

傻瓜菜谱

花样面点制作



家庭·餐厅·厨师

一看就懂 一学就会

包子饺子馄饨 面条花卷大饼 饼干蛋糕面包

陕西旅游出版社

· 傻瓜菜谱 ·

花样面点制作

万家富 编

陕西旅游出版社

傻瓜菜谱
花样面点制作
万家富 编

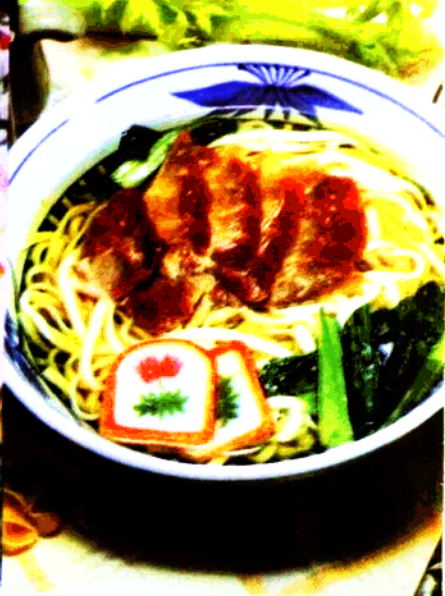
陕西旅游出版社出版发行
(西安长安路32号 邮政编码710061)
新华书店经销 北京市通县向阳印刷厂印刷
850×1168毫米 32开 9.5印张 608千字
2000年6月第1版 2000年6月第1次印刷
印数: 1—10000



雪菜肉丝面

原料：阳春面250克，肉丝150克，雪里红250克，大蒜3瓣，辣椒2根，高汤6杯。A料：酱油1大匙，淀粉1茶匙，水少许。B料：盐、鸡粉、糖各半匙。

制作：①肉丝先用A料腌5分钟。②雪里红洗净切碎，大蒜、辣椒切末。③起油锅，先炒肉丝，待变色后，再加入雪里红、B料，拌炒数下即可。④面煮熟，加入高汤、雪里红即可。



什锦炒面

原料：面条600克，肉丝250克，葱2根，洋葱1个，大白菜1/3个，香菇3朵，胡萝卜丝2大匙，鱼板1/3块，高汤1杯。**A料：**酱油1大匙，淀粉1小匙，水少许。**B料：**酱油1大匙，鸡粉1/2茶匙，胡椒粉少许。

制作：①面先煮熟，捞出备用。②香菇泡软切丝，洋葱切丝，大白菜、葱切小段，鱼板切片。③肉丝用A料腌约5分钟。④起油锅，先炒香菇丝、葱段、胡萝卜丝、洋葱丝、大白菜，加高汤稍煮后加肉丝、鱼板、B料，再加入面条拌炒即可。

叉烧面

原料：面条250克，叉烧200克，鱼板1/4块，青菜适量，葱2根，高汤5杯。**A料：**酱油2大匙，盐少许。**B料：**胡椒粉少许，香油1小匙。

制作：①叉烧、鱼板切片，青菜切段，葱切末。②面先煮熟，青菜、鱼板汆烫。③碗内放入葱花、A料、高汤，再放入面条、青菜、鱼板、叉烧，加入B料即可。



双圈酥

原料：①皮子：精白面粉10公斤，标准粉2.5公斤，生油3.75公斤，水约8公斤。②油酥：精白面粉5公斤，牛油2.5公斤。③馅料：标准粉12.5公斤，糖粉6公斤，饴糖2.5公斤，牛油4公斤，盐0.25公斤，黄丁0.1公斤，去根青葱0.25公斤，扎白粉1.5公斤，水约1公斤。

制作：①制坯：取皮子0.75公斤，将0.25公斤的油酥包入，用滚筒擀成长方形的面皮，再取1公斤馅料包入，仍用滚筒滚成3.3毫米厚，33厘米宽的长形夹酥面皮。然后相对卷起，但两边卷的“条子”粗细要相等，在两个条子结合处，需要用清水揩去浮面，便于粘结，用手捏或用木尺将两个条子轧紧。再将轧好的“条子”翻过来，切成约6.6厘米厚的生坯。②烘焙：将生饼坯放入盘中入炉烘焙，等到生坯四周起白色气泡时或底面呈黄色时，即将饼坯翻身，待产品的底面呈黄色时，翻过身来，再烘1分钟即成。



白汁鸡粒菠菜面

原料：菠菜面、鸡柳肉各180克，青豆仁、甘笋粒各3汤匙，洋葱粒2汤匙，汤半杯。腌肉料：姜汁、酒、生粉、生抽各少许。白汁料：洋葱蓉1茶匙，面粉2汤匙，鲜奶半杯，清水半杯，牛油少许。

制作：①菠菜面用煮水焯熟，沥干，放入汤内慢火煮片刻，捞起上碟，加入半茶匙熟油拌匀。②鸡柳肉切粒，用腌肉料拌匀，起油锅炮至嫩熟，青豆仁、甘笋粒均用煮水焯熟。③烧热油爆香白汁料中的洋葱蓉，上碟，下面慢火炒两分钟，熄火，加入余下的白汁料，不停搅拌至调匀。④起中火，下洋葱粒，将②料回锅兜匀，并以适量盐调味。最后将全部熟料浇在菠菜面上。



开心碎肉面

原料：螺丝粉6两，开心果仁2两，剁碎牛肉4两，甘笋粒、青豆仁各2汤匙，洋葱粒3汤匙，茼蒿蓉、蒜蓉各2茶匙。腌肉料：油、生抽、生粉各1匙，糖、盐各半匙，胡椒粉少许。芡汁：辣酱油半匙，砂糖、生粉各1匙，茄汁3匙，盐少许，清水半杯。

制作：①牛肉腌肉料拌匀，青豆仁洗净，沥干，螺丝粉置滚水中慢火煮熟，上盖：10分钟，捞出，用冷水冲过，沥干。②甘笋粒和青豆仁用盐下滚水焯熟。③起油锅爆香一汤匙洋葱粒，放螺丝粉和茼蒿兜炒片刻，然后上碟。④起油锅爆香余下的洋葱，下牛肉炒熟，埋芡并下甘笋粒和青豆仁炒匀，浇在螺丝粉上，最后撒上开心果仁便成。



绉纱馄饨

原料：自制馄饨皮50张，鲜肉菜馅心80克，蛋皮丝、虾子少许，肉骨头汤200克。

制作：①取馄饨皮一张，放入2克馅心，包成类似烧卖状的馄饨生坯。②锅中放入肉骨头汤，加入适量盐、味精、胡椒粉、猪油，汤沸腾后，倒入碗中。③锅中放入冷水，待水沸后放入馄饨，用铁丝笊篱稍按压几下，待皮熟即出锅，装入有汤的碗中，撒上虾子、蛋皮丝即成。**成品特点：**皮薄，爽滑，不糊。



肉粒汤面

原料：伊面2个，毛豆2两，肉粒4两，汤2杯，姜2片。腌肉料：生粉1匙、油、生抽、砂糖各半匙，胡椒粉少许，清水1汤匙。芡汁：生粉1茶匙，盐1/4茶匙，清水2汤匙。

制作：①伊面用煮水焯熟，沥去水分，放碗内。②猪枚头肉切粒，用腌肉料拌腌片刻。③毛豆剥去豆荚，用姜片、油和盐氽水，沥干。④烧热油1汤匙，下猪肉粒略炒，加入毛豆仁兜炒至熟，埋芡，浇在伊面上。⑤烧煮汤，注入伊面便成。



蔬果火腿面包

原料：甜面包数片，鲜芒果2个，火腿4片，西生菜叶4块，鲜椰浆1/4杯，牛油适量。

调味料：盐、胡椒粉少许。

制作：①芒果起肉，切片，西生菜叶洗净，沥干，火腿切条。②甜面包涂上牛油，上放生菜，火腿条和芒果片，最后添上调味料和鲜椰浆便可供食。



肉羹面

原料：油面250克，梅花肉200克，鱼浆250克，香菇3朵，木耳2朵，胡萝卜丝1/4杯，大白菜1/3个，香菜少许，鸡蛋2个。

A料：酱油1大匙，酒1/3大匙，五香粉少许。B料：酒1大匙，水2大匙，淀粉1大匙，五香粉半茶匙。C料：高汤5杯，盐半茶匙，酱油1大匙，鸡粉半茶匙，淀粉水3大匙，香油，乌醋少许。

制作：①梅花肉切条状，加A料腌10分钟。②香菇泡软去蒂，切丝。大白菜、木耳切丝。③鱼浆加B料和肉条拌匀，半锅水烧开后，放入肉条，待浮起，捞出备用。④起油锅，先炒香香菇、木耳、胡萝卜丝、大白菜，加少许水炒软，接着放入C料煮开，加上蛋花。⑤油面汆烫后，加上④料，撒些香菜即可。



红油抄手

原料：绞肉200克，薄馄饨皮250克，葱末适量。

A料：盐、胡椒粉少许，麻油半匙，水2大匙。B

料：甜酱油半大匙，红油1大匙，蒜泥1大匙，醋1茶匙，香油、花椒粉各少许。

制作：①绞肉加A料搅拌均匀成肉馅，馄饨皮中放上肉馅，上下对折，再将左右重叠，做成抄手。

②水烧开后，放入抄手，煮至浮起即可捞出，放入碗内。③碗内加入B料，再撒上葱末即成。



凉 面

原料：油面200克，小黄瓜1条，胡萝卜1根，豆芽菜100克，高汤2大匙，芝麻酱3大匙。A料：酱油1大匙，糖1茶匙，乌醋1大匙，香油1大匙，盐1/4茶匙。

制作：①油面氽烫，待凉。②小黄瓜、胡萝卜切丝，加盐略腌。豆芽菜去头尾氽烫。③芝麻酱先用高汤调开，接着再加入A料拌匀即成酱汁。④油面上放小黄瓜丝、胡萝卜丝、豆芽菜，再淋上酱汁即可。



猪肉豆角馅水饺

原料：面粉 500 克，猪前槽肉馅 250 克，鸡汤 100 克，豆角(焯好的)150 克，葱、姜各 10 克，味精、精盐、色拉油各适量。

制作：①和面（参照香菇鸡蛋水饺），面醒好后，揪 60 个剂子。②将猪肉馅放入盆内，加鸡汤向一个方向搅拌，边搅边加鸡汤，待汤全部被肉馅吸收，豆角顶刀切成碎末，挤出水分，同葱、姜一起放入馅盆搅拌均匀成馅待包。③煮饺子（参照香菇鸡蛋水饺）。



土豆火腿包

原料：火腿肉，土豆，油，盐，味精。

制作：①将经过基础醒发的面团分割成每只重60克，搓圆后静置10分钟。②用擀面棒将面团擀成长方形薄片，放上青葱，再放上两根热狗肠。③在面团的两边各切一刀，但不要切断，将切开的两条面团交叉在热狗肠上。放入烤盘，进醒发箱醒发至原来体积的2.5倍时取出，在表面刷上蛋奶水。④进炉烘烤，炉温上火180℃，下火160℃，烤至表面棕红色出炉，趁热刷上糖蛋液以增加光泽。



牛油排包

原料：高筋粉10千克，白砂糖2千克，盐120克，奶粉200克，鸡蛋600克，麦淇淋600克，酵母150克，水约5千克。

制作：①将经过基础醒发的面团分割成每只重35克，搓圆后静置10~15分钟。②将面团搓成10厘米的长条，5只并列放在小纸上，放入烤盘。③进醒发箱醒发至原来体积3倍时取出，刷上蛋奶水，在每条边结处挤上少许牛油。④进炉烘烤，炉温上火190℃，下火160℃，烤至表面棕红色出炉。



香菇鸡蛋素馅水饺

原料：面粉 500 克，鸡蛋(炒熟的)100 克，香菇 250 克，虾皮 100 克，味素、精盐、色拉油各适量。

制作：①和面要达到三光：案板光、面团光、手光。面醒好后揪 60 个剂子。②将香菇切成碎末，放入盆中再放鸡蛋、虾皮、味素、精盐、色拉油拌匀待包。③将包好的饺子，放入滚水锅内，中途加少量凉水，使水开三次即可捞出装盘。