

家常饭菜系列

# 家常糕点

*Jia chang fan cai xi lie*

◎ 编著 周范林 菜肴总监 张奔腾

摄影 杨跃祥

吃出生活新情调!

辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



## 编委名单

编 著：周范林

菜肴总监：张奔腾

### 菜肴制作：

徐晓辉、林全德、

韩继成、李 钢、

王 震、刘 利、

张 鹏、王 伟、

赵国宁、周 围、

余冠廷、王 旭、

朱保国、吴 凯

摄 影：杨跃祥

### 摄影助理：

丁 亮、张定南、

赵望成、小 兵、

曾 勇、赵国宁、

黄丽莉



## 图书在版编目 (CIP) 数据

家常糕点/周范林编著; 杨跃祥摄. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007. 1

(家常饭菜系列)

ISBN 978-7-5381-4926-5

I. 家… II. ①周… ②杨… III. 糕点-制作 IV. TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 132528 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮编：110003

印刷者：北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：141mm × 167mm

印 张：2

字 数：50 千字

印 数：1 ~ 15000

出版时间：2007 年 1 月第 1 版

印刷时间：2007 年 1 月第 1 次印刷

策 划：盛益文化

责任编辑：陈 馨

版式设计：Wensilai

封面设计：张 婷

责任校对：郭 瑞

定 价：10.00 元

联 系 电 话：024-23284360

邮购咨询电话：024-23284502 23284357

E-mail: lkzjb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn



编 著 周范林  
菜肴总监 张奔腾  
摄 影 杨跃祥

# 家常糕点

吃 出 生 活 新 情 调 ！



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

# 目录



炸豆油糕	5
三色蛋糕	7
肉炒年糕	9
排骨年糕	11
红面血糕	12
冻羊肉糕	14
萝卜鱼糕	16
虾仁年糕	18
海带凉糕	21
香蕉油糕	23

菱角橘糕	25
菠萝凉糕	27
蜜桃凉糕	28
山楂糖糕	30
红柿藕糕	32
西瓜凉糕	34
蒸瓜碗糕	37
红薯方糕	39
土豆菜糕	41
荸荠米糕	43





山豆芥糕	44
腊萝卜糕	46
红根发糕	48
藕米甜糕	50
香炒年糕	53
菜炒年糕	55
素炒年糕	57
松仁枣糕	59
芝麻奶糕	60
果子蜜糕	62

米粉栗糕	64
蒸莲蓉糕	66
蒸白雪糕	69
降脂粉糕	71
益智仁糕	73
高粱麻糕	75
绿豆沙糕	76
红豆凉糕	78





## Point 小贴士

♥ 将鸡肉丝150克、水发香菇20克和红枣20克，加入适量调味料后隔水蒸熟（约15分钟），取出即可食用，具有健脾、补肾虚、防病保健、延年益寿的功效。

# 炸豆油糕

## 鸡肉



**【营养】** 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、尼克酸、胡萝卜素、维生素E、钙、磷、铁、钾、钠和硒等。

**【功效】** 补精添髓，温中益气，补虚暖胃。

**【选购】** 新鲜光禽的眼球充实饱满，角膜有光泽；严重不新鲜的禽类眼球下陷，

角膜暗淡并有黏液。

**【保鲜】** 将鸡肉浇上白酒，装入密封的容器里，放入冰箱中保存，这样鸡肉既不会变色，又能保持味道鲜美。

**【禁忌】** 一般人皆可将鸡肉作为增强体力、强壮身体的食用佳品。鸡臀尖是淋巴最集中的地方，也是储存病菌、病毒和致癌物质的大仓库，不宜食用。

### 【材料】

面粉 300 克，鸡胸肉 250 克，土豆 400 克，水发香菇 50 克

### 【调料】

姜末 3 克，盐 7 克，胡椒粉、鸡精各 2 克，香油、料酒、葱末各 5 克

### 【做法】

- 1 将鸡胸肉和水发香菇均切碎，加入盐、料酒、葱末、姜末、鸡精、胡椒粉和香油拌匀，制成馅料；土豆洗净，煮熟，剥去皮，搓成土豆泥，与面粉一起调拌成土豆面团再搓成长条，揪成 20 个剂子，揉成团按扁，然后包入馅料，团成糕坯。
- 2 锅中油烧至七成热，放入糕坯，用筷子轻轻推动油中的糕坯，使其在锅中转动，炸熟浮起时捞出沥净油，装盘即可。

## Point 小贴士

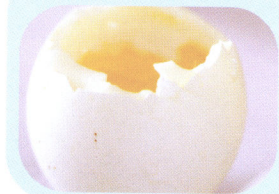
♥ 将蛋清加入面粉调成糊，睡觉前涂在脸上，半小时后洗去，长期使用能使脸部皮肤细腻光滑。





# 三色蛋糕

## 蛋



**【营养】**蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、维生素 B<sub>6</sub>、胡萝卜素、维生素 D、维生素 E、维生素 H、叶酸、钙、磷、铁、硒、镁、锌、铜和碘等。

**【功效】**滋阴润燥，养血安胎，补虚扶羸。

**【选购】**夏天鸡的体力消耗较大，所生的蛋壳比较薄，容易破裂，而且细菌容易侵入，因此夏天买蛋一次不宜过多。将蛋浸泡在冷水里，如果它平躺在水中，表明

该蛋十分新鲜。

**【保鲜】**在封闭容器或无毒塑料袋内，按 500 克蛋加入 5 毫升 60℃ 白酒的比例，先滴入白酒，再放入蛋，密封保存，即使在夏季，存放 1 个月也不会变质。

**【禁忌】**一般人均可食用，特别适宜热病烦闷、燥咳声哑、目赤咽痛、胎动不安、产后口渴、下痢烫伤者食用。蛋不宜多吃；早餐不宜只吃蛋；豆浆和蛋不宜同时吃；蛋不宜与糖同煮；忌吃生蛋；打蛋忌用铝制品。

### 【材料】

熟面粉 350 克，蛋 500 克，糖、豆沙馅各 250 克

### 【调料】

红色素少许，青梅、瓜子仁、葡萄干各适量

### 【做法】

- 1 将蛋与糖混合，用打蛋器搅打成蛋泡，再撒入熟面粉，搅成蛋糊。
- 2 将一半蛋糊倒入铺好笼布的木框内，上笼用旺火蒸熟，取出铺上豆沙馅。再将另一半蛋糊加入红色素搅匀，倒在豆沙馅上面，然后撒上切碎的青梅、葡萄干和瓜子仁，上笼蒸 10 分钟，取出晾凉，切成块，即成三色分明、暄软香甜的三色蛋糕了。

## Point小贴士

♥ 经常食用肉皮，可补充胶原蛋白，使贮水功能低下的细胞得到改善，皮肤就会变得润泽，减少皱纹，达到美容的效果。



# 肉炒年糕

## 猪肉



**【营养】** 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、胡萝卜素、维生素 E、钙、磷、铁、钾、锌、镁、钠、锰、铜和硒等。

**【功效】** 补中益气，润肤丰肌，滋阴润燥，强身壮体。

**【选购】** 新鲜的肥猪肉应呈水红色，纹路清晰，手摸后黏附的脂肪较多；老母猪肉呈深红色，纹路粗乱，手摸后黏附的脂肪较少。

**【保鲜】** 将猪肉切成片，锅内加入适量的油，用旺火加热，放入猪肉片煸炒至肉片变色时盛出，晾凉后放入冰箱的冷藏室，可保鲜 2~3 天。

**【禁忌】** 一般人均可食用，特别适宜阴虚不足、头晕、贫血及老人和青少年营养不良者食用。体内脂肪含量如果超标，或冠心病、高血压、高血脂、肥胖症、前列腺炎症患者，以及舌苔厚腻、湿热偏重者，应忌食或少食猪肥肉。

### 【材料】

水磨年糕 300 克，猪肉丝 100 克，茭白（或莴笋）50 克

### 【调料】

酱油 25 毫升，盐 2.5 克，鸡精 1.5 克，葱花 10 克，料酒 10 毫升，湿淀粉 15 克，高汤少许

### 【做法】

- 1 将水磨年糕用温水泡至稍软，捞出沥干水分，切成薄片；猪肉丝用料酒和湿淀粉抓匀上浆；茭白去老皮，洗净，切成细丝。
- 2 锅中加入少许油，烧至六七成热，爆香葱花，再放入猪肉丝煸炒至变色后盛出。锅内加入油烧至七成热，放入茭白丝炒至呈玉白色时，撒入水磨年糕片炒至绵软，然后放入猪肉丝、酱油、盐和少许高汤拌炒均匀，焖 2~3 分钟，撒入鸡精拌匀即可。

## Point 小贴士

♥ 煮排骨时加点醋，可使骨头中的钙、磷、铁等矿物质溶解，能被人体充分吸收利用，既增加了汤的营养，又可使其味鲜可口。



# 排骨年糕



## 排骨

**【营养】** 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、胡萝卜素、维生素 E、钙、磷、铁、钾、锌、镁、钠、锰、铜和硒等。

**【功效】** 补中益气，润肤丰肌，补钙强体。

**【选购】** 新鲜的排骨呈淡红色，肉多且紧贴骨头。

### 【材料】

排骨 1000 克，水磨年糕 500 克

### 【做法】

- 1 将排骨斩成 100 克一块，用刀面平拍几下，再间隔切 3 刀，加入酱油 100 毫升、料酒 10 毫升、葱花 5 克和姜末 2 克拌匀。
- 2 锅中放入猪油烧热，加入糖 200 克、葱花 20 克、姜末 3 克、料酒 40 毫升、鸡精 1 克、适量的酱油和清水烧开，再改用小火，放入排骨，并用竹筷不断翻动，煮至七分熟，排骨由淡红色变深红色时捞出。
- 3 用剪刀在排骨的肉上剪三刀（剪至骨头处），放入烧热的油锅内炸 5 分钟，炸至呈橘红色时捞入碗中。锅内留油少许，放入糖 100 克、适量的酱油和 1 克鸡精烧至融化，然后将水磨年糕分散地撒入锅中，烧 7~8 分钟至年糕柔软呈金黄色时捞出，放在排骨碗中即可。

**【保鲜】** 将新鲜排骨斩成条块，装入保鲜袋内，放入冰箱中保存。

**【宜忌】** 一般人均可食用，特别适宜阴虚不足、头晕、贫血及老人和青少年营养不良者食用。体内脂肪含量如果超标，或冠心病、高血压、高血脂、肥胖症、前列腺患者，以及舌苔厚腻、湿热偏重者，应少食带有肥肉的排骨。

### 【调料】

糖 300 克，鸡精 2 克，料酒 50 毫升，葱花 25 克，姜末 5 克，酱油、猪油各适量

# 红面血糕

## 猪血

>> 猪血 <<



**【营养】**蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B<sub>2</sub>、钙、磷、铁、锌、铜、镁、硒、铬、钴、硅、胆固醇，以及人体所需的5种氨基酸。

**【功效】**养颜防衰，排毒保健。

**【选购】**猪血以色正新鲜，无夹杂猪

毛和杂质，质地柔软，非病猪之血者为优。

**【保鲜】**一时用不完的猪血可浸入水中保存即可。

**【宜忌】**一般人均可食用，特别适宜动脉硬化、冠心病、贫血及大便秘结者食用。

### 【材料】

高粱面粉 500 克，鲜猪血 1000 毫升

### 【调料】

葱末 100 克，盐 10 克

### 【做法】

将高粱面粉与鲜猪血混合，快速搅拌，加入盐和葱末，拌匀呈稠糊状，然后倒入铺好湿布的有沿的屉中，抹3厘米厚的糕坯，用旺火蒸至熟透，取出切成长方形糕块，装盘即可。

### Point 小贴士

♥ 经常接触各种粉尘和毛屑的人应常吃一些用猪血制作的菜肴，猪血具有清肠除污、排除肠道毒素的作用，对人体健康十分有益。



>> 羊肉 <<



# 冻羊肉糕

## 羊肉

**【营养】**蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、维生素 E、钙、磷、铁、钠和钾等。

**【功效】**益气补虚，益肾壮阳，补精益血，生肌健力。

**【选购】**鲜羊肉有鲜肉味，肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白或呈淡黄色。

**【保鲜】**羊肉以现购现烹为宜，暂时吃不了的可用少许盐腌渍，可保存 10 天左右。

**【宜忌】**老年人或身体虚弱的人，冬天手足不温、阳气不足、衰弱无力、怕寒畏冷者常吃羊肉很有益处。吃羊肉后不宜马上喝茶；不宜多吃烤羊肉串。孕妇不宜吃羊肉。

### 【材料】

山羊肋肉 1500 克，猪肉皮 300 克，青萝卜 400 克


### 【调料】

酱油 100 毫升，冰糖 50 克，料酒 75 毫升，八角 5 粒，桂皮 20 克，葱段、葱丝、姜片、姜丝共 75 克，盐适量，鸡精、红辣椒丝各少许

### 【做法】

- 1 将山羊肋肉放入水中浸泡 4 小时，捞起洗净，与洗净的猪肉皮一起放入锅中，加入没过材料的冷水，用旺火煮至断血时捞出，洗净血秽。
- 2 锅置火上，用竹垫垫好，将山羊肋肉和猪肉皮放在垫上，加入清水 1500 毫升、料酒、葱段、姜片、冰糖、青萝卜、八角和桂皮，用旺火烧开，撇去浮沫，转用小火炖 3 小时，至羊肉和猪肉皮熟烂时捞出，滤渣留汤。
- 3 取长方形搪瓷盘一个，将羊肉拆去骨头，撕成细丝，均匀地铺在瓷盘内。将猪肉皮斩成细蓉，放入原汤中，加入酱油、盐和鸡精，煮至汤汁收浓时，倒入羊肉盘内，撒入红辣椒丝和葱丝、姜丝，放入冰箱冷藏。食用时，取出切片即可。





Point小贴士

♥ 将150克羊肉切成薄片，与少许姜末和100克米一起入锅，加水适量，用文火熬粥食用，可防治阳气不足、气血亏损而致的面黄肌瘦。