



家庭 **食** 谱丛书

家常

沈国华 李树敏 编著
上海科学技术出版社

点心与小吃

制作 [第二版]

饼酥类
包馅类
糕团类
其他点心
小吃类



· 家庭食谱丛书 ·

家常点心与小吃制作

[第二版]

沈国华 李树敏 编著

上海科学技术出版社

·家庭食谱丛书·

家常点心与小吃制作

(第二版)

沈国华 李树敏 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码200020)

新华书店上海发行所经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.75 插页 4 字数 100 000

1990年8月第1版

1998年11月第2版 2000年5月第12次印刷

印数 90 801—96 800

ISBN 7-5323-4778-8/TS·408

定价:8.00元

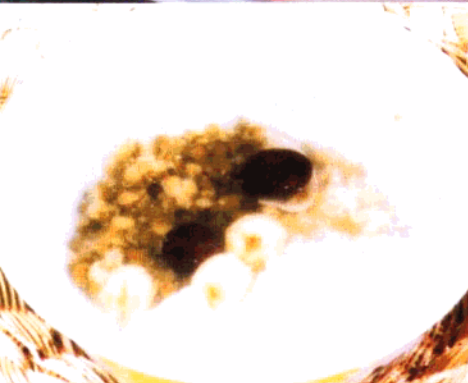
本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，
请向本社出版科联系调换



百果馅酒酿圆子



韭黄肉丝春卷



冰冻绿豆汤

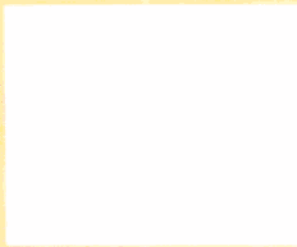
煎面、煎馄饨





面油饼

面筋百页



油豆腐线粉汤





桂花甜酒酿、酒酿汤水圆



青团

百果蜜糕





桂花糯米糕

鱼香家常饼

糖藕





三丝眉毛酥

红白糖粥

芝麻糊、长生粥、桂花赤豆甜羹





猪油汤团



鲜肉小笼



肉丝炒面



开洋葱油拌面

排骨年糕



各式粽子



葡萄开花包

目 录

饼 酥 类

- | | | | |
|----------------|---|------------|----|
| 肉馅饼····· | 1 | 枣泥菊花饼····· | 10 |
| 面衣饼····· | 2 | 盒子酥····· | 11 |
| 细沙锅饼····· | 2 | 百合酥····· | 11 |
| 葱油饼····· | 3 | 苹果酥····· | 12 |
| 家常饼····· | 4 | 佛手酥····· | 13 |
| 荷叶饼····· | 5 | 三丝眉毛酥····· | 13 |
| 豆沙晶饼····· | 6 | 元宝酥····· | 14 |
| 玫瑰酒酿饼····· | 6 | 枣泥盒子酥····· | 15 |
| 芝麻豆沙酥饼····· | 7 | 三鲜盒子酥····· | 16 |
| 鲜肉月饼····· | 8 | 杏仁酥····· | 17 |
| 葱油开洋肉月饼····· | 9 | 蟹壳黄····· | 17 |
| 葱油火腿萝卜丝酥饼····· | 9 | | |

包 馅 类

- | | | | |
|------------|----|--------------|----|
| 猪油荠菜包····· | 19 | 玫瑰水晶开花包····· | 20 |
| 荠菜水晶包····· | 20 | 鸡肉中包····· | 21 |

生煎馒头	22	油余馒头	34
油包	23	蟹粉小笼	35
咖喱鸡肉包	24	南翔小笼	35
狗不理包子	25	鲜肉小笼	36
三丁包	25	虾仁小笼	37
四鲜素菜包	26	鱼米小笼	38
雪菜包	27	鲜肉水饺	39
干菜包	27	韭菜鲜肉水饺	39
小笼馒头	28	广式虾饺	40
水晶包	29	一品饺	41
豆沙大包	29	四喜饺	42
广式豆沙包	31	竹衣饺	42
扬帮猪油开花包	31	油余糖饺	43
广式奶油开花包	32	鲜肉锅贴	44
棉花包	33	家常饼	45

糕 团 类

蒸蛋糕	46	玫瑰猪油赤豆糕	52
清蛋糕	47	糯米印糕	53
水果蛋糕	47	桂花糖年糕	53
椰丝蛋糕	48	肉丝炒年糕	54
豆沙夹心蛋糕	48	豆沙炒年糕	54
葡萄蛋糕	49	三鲜汤年糕	55
淇淋蛋糕	50	桂花猪油年糕	56
早餐蛋糕	50	油余猪油年糕	56
百果蜜糕	51	黑麻松仁年糕	57
桂花赤豆糕	51	素猪油年糕	58

松仁麻蓉糕	58	炒肉团	67
千层糕	59	炒菜团	68
蜂糕	60	酒酿圆子	69
糖糕	61	春卷	69
猪油枣泥拉糕	62	黄松糕	71
玫瑰松仁拉糕	63	猪油松糕	72
鲜肉粢毛团	63	赤豆糕	72
鲜肉汤团	64	夹沙条头糕	73
黑芝麻汤团	65	双酿团	74
猪油花生汤团	65	麻球	75
奶油汤团	66	青团	75
豆沙汤团	66	糯米甜酒酿	76

其他点心

肉丝春卷	78	冷面	89
广式虾仁肉丝春卷	79	炒面	89
鲜肉绉纱小馄饨	80	腊味饭	90
虾仁鲜肉小馄饨	81	鸡蛋炒饭	90
荠菜肉馄饨	81	虾仁蛋炒饭	91
油煎馄饨	82	猪油菜饭	92
鲜肉烧卖	83	咸肉猪油菜饭	92
翡翠烧卖	84	开口笑	92
糯米烧卖	84	盘丝饼	93
银丝卷	85	脆麻花	94
花卷	86	苔条油占子	95
伊府面	87	高丽豆沙水晶球	95
肉丝两面黄	88	高丽玫瑰水晶球	96

油条	97	桂花糯米糖藕	105
空心饽饽	98	杏仁豆腐	106
巧果	98	西瓜冻	107
鲜肉吐司	99	地力糕	107
虾蓉琵琶吐司	100	什景水果冻	108
糯米鲜肉油墩子	100	橘罗银耳羹	108
八宝饭	101	樱桃鲜奶冻	109
桂花甜酒酿	102	冰冻绿豆汤	109
豆沙布丁	102	西米水果羹	110
苹果布丁	103	甜橙盅	110
桂花糖芋艿	104	面筋百页	111
夹沙香蕉	104	鱼丸汤	112
桂花糖山芋	105	千张包子	113

小 吃 类

闽生果	115	苔条面拖黄鱼	122
苔条花生米	116	脆鳝	123
花生酱拌腰片	116	方腿色拉	124
葱烤酥鱼	117	醉鸡	124
拔丝苹果	117	白斩鸡	125
五香羊羔	118	三黄鸡	126
美味羊肉	119	葱油鸡	126
油爆虾	119	糟鸡	127
盐水虾	120	棒棒鸡	127
怪味鸡片	120	白切肉	128
油焖笋	121	蒜泥白肉	128
熏鱼	122	糟肉	129

叉烧·····	129	盐水肫·····	136
烤鸭·····	130	白切羊肉·····	136
五香卤鸭·····	131	扬州肴肉·····	137
盐水鸭·····	132	香糟田螺·····	138
酱鸭·····	132	椒麻时件·····	138
五香鸭羔·····	133	辣白菜·····	139
鳗鲞·····	134	四川泡菜·····	140
五香牛肉·····	134	醉乳腐卤宁蚶·····	140
陈皮牛肉·····	135	炒素排·····	141
白切牛肉·····	135	椒盐琥珀桃仁·····	141

饼 酥 类

肉 馅 饼

【用料】

面粉 500 克,盐 8 克,肉糜 500 克,酱油 10 克,味精 5 克,麻油 10 克,葱花 50 克,糖 10 克,黄酒 10 克,植物油 80 克。

【制法】

(1) 将面粉(留 25 克左右作手粉用)加 250 克开水,和成面团,揉至面团表面光滑后,盖布醒置 15 分钟左右。

(2) 肉糜中加入盐、酱油、黄酒,先拌匀,然后加清水 50 克,再拌上劲后,加入糖、味精、植物油 50 克,继续顺一个方向拌至上劲后,加进葱花、麻油拌和,即成馅。

(3) 将醒好的面团稍揉后,搓成长条,摘成 20 只坯子。将坯子逐只揪扁后,用擀棒擀成长 20 厘米、宽 10 厘米的薄皮,在薄皮长度二分之一处加进 35 克肉馅,铺平,然后将另外二分之一的薄皮覆上,四周用手指揪压封口,即成肉馅饼的生坯。

(4) 取铁锅,最好平底锅置炉上,烧热后在锅内涂少量油,将饼分批置锅内,用中火煎烙,待表面呈黄色后翻身再煎