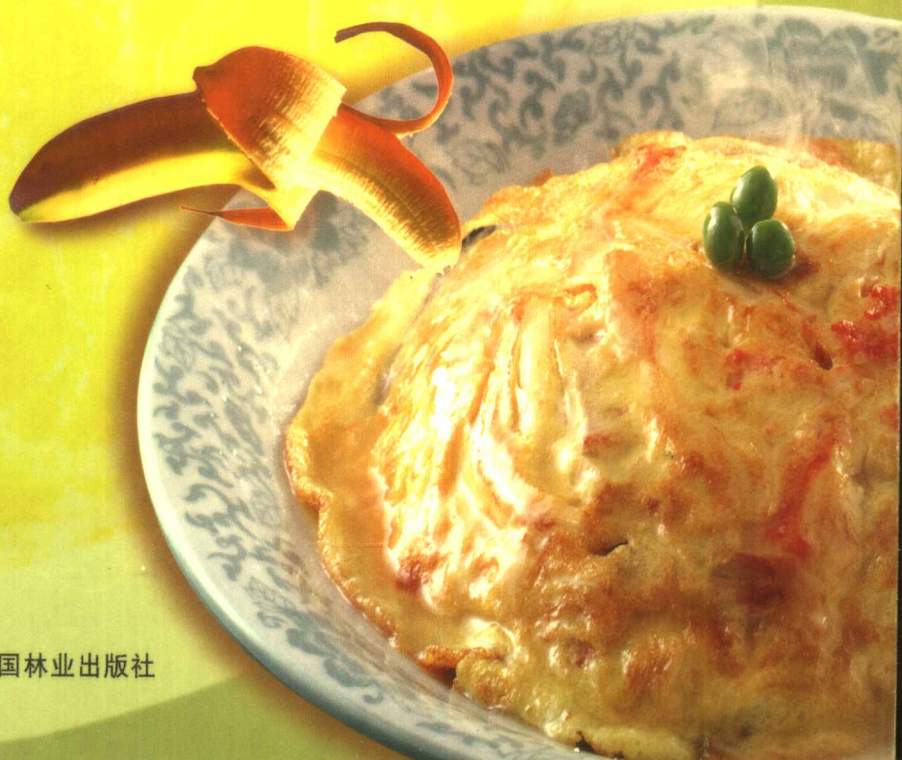


ZHONGGUO FENGWEI MIMIANMEISHI XILIE

中国风味米面美食系列

周范林 主编

家制风味 饼点400种



中国风味米面美食系列

家制风味饼点400种

JIAZHI FENGWEI BINGDIAN

周范林 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家制风味饼点 400 种 / 周范林主编. — 北京: 中国林业出版社, 2003.9
(中国风味米面美食系列)

ISBN 7 - 5038 - 3469 - 2

I . 家…

II . 周…

III . 面食—食谱—中国

IV . TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 057691 号

出版: 中国林业出版社(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn

电话: 010-66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京市昌平百善印刷厂

版次: 2003 年 9 月第 1 版

印次: 2003 年 9 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

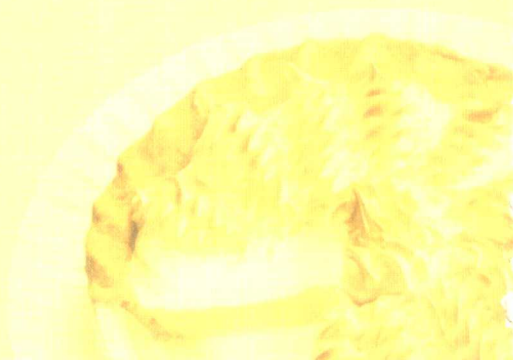
印张: 7.25

彩插: 2

字数: 175 千字

印数: 1~5000 册

定价: 12.00 元



前 言

随着我国家庭生活和饮食文化素养的不断提高，人们对合理的膳食有了更深的理解。尤其是 2003 年春出现的“非典”（SARS），让我们懂得了生命的宝贵和珍惜生命的意义，同时也让人与人之间多了亲情、理解和关爱，还把人们的就餐地点相对固定在了家里，使人们感受到家庭就餐的温馨和安全。

在以米面为主的中国家庭里，怎样吃饱、吃好，吃得有趣，吃得营养和健康，是我们每个人所关心的问题。为此，我们编写了这套“中国风味米面美食系列”丛书，以满足家庭用餐在花样、品种和营养上的选择和制作，还为餐饮从业人员和下岗职工上岗就业提供了可靠的、行之有效的帮助。在食谱品种的选择上，我们突出地方风味、经济实惠，方便快捷

等特点，便于家制尝鲜和下岗职工经营特色饭店。

本套丛书共分《家制风味米饭 400 种》《家制风味米粥 400 种》《家制风味糕点 400 种》《家制风味饼点 400 种》《家制风味面条 400 种》《家制风味小吃 400 种》《家制风味饺子 400 种》和《家制杂粮食品 400 种》共 8 本。该套丛书详细介绍了约 3000 种米、面和杂粮的原料、制作和特点，不仅简便易学、实用性强，还有利于改变以往的就餐习惯，实行卫生分餐制。书中介绍的原料质量可以随就餐人数而定，口味也可根据个人习惯做些调整，目的是达到吃得好，吃得开心。

本套丛书由周范林主编，周浩、董芹、汤祈美、汤丽华、汤丽琴等编写。在编写过程中，参考了大量的文献资料，限于篇幅未能一一列出，在此深表谢意！

编 者
2003 年 7 月



目 录

前 言



蒸 制 饼

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 千层油饼 (1) | 家常蒸饼 (6) | 蒸鲜肉饼 (11) |
| 荷叶糯米饼 (2) | 团圆蒸饼 (6) | 蒸荷叶饼 (12) |
| 土豆果饼 (2) | 双馅蒸饼 (7) | 鲈鱼松饼 (12) |
| 消脂甜饼 (3) | 豆沙晶饼 (7) | 萝卜果饼 (13) |
| 降脂菜饼 (3) | 什锦蒸饼 (8) | 鲜奶松饼 (13) |
| 玉米粉饼 (3) | 枣泥蒸饼 (8) | 乳蛋蒸饼 (13) |
| 豆沙馅饼 (4) | 蒸千层饼 (9) | 蒸乳渣饼 (14) |
| 陈皮肉饼 (4) | 三鲜丝饼 (9) | 樱桃松饼 (14) |
| 麦芽甜饼 (5) | 蒸夹馅饼 (10) | 金圆团饼 (14) |
| 还童香饼 (5) | 蛋面薄饼 (11) | 米粉烧饼 (15) |
| 山药粉饼 (5) | 冬菇肉饼 (11) | 菜丝烩饼 (15) |



煎 制 饼

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 绿豆煎饼 (16) | 煎肉盒饼 (19) | 煎番茄饼 (22) |
| 海南煎饼 (16) | 鸡蛋摊饼 (19) | 双黄蛋饼 (22) |
| 煎鸡肉饼 (17) | 萝卜煎饼 (20) | 腐米菜饼 (23) |
| 煎甜松饼 (18) | 牛油焦饼 (20) | 豆沙粉饼 (23) |
| 煎肉酱饼 (18) | 牛肉煎饼 (21) | 煎绿豆饼 (24) |





面粉煎饼 (24)	蛋糊粉饼 (35)	煎土豆饼 (46)
土豆蛋饼 (25)	多味煎饼 (35)	土豆肉饼 (46)
韭菜春饼 (25)	鸡蛋大饼 (36)	土豆菇饼 (47)
香椿煎饼 (26)	盘龙煎饼 (36)	苹果奶饼 (47)
黄菜煎饼 (26)	煎南瓜饼 (37)	蛋奶馅饼 (47)
豆沙蹄饼 (27)	煎干菜饼 (37)	羊肉馅饼 (48)
小米蛋饼 (27)	牛肉焦饼 (38)	甜菜酥饼 (48)
煎虾芋饼 (28)	山东煎饼 (39)	煎果素饼 (49)
肉菜馅饼 (28)	煎嫩藕饼 (39)	奶汁菜饼 (49)
葱末肉饼 (29)	煎肉馅饼 (40)	煎甜薄饼 (50)
红枣面饼 (30)	椒盐煎饼 (40)	土豆麸饼 (50)
桃香煎饼 (30)	南瓜糯饼 (41)	煎肉奶饼 (50)
核桃煎饼 (31)	糟油春饼 (41)	煎虾酥饼 (51)
蛋花肉饼 (31)	韭肉蛋饼 (42)	摊葫芦饼 (52)
鸡肝蛋饼 (32)	咖喱饺饼 (43)	苏珊油饼 (52)
桂圆粉饼 (32)	金银煎饼 (43)	酒汁橘饼 (53)
煎松脆饼 (32)	素参蛋饼 (44)	卧夫煎饼 (54)
肉丝春饼 (33)	转锅摊饼 (44)	煎酸奶饼 (54)
酒酿甜饼 (34)	芙蓉虾饼 (45)	奶豆腐饼 (55)
韭菜肉饼 (34)	煎鱼肉饼 (45)	



烙制饼

老山记饼 (56)	褡裢烧饼 (59)	西安酥饼 (62)
烙吊炉饼 (56)	烙石头饼 (60)	五香腿饼 (63)
三杖单饼 (57)	蒙古馅饼 (60)	烙太后饼 (64)
熏肉大饼 (58)	烙哈达饼 (61)	烙胡麻饼 (65)
烙清糖饼 (58)	西安肉饼 (61)	黄桂柿饼 (65)





- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| 葱花油饼 (66) | 搅面馅饼 (79) | 烙香酥饼 (90) |
| 烙发面饼 (67) | 烙果糖饼 (80) | 什锦酥饼 (91) |
| 烙家常饼 (67) | 葱末油饼 (81) | 烙冬菜饼 (92) |
| 麻香酱饼 (68) | 鲜肉酥饼 (81) | 烙肉丁饼 (92) |
| 烙面糊饼 (68) | 糖鼓子饼 (82) | 烙清油饼 (93) |
| 烙羊肉饼 (68) | 荠菜馅饼 (82) | 烙鸡仔饼 (93) |
| 烙盒子饼 (69) | 咖喱肉饼 (83) | 多层春饼 (94) |
| 烙素菜饼 (70) | 玉珠煎饼 (84) | 家常锅饼 (95) |
| 家常糖饼 (70) | 珍珠烙饼 (84) | 椒麻酥饼 (95) |
| 韭菜馅饼 (71) | 高粱面饼 (84) | 麻花大饼 (96) |
| 家常蛋饼 (71) | 芡实粉饼 (85) | 鸡蛋黄饼 (96) |
| 韭菜盒饼 (72) | 豆耳枣饼 (85) | 烙制合饼 (96) |
| 葫芦肉饼 (72) | 萝卜酥饼 (86) | 烙小油饼 (97) |
| 烙葫芦饼 (73) | 益脾酥饼 (86) | 三角烙饼 (97) |
| 烙春油饼 (74) | 黄菜肉饼 (86) | 烙酥烧饼 (98) |
| 烙徽州饼 (74) | 茯苓面饼 (87) | 烙片烧饼 (99) |
| 烙盘丝饼 (75) | 期颐烙饼 (87) | 烙鲜花饼 (99) |
| 烙萝卜饼 (76) | 银鱼蛋饼 (87) | 烙鸡蛋饼 (100) |
| 烙广东饼 (76) | 脂油葱饼 (88) | 葱油煎饼 (100) |
| 烙通州饼 (77) | 烙荷叶饼 (88) | 烙木樨饼 (101) |
| 烙蛋盒饼 (77) | 烙混糖饼 (89) | 肉丝蛋饼 (101) |
| 烙回头饼 (78) | 烙麻酱饼 (89) | 糖油锅饼 (102) |
| 鸡蛋灌饼 (78) | 烙豆沙饼 (90) | 烙蜜糖饼 (102) |
| 翡翠面饼 (79) | 烙糖酥饼 (90) | 烙奶油饼 (103) |



炸制饼

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 奶油酥饼 (104) | 一品烧饼 (104) | 荷花酥饼 (105) |
|------------|------------|------------|





六凤居饼 (106)	炸糯米饼 (118)	玉带酥饼 (131)
吴山酥饼 (106)	奶油豆饼 (119)	烫面油饼 (131)
火腿酥饼 (107)	炸山药饼 (119)	炸酥层饼 (132)
三丝酥饼 (108)	咸馅芋饼 (120)	鲜肉焦饼 (132)
红枣馅饼 (109)	炸南瓜饼 (121)	炸蛋丝饼 (133)
姜堰酥饼 (109)	炸肉蛎饼 (121)	炸翻心饼 (134)
东坡酥饼 (110)	甘薯肉饼 (122)	米粉麻饼 (134)
德昌咸饼 (111)	菟丝子饼 (122)	蜜汁米饼 (135)
炸太师饼 (111)	豆蛎肉饼 (122)	一品酥饼 (135)
凤尾酥饼 (112)	炸糖油饼 (123)	炸糖焦饼 (136)
葱油大饼 (113)	肉丝锅饼 (123)	山药蜜饼 (137)
炸酥脆饼 (113)	葱油锅饼 (124)	白菜炸饼 (137)
闻喜炸饼 (114)	炸酥油饼 (125)	果干油饼 (138)
萝卜丝饼 (115)	双麻酥饼 (126)	炸土豆饼 (138)
马蹄酥饼 (115)	三丝锅饼 (127)	百合酥饼 (138)
凤凰酥饼 (116)	炸糖麻饼 (128)	淇淋酥饼 (139)
雪花酥饼 (116)	豆沙锅饼 (129)	芝麻酥饼 (140)
炸葱油饼 (117)	炸面衣饼 (129)	双豆沙饼 (140)
炸芝麻饼 (118)	细沙锅饼 (130)	炸鸡肉饼 (140)



烤 制 饼

白糖馅饼 (142)	杠子烧饼 (145)	蟹壳黄饼 (148)
玫瑰酥饼 (142)	烤白酥饼 (145)	黄桥烧饼 (148)
烤椒盐饼 (143)	什锦烧饼 (146)	双麻烧饼 (149)
周村酥饼 (144)	棋子烧饼 (146)	玫瑰花饼 (150)
武城暄饼 (144)	耿氏酥饼 (147)	豆沙大饼 (151)





芝麻烧饼 (151)	烤吊炉饼 (169)	奶油舌饼 (187)
牛肉馅饼 (152)	蟹壳烧饼 (170)	烤金钱饼 (187)
烤麻香饼 (153)	豆沙酥饼 (170)	烤鱼饼 (188)
烤太谷饼 (154)	烤肉酥饼 (171)	烤肉松饼 (189)
酥油烧饼 (154)	脂油酥饼 (172)	牛肉麻饼 (189)
白蛇烧饼 (155)	枣泥酥饼 (172)	玫瑰酒饼 (190)
开花酥饼 (156)	八宝酥饼 (173)	烤杏圆饼 (190)
白糖烧饼 (156)	叉烧酥饼 (173)	烤芝麻饼 (191)
干菜酥饼 (157)	麻沙酥饼 (174)	杏仁酥饼 (191)
烤小米饼 (158)	芝麻蛋饼 (175)	奶汁肉饼 (192)
豆沙薯饼 (158)	果酱酥饼 (175)	苹果甜饼 (192)
参芪脆饼 (159)	麻奶糖饼 (176)	烤肉馅饼 (193)
椒盐烧饼 (159)	豆沙蛋饼 (176)	蛋白甜饼 (193)
烤糖烧饼 (159)	烤桃酥饼 (177)	乳渣馅饼 (193)
葱花烧饼 (160)	砂糖酥饼 (177)	烤土豆饼 (194)
麻酱烧饼 (160)	白皮酥饼 (178)	椰蓉酥饼 (194)
豆馅烧饼 (161)	混糖油饼 (178)	烤司康饼 (195)
油香烧饼 (162)	桂花酥饼 (179)	可可鼓饼 (195)
盘香烧饼 (162)	烤腿酥饼 (179)	奶油鼓饼 (196)
糖酥烧饼 (163)	三鲜酥饼 (180)	桃仁酥饼 (196)
素馅酥饼 (163)	肉松酥饼 (181)	糖皮酥饼 (197)
芝麻糖饼 (164)	蛋黄酥饼 (181)	咸起子饼 (198)
猪肉烧饼 (165)	罗汉酥饼 (182)	烤蜂蜜饼 (199)
油酥烧饼 (165)	油酥肉饼 (182)	面包酥饼 (200)
豆沙烧饼 (166)	酥皮肉饼 (183)	蛋白酥饼 (200)
肉末夹饼 (166)	萝卜腿饼 (183)	水晶月饼 (200)
烤一品饼 (167)	烤茶油饼 (184)	牛舌月饼 (201)
掉桥烧饼 (167)	烤夹沙饼 (185)	翻毛月饼 (202)
马蹄烧饼 (168)	菊花枣饼 (186)	牛肉月饼 (202)
瓢子烧饼 (169)	绣球枣饼 (186)	双麻月饼 (203)





提浆月饼 (203)	夹馅饼干 (211)	可可饼干 (216)
酥皮月饼 (205)	夹心饼干 (212)	奶油饼干 (217)
鲜肉月饼 (206)	花色饼干 (212)	白脱饼干 (218)
虾肉月饼 (207)	吉士饼干 (213)	蛋卷饼干 (218)
奶香月饼 (209)	盐脆饼干 (213)	爱司饼干 (218)
豆粉饼干 (209)	苏打饼干 (213)	草莓饼干 (219)
蛋白饼干 (210)	油酥饼干 (214)	凡尼饼干 (219)
香草饼干 (210)	蜜糖饼干 (214)	蘑菇饼干 (220)
砂糖饼干 (210)	桃仁饼干 (215)	淀粉饼干 (220)
双麻饼干 (211)	杏仁饼干 (215)	糖粉饼干 (221)
	黄油饼干 (216)	

参考文献 (222)





蒸制饼

千层油饼

原料 精制面粉 500 克，标准面粉 200 克，猪板油 400 克，五香粉 5 克，精盐适量。

- 制法**
1. 将精制面粉用少许温水拌匀，揉成硬面团，再分次沾水约 250 克调软揉匀，盖上湿布醒 5 分钟左右。
 2. 将猪板油撕去油膜，剁成油泥，与五香粉、精盐搅拌均匀成板油泥。
 3. 将面团擀成 1 厘米厚的长形面片，涂上板油泥抹平。将面片卷起后再擀成 1 厘米厚的片，顺长向切成 0.3 厘米宽的细丝。将细丝用手拉长，在右手食指由中指上盘绕成圆塔形（45 克为一个），共制 20 个生坯。
 4. 将标准面粉用适量的清水和成面团，擀成两个薄面片，一片铺在笼屉上，将生坯整齐地摆放在上面，另一片盖在生坯上面，置火上蒸 30 分钟左右至熟。
 5. 下笼后取掉上面盖的面片，两个饼放在一起作为一合，用手略抖使其蓬松，放在盘里，食用时配以葱段和甜面酱，其风味更佳。

特点 松软绵润，油而不腻，层多丝细，状如金线，陕西名点。





荷叶糯饼

原料 糯米 1000 克，肥瘦猪肉 250 克，红糖 75 克，白糖 50 克，八角 2 克，山柰 0.5 克，荷叶和猪油各适量。

制法

1. 将糯米淘洗干净，沥去水分，入锅置火上炒干，加入八角和山柰合炒，当糯米呈谷黄色时即起锅磨细。
2. 红糖用开水溶化后沥去杂质，倒入磨细的糯米粉内，加入猪油和白糖一起揉匀后分成小剂子。猪肉洗净后切片，包入剂子中搓成圆形，压扁。
3. 荷叶洗净沥干，裹上糯米饼团，依次入笼置火上急蒸 40 分钟左右即成。

特点 色泽嫩黄，清香爽口。

土豆果饼

原料 土豆泥（土豆去皮蒸烂擦成泥）600 克，鸡蛋黄 50 克，苹果脯、面包渣、面粉和白砂糖各 150 克。

制法

1. 将苹果脯切成小丁，加入白砂糖搓拌均匀即成馅料；面包渣撒入油锅内，炸呈金黄色捞出。
2. 将土豆泥内加入面粉和鸡蛋黄揉匀，切成 30 个小剂子后按扁，逐个包上馅料，稍按扁后入锅置火上蒸熟，取出趁热粘上面包渣即成。

特点 外酥内软，鲜香适口。





消脂甜饼

原料 山楂 50 克，鲜荷叶 15 克，槐花 5 克，草决明 15 克，面粉和白糖各适量。

制法 1. 将山楂和槐花共研成细末；草决明和鲜荷叶一起放入锅中，加入适量的清水煎取液汁，如此煎取两次合并过滤取其液汁。

2. 将面粉、山楂槐花末、液汁和白糖混合后揉成面团，再分成若干个，搓圆压成薄饼生坯，放入蒸笼内，用旺火蒸 30 分钟左右至熟，晾凉即成。宜空腹食用。

特点 味甜适口，清肝明目，消食降脂。

降脂菜饼

原料 芹菜 500 克，何首乌 50 克，面粉和白糖各适量。

制法 1. 将何首乌放入锅中，加入适量的清水置火上煎取液汁，如此共煎取液汁两次，合并过滤取其液汁；芹菜洗净榨汁。

2. 将何首乌汁、芹菜汁、面粉和白糖混合搅匀，揉成面团，分成若干份，分别揉匀压成薄饼生坯，入笼用旺火蒸 20 分钟左右至熟透即成。

特点 菜香味浓，补肝强肾，降低血脂。

玉米粉饼

原料 玉米粉 250 克，糯米粉 400 克，芝麻和白糖各适量。

制法 1. 将玉米粉和糯米粉搅拌均匀，加入适量的清水，揉为粉





团，揪成小剂子。

2. 将芝麻放入热锅中炒出香味，捣碎，与白糖拌匀做成饼馅，用粉团包入饼馅，逐个做成玉米饼生坯后，入笼用旺火蒸 30 分钟左右至熟透即成。

特点 粉饼糯香，健脾开胃，降脂健脑。

豆沙馅饼

原料 山药 400 克，赤豆、什锦果脯和白糖各 100 克，桂花 5 克，湿淀粉适量。

制法 1. 将山药去皮后入锅置火上蒸熟，放入 50 克白糖搅烂成泥；赤豆入锅置火上煮熟后去皮研成豆沙，加入 25 克白糖和桂花拌匀；豆沙用饭铲在盘中做成圆饼形，外边用山药泥封严，将豆沙包在里边，山药泥上摆果脯丁。

2. 炒锅置火上，放入 75 克清水和 25 克白糖，烧沸后用湿淀粉勾稀芡，浇在山药饼上即成。

特点 香甜可口，老少皆宜，益肾固精，健脾利湿。

陈皮肉饼

原料 羊肉 100 克，虾米 5 克，山药 15 克，陈皮 3 克，姜末 2 克，葱末、植物油、精盐、料酒和味精各适量。

制法 将山药、陈皮和虾米分别洗净后泡软，倒入盆内，放入洗净的羊肉，混匀后剁成泥，加入精盐、植物油、葱末、姜末、料酒和味精拌匀做成饼状，入笼置火上隔水蒸至熟透即成。

特点 鲜嫩可口，健胃补脾。





麦芽甜饼

- 原料** 面粉 400 克，麦芽和白糖各 100 克。
- 制法** 将麦芽剁成细末，与面粉、白糖及适量的清水搅匀揉成面饼若干个，笼置旺火上蒸熟即成。
- 特点** 松软香甜，健脾益胃，安神健脑。

还童香饼

- 原料** 何首乌 30 克，冬瓜皮和山楂各 20 克，面粉和白糖各适量。
- 制法** 将何首乌、冬瓜皮和山楂共研成细末，与面粉、白糖搅拌均匀，加入适量的清水，揉成面团，揪成小剂子后逐个压成薄生坯饼，入笼用旺火蒸 30 分钟左右至熟即成。
- 特点** 香甜可口，补肝益肾，降低血脂。

山药粉饼

- 原料** 山药粉 250 克，面粉 200 克，核桃仁、枸杞子和蜂蜜各适量。
- 制法** 1. 将山药粉、面粉和蜂蜜揉成面团，放入搪瓷盘中，揪成圆饼状，上面摆核桃仁和枸杞子。
2. 将生坯瓷盘入笼，用旺火蒸 30 分钟左右至熟，晾凉后切成小块即成。
- 特点** 饼甜适口，健脾益血，降低血脂。





家常蒸饼

- 原料** 面粉 1000 克，酵面* 100 克，花生油 50 克，食用碱适量。
- 制法**
1. 将酵面用 450 克清水化开，加入面粉 900 克和成面团，静置发酵后，对入食用碱揉匀，稍醒片刻。取剩余的面粉，加入花生油擦成干油酥。
 2. 将发酵面团搓成长条，揪成 20 个剂子，擀成中间稍厚的圆皮。把干油酥也揪成 20 个小剂子，分别包入擀好的圆皮中，再擀成椭圆形。
 3. 待蒸锅上气时，将生坯摆入笼内，置旺火上蒸 15 分钟左右即熟。取出用刀从中间切成两块即成。此饼适宜配烤鸭片、烧肘子、脱骨鸡食用。
- 特点** 质地柔软，味香适口。

团圆蒸饼

- 原料** 面粉 1000 克，酵面、白糖和红糖各 150 克，桂花酱 30 克，蜜枣、青梅、瓜条、桃脯和食用碱各适量。
- 制法**
1. 将酵面用 500 克清水化开，加入面粉和成面团，静置发酵；蜜枣、瓜条、青梅和桃脯等切成碎丁，红糖和白糖分别加入桂花酱搓匀。
 2. 酵面发起后，对入食用碱揉匀，搓成条后揪成 50 克 1 个的剂子，10 个剂子为一组，将其中 8 个剂子擀成大小一

* 酵面是发面时用来引起发酵的面块，内含大量酵母。又叫面肥、老酵、面头、酵面头等。

