘）。用溜大条的方法，使其变得柔软些。将揉匀的面搓成条，下成 100 克一个的小剂，每个小剂用擀面杖擀成长方片，刷上芝麻油，由外向里叠起来，拿住头抻长，由一头向里卷（或两头向里对卷），盘成螺丝转圆形，用擀面杖推拉成圆饼形。锅上稍淋点油，把擀好的饼坯先烙一面，烙成浅黄色，翻个再烙另一面（翻个时饼上刷点油）。烙熟后，先用手一“拍”，拍松软一些；再用手一“促”，把层次促开即成。呈金黄色，外焦里软。

用家常饼制法，加些配料，可制出很多品种，如葱花饼、脂油葱花饼、麻酱饼、清糖饼等。

葱花饼 每 500 克面粉约用 100 克葱花，将葱花、盐和油拌好（加油拌可包住葱花水分），有的还加些花椒面；下剂，擀成圆片后，刷上油，将葱撒匀，卷好、擀圆。烙的方法与家常饼相同，但用中火，金黄色出锅。

脂油葱花饼 做法同葱花饼，只是在葱花中加猪板油丁（用量大体比葱花少一点）拌和，制成饼后烙制。外焦里嫩，香而不腻，口醇味美。

麻酱饼 做法同葱花饼,不用葱花,改用麻酱。麻酱要稍加点水或油和盐调合,不能太稀,擀成圆片后,均匀抹涂卷起,抻长、盘卷,再擀成圆形;烙时注意不要烙得太干。香酥、柔软。

清糖饼(有的叫“糖家常饼”) 做法同家常饼,只是用料不同。清糖饼投料标准为:500 克面粉,用糖 150 克,水 300 克,芝麻油 15 克。做法是:将糖、芝麻油加些干粉混合均匀成糖馅;面粉和水(不加盐)调成面团,溜大条,下剂子,再擀成圆片,刷油。糖馅放在一边,卷起,盘成圆剂,用手按圆。上铛烙时,先用旺火,外皮稍有硬壳,改用中火烙熟。外皮酥脆,内部嫩,甜香适口,不粘牙。

怎样做大饼

大饼(有的叫“筋饼”) 每 500 克面粉掺水 250 克(夏天用冷水,春秋用温水,冬季可用稍热水)和少许盐,揉合成为面团,反复“扎”面(手沾些水揣揉),“扎”匀揉软,再饧面 1 小时左右,才可使用。下剂量较大,如有的 800 克一张,有的 500 克一张,也有的 250 克一张。下剂后擀成又薄又匀的圆片,擀的手法各地不一,有的是先向前推擀一下,再往后拉一下,前推后拉成月牙形,刷油。然后卷起,再擀成圆饼,托在擀杖上下锅。有的是先擀成大圆片,刷油(或干粉、盐),叠层,捏好四边,剂口压在底部,再擀成圆片,擀杖托饼下锅。烙时,见一面变色,翻个,再烙另一面,经过翻、转两面出现“饼花”(又叫“芝麻花”),即为成熟。吃口柔软,有筋性和层次。切成饼丝炒、焖、烩,即成为饼的复制品。

怎样做薄饼

薄饼(又叫“荷叶饼”) 分大小两种,大的又叫“春饼”。一

般都是两层合饼,但也有叫“单饼”。

1. 大荷叶饼:一般每斤面粉用油 15 克。面团要求与和面方法同家常饼,揉匀,搓条,下 50 克一个的剂子,将剂子摆案板上,用手压成扁圆形,刷油,要刷匀;上面再撒“铺面”,并用笊帚将铺面扫下。将每两个饼坯油面相对叠上,用面杖擀,擀时先横过来推拉擀,转圈擀圆;再横过来擀成长圆,最后用擀面杖擀圆,即擀成 18 厘米直径的圆形饼。上锅,把一面烙成六七成熟时,翻个;待底面七八成熟,再翻个;用笊帚扫去饼上铺面,左手拿住上半层饼,用笊帚按住下半层饼,揭开再合上,再翻个;烙到十成熟,叠成三角形,摆放到盘里,保持温度即成。饼薄两层,柔软可口。

2. 小荷叶饼:每 500 克面粉用油 15 克。面团要求与和面法同家常饼。揉好面,搓条,下 50 克 4 个的剂子,在面板上摆齐,压扁,刷上油,略撒“铺面”,再用笊帚将铺面扫下。将两个剂子油面相对合在一起,用面杖擀开。擀成直径 4 寸的圆形,擀法同大荷叶饼。上锅,烙法同大荷叶饼。烙好后叠成月牙形即可。由两层薄页合成,有的食时再稍蒸一下。适宜夹烤鸭食用,俗称“鸭饼”。

怎样做馅饼

馅饼 用面粉 1000 克、猪肉 500 克、甜面酱 50 克、葱末 250 克、细盐少许、芝麻油 50 克、味精少许。先将面粉用凉水(或温水)和成软面团(500 克面、300 克水左右),但不能过软,和后必须汤面柔润。将肉剁碎,放入盆内,加面酱、盐搅匀,再加葱末、油调成馅心。在案板上撒上面粉,将和好的面揉匀,搓成条,下剂子,压扁,包入馅,收口。注意面不要有疙瘩,剂子要口朝下压成圆饼。锅烧热,放油,将包好的馅饼逐个放在锅上,

两面见金黄色，再淋些油，煎一下即成。外脆里嫩，鲜香可口。

怎样做清油饼

清油饼 每500克面粉用油150克。它先用抻面的方法抻成细条，再盘卷、刷油、烙制而成。制法是：面团要求与和面方法均与抻面相同，即和面要加溶化盐水（盐水增加筋性，如过硬可“扎”点水，如劲仍不足，可适量加点盐），揉成面团。饧过后摔摔，溜大条，开小条，至“六扣”时，切成100克一个、约12厘米长的段，刷油，先刷一面，翻过来再刷另一面，要求根根刷到有油，但油又不能太多，以防粘连。刷油后盘上，先从剂子一头卷起束盘，另一头压在剂子下面，要盘上劲（但又不能盘得太紧），盘成圆形，再用手指轻轻压扁。锅上拌油，烧热，取饼上锅（拇指在里，四指在外拿起），先用旺火烙壳，翻过刷油，再翻过去刷油；然后用中火烙熟，呈金黄色，取出放盘，用湿布盖5分钟左右，湿布拿开，用手促促碰散。成品外表是圆饼形，内里由细条组成，不断、不并、不乱，外焦里嫩，酥、松、脆、香，味美适口。

怎样做团圆饼

团圆饼 用面粉500克，白糖150克，红糖150克，桂花酱50克，小枣、青梅、瓜条、桃脯各25克。制法是：将发好的酵面加入适量的碱，揉匀，下8个剂子，将青梅、瓜条、桃脯切成碎丁。将6个剂子擀成0.3厘米厚的圆片，要一样大小。将红、白糖各加桂花酱拌匀，拿一个圆片撒上一层红糖，盖上一个圆片，撒上一层白糖，这样一层饼一层糖，红白相间地叠起来；最后把剩下的两个剂子揉在一起，擀一个大圆片盖在上面，贴边包严，再翻个裹紧、压平，再把各种小料摆在上面。上火蒸熟，

出屉晾凉,切成三角块即可。特点是层次分明,甜软喧腾。

怎样做葵花饼

葵花饼 是精细的花色品种。多用于制作甜点。用面粉 500 克,豆沙馅 150 克,白糖 25 克,黄色素少许。做法是:将面肥用水懈开,与面粉和成稍硬发酵面团。再将酵面兑好碱,并将白糖揉进面团,揉匀,下剂。把每个剂子分成 12.5 克和 25 克的两块,将大块擀成皮、包上豆沙馅,成圆形。略压一下,用刀在圆剂上面打十字花刀;将小块擀成比包馅圆剂大一点的圆片,边用刀剞上花刀,并每隔两刀切开,用手捏成葵花盘序形;再将包馅的面剂底部及四周抹上水,放在切好的葵花盘片上,并将花瓣都贴在包馅面剂的四周翘起,形成一葵花形,稍饧。上屉蒸熟,稍晾,中间刷上黄色素即成。用不同手法,可以制作多种多样的花色饼。

怎样做泰兴黄桥烧饼

泰兴黄桥烧饼 是江苏名点。基本做法与缸炉烧饼相同,但制作更为精细。第一,酵面要经过两道调制,即头一天把面粉和水(开水占 70%、冷水占 30%混合),先拌成雪花状,揉成团,分成小块,晾到温热。再合在一起揉光滑,加入面肥(或酵母)。然后反复揣捣,盖起发酵;第二天临用前,再加入冷水面一起揉匀,在揉的过程中,逐步加入碱水,中和去酸,到碱色正常为止。第二,擦酥,每 500 克面粉加入花生油 250 克或猪油 350 克擦匀。第三,酵面搓条下剂,压扁,包入油酥,擀成长方条,对折,再擀成长片,卷起压扁,包入馅心。第四,馅心种类很多,如蟹黄、虾仁、火腿、枣泥、澄沙、雪荠、干菜、香菌、蘑菇、肉松、糖油丁、五仁等。包入馅心后,再擀成直径 6 厘米的圆饼,

包口朝下，饼面涂抹糖稀，粘上炒过的芝麻，饼底抹水，贴入炉内，烤至嫩黄色，取出。再涂上一些芝麻油。黄桥烧饼的特点：层多而酥，一触即落，入口不腻，味道鲜美。

怎样做烧麦

烧麦 是一种具有特色的面点。烧麦的馅心种类很多，特别是以江苏的糯米烧麦、翡翠烧麦出名。现介绍如下：

1. 糯米烧麦。糯米烧麦的特点，就是馅内必须掺入蒸熟糯米，吃起来别有风味。

原料：面粉 500 克，糯米 500 克，猪肉末 150 克，猪油 50 克，冬笋 50 克，冬菇 25 克，酱油 25 克，白糖 60 克，味精 2.5 克，黄酒 10 克，葱姜少许。

面团的做法：均为烫面，但各地做法不一。有的全用开水烫面，晾凉、搓条、揪剂、擀皮；有的则用 60% 开水烫，加 40% 冷水调；有的面团稍硬，掺水量只占面粉的 30%（即 500 克面粉掺水 150 克），有的则较软，掺水量达 45%。

制馅：糯米洗净、蒸熟，但要稍硬，不能太烂。配料均切成细丁。锅内下油，烧热，葱姜炆锅，炒肉末，随即下配料炒至半熟，放调味料，盛出，和蒸好的糯米搅拌均匀，即成馅心。

捏包：擀的皮子，边部要有水波纹，成为麦穗花边形，或荷叶花边形，包上馅心，用手从腰部捏上，不封口，形似石榴状。

加热：用蒸的办法成熟，但要旺火沸水，急汽蒸透，要掌握好蒸的时间，一般为 10 多分钟。

有的地区用猪油较多，即每 500 克面粉用猪油 200 克，（较普通的多用 3 倍，又称为“重油烧麦”），蒸时中间还淋一次水，蒸后成品，油脂半润，醇香可口，味鲜质软，风味独特。

2. 翡翠烧麦。以江苏扬州“富春”甜味翡翠烧麦最为著名。

原料:面粉 250 克,青菜 750 克(菠菜、油菜、荠菜等,以荠菜最佳),白糖 300 克,脂油丁 250 克,油盐适量。

青菜择去黄叶和根,洗干净,用米汤煮(如用开水焯可滴几滴盐水),捞出,放冷水内浸凉两次,挤去水分,剁成茸,放入盆内,撒上白糖、盐、脂油丁拌匀即可。

面粉倒入盆内,用开水烫熟,晾凉,揉光,搓条,下剂(每个 20 克),压扁,用手槌擀成荷叶皮,将馅(40 克)包入皮内,用手捻起,不封口即成,上屉蒸六七分钟成熟即取出。皮薄透明,碧绿如翡翠,口味甜肥(也可做成咸的),适合宴会席上食用。

3. 肉馅烧麦。原料:面粉 500 克,猪肉末 250 克,菜馅 400 克,味精 3 克,酱油 75 克,芝麻油 20 克,猪油、葱末、菜馅各少许。

将面揉匀,搓条,下 50 克 6 个的剂子压扁,撒上干面粉,用走槌擀成荷叶皮,将馅包入,不封口,用手拢起来。上屉蒸熟(约 10 分钟即成)。

怎样烤制咖喱饺

咖喱饺 外形似饺,又包以咖喱牛肉馅心。故名“咖喱饺”。面粉 1000 克,牛肉 500 克,洋葱 250 克,咖喱粉 10 克,猪油 400 克,鸡蛋 1 个,黄酒 10 克,白糖 5 克,盐、味精、水、淀粉少许。

牛肉剁成末,洋葱去皮切成小丁。锅内放 100 克猪油,油热煸炒肉末到松散时倒出。原锅再炒咖喱粉,炒出香味,再倒入洋葱煸炒片刻,再倒入肉末煸炒,加入少许鸡汤、盐、味精,勾芡即成为咖喱馅,晾凉备用。

熔化的 250 克猪油倒入 500 克面内调成干油酥;再用 50 克猪油与水同和另 500 克面调成水油酥。