

花绽放

Qing Song Zuo

轻松做

面点
小吃

《花氏菜系》系列

陕西科学技术出版社

花绽放

Qing Song Zuo

轻松做

面点
小吃

《花氏菜系》系列



陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松做面点小吃 / 彭光彩编. — 西安: 陕西科学技术出版社, 2006.9

(花氏菜系系列丛书)

ISBN 7-5369-4134-X

I. 轻... II. 彭... III. 面点—制作—四川省
IV. TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第105804号

出版者	陕西科学技术出版社	
	西安北大街131号	邮编 710003
	电话 (029) 87211894	传真 (029) 87218236
	http://www.snstp.com	
发行者	陕西科学技术出版社	
	电话 (029) 87275292	
印刷	汉中天汉印务有限责任公司	
规格	850 mm × 1168 mm	32开本
印张	10.5	
字数	270千字	
版次	2006年9月第1版	
	2006年9月第1次印刷	
定价	52.80元(套)	

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



女，四川人，公务员，家常菜烹饪专家，“花氏菜系”创制者。曾在多家时尚生活类杂志开设家庭美食专栏，在新浪、天涯社区等著名网站介绍家常菜简单烹制方式，并提出“让下厨成为时尚，让我们在有限的业余时间里，做一个美味佳肴DIY的发烧友，一年365天，天天都换新口味”。其创制的“花氏菜系”受到海内外家庭美食爱好者热捧。

本菜谱中调料的计量是以勺子计，下面是各型号计量用勺。从左至右依次为：汤勺、大勺、小勺、咖啡勺。



目录

1	担担面	16	麻球	31	小天茶香饼
2	宜宾燃面	17	油炸汤元	32	腊肉豌豆饭
3	酸辣面	18	葱香鸡蛋饼	33	蜜蜜甜八宝饭
4	甜水面	19	红薯饼	34	竹筒饭
5	肉酱通心粉	20	芝麻南瓜饼	35	蛋白虾仁烩饭
6	香炒通心粉	21	土豆饼	36	砂锅菜饭
7	金钩抄手	22	红薯泥	37	咖喱砂锅饭
8	凉粉	23	麻辣土豆片	38	牛肉盖浇饭
9	抄手箱	24	拔丝苹果	39	蛋包饭
10	椒盐千层饼	25	香蕉鸡蛋卷	40	泡菜炒饭
11	锅贴韭菜盒子	26	奶油巧克力馒头	41	咖喱炒饭
12	玉米蛋烘糕	27	开口包子	42	菠萝饭
13	花冠酥	28	椒盐葱香花卷	43	怪味花生仁
14	香蕉饼	29	巧克力千层卷	44	醪糟汤圆
15	香蕉球	30	叶儿粑		

做法



1

担担面



锅中放油烧至六成热,下肉末炒熟;

1

加入料酒、甜面酱、酱油炒至亮油;

2

制成臊子后起锅装碗里待用;

3

将酱油、味精、碎米芽菜、葱碎、醋、油辣椒放入碗中兑好底味待用;

4

锅中加水烧沸,下面条煮至断生,捞入兑好味的碗里拌匀,在面上放上肉末臊子,拌匀后即成。

5

用料

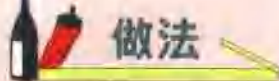


- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 水面条 150 克; | 2. 猪肉末适量; |
| 3. 甜面酱 1 大勺; | 4. 碎米芽菜 1 大勺; |
| 5. 酱油 2 大勺; | 6. 醋 1 大勺; |
| 7. 香葱 5 克切碎; | 8. 油辣椒 1 大勺; |
| 9. 味精 1 咖啡勺; | 10. 料酒 1 勺。 |



宜宾燃面

2



做法



用料

1. 水面 150 克；2. 熟花生仁 2 大勺；3. 碎米芽菜 1 大勺；4. 油辣椒 1 大勺；5. 酱油 3 大勺；6. 花椒油(用油将花椒、八角、草果烫成) 3 大勺；7. 香葱 5 克；8. 味精适量。



- 1 花生仁去皮，放菜板上用刀压成碎粒；香葱切碎；

- 2 锅中加水烧沸，下入面条煮至断生，捞出甩干水分；

- 3 装碗里，放入花椒油，拌匀拨散；

- 4 放入酱油、油辣椒、碎米芽菜、花生碎、味精、葱碎（可加适量熟青菜叶）；

- 5 拌匀后即成。





葱切碎，酥花生仁放菜板上用刀压碎后拣去皮不要；

1



将猪油、油辣椒、碎米芽菜、葱碎、花生仁碎、酱油、醋、花椒粉、花椒油、香油同放一个碗里兑成味料；

2



在味料碗里加适量汤或开水；

3



锅中加水烧沸，下面条；

4



煮熟后捞入味料的碗中，撒上葱碎拌匀即成。

5



用料

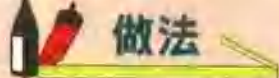


- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 碱水面 150 克； | 2. 油辣椒 1 大勺； |
| 3. 碎米芽菜 1 大勺； | 4. 香葱 5 克； |
| 5. 酥花生仁 2 大勺； | 6. 酱油 3 大勺； |
| 7. 醋 4 大勺； | 8. 花椒粉半咖啡勺； |
| 9. 花椒油 1 咖啡勺； | 10. 香油 1 大勺。 |



甜水面

4



做法

豆芽去根下沸水锅中煮熟，捞出过凉水，沥干水分待用；将姜末、蒜泥加2大勺冷开水制成姜蒜汁。再将所有用料同放一个碗里兑成调料；

1

将面团用面杖擀成筷子头一样的厚度，再切成筷子头一样的宽度；

2

3

抖散后稍稍拉长；

4

锅中加水烧沸，下面条煮至断生；

5

捞出后装碗里，浇上调味料，放上豆芽，拌匀后即成。



用料

1. 面粉 100 克，放少量盐、加适量水和成面团，盖上湿布待用；2. 绿豆芽适量；3. 糖 1 大勺；4. 醋 3 大勺；5. 老姜 1 小块剁末；6. 蒜半头捣泥；7. 花椒粉适量；8. 香油 1 勺；9. 红油 1 大勺；10. 酱油 2 勺；11. 盐、味精适量。





肉剁末，洋葱切小丁，蒜剁末，淀粉里加适量水兑成芡汁；

1



锅中放少量油烧至四成热，下肉末炒散至表面发白，盛出待用；

2



锅中放油烧至五成热，下蒜末、洋葱丁炒约半分钟，下肉末、料酒、番茄酱、糖、盐；

3



翻炒匀后加1汤勺水，用中火烧沸再改小火烧约2分钟至汤汁将干时，勾芡汁制成肉酱盛出待用；

4



将通心粉放沸水锅中加适量盐煮熟后捞入碗里，放1大勺调和油拌匀，再淋上肉酱即成。

5



用料



1. 通心粉 100 克；
2. 猪肉约 100 克；
3. 洋葱 100 克；
4. 独蒜 1 头；
5. 番茄酱 1 汤勺；
6. 白糖半咖啡勺；
7. 淀粉 1 大勺；
8. 料酒 1 大勺；
9. 盐适量。



香炒通心粉



用料

1. 通心粉 50 克;
2. 肉末 25 克;
3. 腊肉 1 小块;
4. 笋尖 3~4 根;
5. 香菇 4~5 朵;
6. 虾仁 25 克;
7. 老姜 1 小块;
8. 香葱 10 克;
9. 香油 1 勺;
10. 白糖半咖啡勺;
11. 盐、鸡精适量



6



做法

1

笋尖剖开，放沸水锅中煮几分钟，捞出用清水漂上；腊肉切丝，香菇、老姜切片；笋尖、葱均切段；



将通心粉放沸水锅中加适量盐煮熟，捞出后用冷水冲凉，沥干水分待用。

3

锅中放油烧至四成热，放入姜片、葱段炒出香味后下肉末炒散，再下腊肉、虾仁稍炒；



下香菇、笋尖翻匀后加半汤勺汤或水，烧约 2 分钟。

5

下通心粉、盐、白糖，改用大火不断翻炒，炒干水分后放鸡精，炒匀后起锅装盘即成。





在肉末中放入金钩碎、盐、一半葱碎拌成馅料，取适量馅料放在抄手皮的中部，将其前半端往后翻，使之盖住馅料，并与后半端重叠成倒三角形。

在它的左角尖上抹一点馅料汁，用中指节顶住有肉馅的部位，左手拇指和食指拿住抄手皮左尖端，右手拇指和食指拿右尖端压住左端捏紧做成生坯；

将各种调料放同一大碗里拌好，加2汤勺汤或开水制成汤料；

锅中加水烧沸，下抄手煮熟；

煮好后捞出入汤料碗里，拌匀即可。

1

2

3

4

5



用料



1. 肉末100克、海米（金钩）1大勺切碎；
2. 抄手皮150克；
3. 香葱5克切碎；
4. 酱油、香油、味精、盐、花椒油、油酥、辣椒适量。



凉粉

8



用料

1. 豌豆淀粉 100 克;
2. 清水 400 克;
3. 豆豉 2 大勺;
4. 醋、酱油、油酥辣椒、姜蒜泥、香油、香葱碎、盐各适量。



做法

- 1 取 100 克水倒入淀粉中搅匀兑成芡汁待用，将剩下的水倒入锅中烧沸，放盐后再慢慢倒入芡汁，改小火边倒边搅动；
- 2 锅中粉浆煮至变透明并伴有小泡翻腾时，起锅倒入器皿中晾凉至凝固；
- 3 将凉粉倒扣在菜板上切成条，装碗里待用；
- 4 将豆豉压成茸，锅置火上放 1 汤勺水烧热，倒入豆豉茸用小火熬制成豆豉酱；
- 5 将豆豉酱、醋、酱油、油酥辣椒、姜蒜泥、香油、香葱碎一并进凉粉条里后拌匀即成。





在肉末里放盐、葱碎、五香粉、白糖，打入鸡蛋，顺一个方向搅拌成馅料，取一张抄手皮放平，在二分之一处薄薄地铺上一层馅料，撒上黑芝麻；



另取一张皮，将一半盖在馅料上，再涂上一层馅料，撒上黑芝麻；



将下面那张皮空白的那半翻到馅料上，在上面涂上一层馅料，撒上黑芝麻，再将右边的皮翻盖到上面，制成抄手箱生坯；



锅中放油烧至七成热，改小火下抄手箱坯炸至两面呈金黄色捞出沥干油分；



摆入盘中，浇上番茄酱即成。

1

2

3

4

5



用料

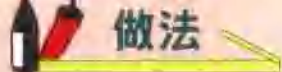


1. 抄手皮 150 克；
2. 猪肉末 150 克；
3. 鸡蛋 1 个；
4. 白糖 1 咖啡勺；
5. 黑芝麻 3 大勺；
6. 五香粉 1 咖啡勺；
7. 番茄酱 3 大勺；
8. 香葱 10 克切碎；
9. 盐适量。



椒盐千层饼

10



做法

用热水将面粉揉成面团(揉约10分钟),用湿布盖上静置20分钟后再次揉至面团里没有气泡为止;

1

将面片分成5份,取1份擀成薄片,在上面刷上调和油,均匀地撒上盐、花椒粉、葱碎;

2

将面片卷成条,两手各握住一端拧上几圈,再立起来从顶部往下压扁成饼状;

3

用擀面杖将它擀成约1厘米厚的圆饼;

4

全部做完后放平底锅中,在饼的两面边烙边刷油,烙至两面呈金黄色并至饼熟即成。

5



用料

1. 自发面粉 150 克;
2. 香葱 25 克;
3. 调和油半汤勺;
4. 花椒粉、盐适量。





锅贴韭菜盒子



海米剁末，韭菜、葱切碎；鸡蛋打碗里放适量盐搅成蛋液，在面粉中放适量温水、盐揉成面团，用湿布盖上静置约20分钟；



锅中放少许油，倒入蛋液炒熟铲碎后盛入碗里，加入肉末、酱油、味精、1大勺调和油、五香粉、姜末、葱碎、海米末、韭菜碎，拌匀制成馅料；



将面团放板上揉成团，擀成饺子皮，取1张皮放上适量的馅料，弄平后另取1张皮盖在上面，将边缘捏出荷叶边即成生坯；



平底锅置小火上，放入少量油润锅，将韭菜盒子生坯放入锅内用小火慢煎至金黄色时翻面后再煎至金黄色；



当两面均煎至金黄色后装盘即可。

1

2

3

4

5



用料

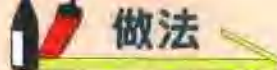


- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 猪肉末50克； | 2. 面粉200克； |
| 3. 韭菜50克； | 4. 海米1大勺； |
| 5. 鸡蛋1个； | 6. 香葱10克； |
| 7. 五香粉半咖啡勺； | 8. 酱油1大勺； |
| 9. 调和油1大勺； | 10. 盐、味精适量。 |



玉米蛋烘糕

12



做法



1

将玉米粉、面粉放盆里，加入水、白糖、鸡蛋液、苏打粉，搅拌成面糊，再放入鲜玉米粒拌匀；



2

将平底不粘锅置小火上，放微量油润锅，倒入面糊，用锅铲抹平；



3

加盖慢烘至香味溢出、边缘至焦黄色；



4

翻面后加盖再烘至焦黄色；



5

盛出后等匀切块，装盘即可。



用料

1. 玉米粉 100 克；
2. 面粉 100 克；
3. 鲜玉米粒 100 克；
4. 鸡蛋 1 个；
5. 白糖 100 克；
6. 苏打粉 三分之一咖啡勺。

