

面点食谱

主 编 邸春生 姜枝新 那世荣
副主编 宋炳连 黄亚明 刘 跃



黑龙江科学技术出版社

目 录

1. 葱花饼	2. 馅饼	3
3. 炸酱面	4. 肉丝面	5
5. 牛肉面	6. 海鲜面	7
7. 家常炒饭	8. 家常炒面	9
9. 水煎包	10. 草帽饼	11
11. 牛肉菊花烧麦	12. 蒸饺	13
13. 煎饺	14. 春饼	15
15. 馄饨	16. 猫耳朵汤	17
17. 韭菜盒子	18. 鸳鸯盒子	19
19. 芹菜猪肉馅水饺	20. 海米冬瓜馅水饺	21
21. 家常猪肉馅水饺	22. 鸡蛋西红柿馅水饺	23
23. 豆沙包	24. 牛蹄卷	25
25. 圆花卷	26. 长花卷	27
27. 炸芝麻饼	28. 香甜鸡蛋饼	29
29. 两合面发糕	30. 柳叶包子	31
31. 提褶包子	32. 花卷	33
33. 火腿卷	34. 菊花馒头	35
35. 蒸碗糕	36. 冰花蛋球	37
37. 炸松塔	38. 香甜糯米卷	39
39. 莲花酥	40. 海棠酥	41
41. 鸭仔酥	42. 鸡仔酥	43
43. 佛手酥	44. 青蛙酥	45
45. 桃酥	46. 鸡冠酥	47
47. 清糖酥饼	48. 豆沙酥饼	49
49. 糯米糍	50. 炸莱阳梨	51
51. 炸薯茸芝麻枣	52. 炸麻团	53
53. 汤圆	54. 彩色汤圆	55
55. 大米芸豆饭	56. 二米饭	57
57. 大米绿豆粥	58. 大米红枣粥	59
59. 生滚牛肉粥	60. 皮蛋瘦肉粥	61
本书名词解释		62



1. 葱花饼

原料：面粉500克、温水350克、葱花30克、碘盐4克、色拉油150克。

制作：

1. 面粉加温水和成面团，醒15分钟待用。
2. 将醒好的面团，擀成长方形片，均匀地撒上葱花、碘盐后卷起，切成数段，把每段两头卷起，使之重叠、擀成圆片。
3. 不粘锅烧至250℃，锅内放油，再将饼放入，两面烙至金黄色出锅。



2. 馅饼

原料：面粉500克，冷水350克，肉馅1000克，葱末100克，姜末50克，花椒面4克，香油5克，碘盐4克，味精3克，色拉油300克。

制作：

1. 将肉馅放入盆内，加葱末、姜末、碘盐、花椒面、色拉油调成馅。
2. 面粉加水和成冷水面团，醒20分钟。
3. 将醒好的面揉成条，切成剂子，擀成皮，一手拿皮，一手打馅，拢馅。
4. 包上馅后用大拇指和食指夹住，往下抖，收住口。
5. 不粘锅烧至250℃，再放馅饼，先烙上色，后刷油，饼鼓起即熟。





3. 炸酱面

原料：面粉500克、水250克、豆瓣酱250克(1袋)、鸡蛋1个、酱油5克、黄瓜25克、香菜10克、葱花10克、干淀粉150克、色拉油40克。

制作：

1. 面粉加水调和成面团，醒20分钟备用。
2. 炒勺放油加热，放入打散的蛋液，炒碎，再放入葱花、酱油及豆瓣酱，炸熟后，盛出备用。
3. 面醒好后擀成长片，撒上干淀粉卷起，从一头放开，随放随擀，擀完以后再卷起，如此擀两次，待面薄厚均匀即可。
4. 把擀好的面叠起来，顶刀切成条。
5. 锅内加水，烧沸，放入面条煮熟，捞出用冷水浸凉；撒上黄瓜丝、香菜段，放上炸好的酱即可。



4. 肉丝面

原料：猪瘦肉50克、面粉500克、水250克、蚝油10克、碘盐3克、味精2克、香菜段10克、黄瓜丝40克、干淀粉150克、香油5克、色拉油40克。

制作：

1. 面粉加水调和成面团，醒20分钟备用。
2. 猪瘦肉切丝，炒勺放色拉油，烧热后放入肉丝炒熟备用。
3. 面醒好后擀成长片，撒上干淀粉卷起，再放开，并且随放随擀，全片擀完以后再卷起，如此再擀两次，使面片薄厚均匀；将面叠起来，顶刀切成条。
4. 锅中加水，烧开后下入面条煮熟，捞出，用冷水浸凉后捞入碗中；锅内的水继续烧开后，加入肉丝、碘盐、味精、蚝油，点香油后浇在面条上即成。



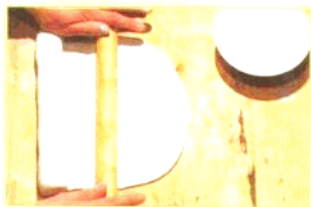


5. 牛肉面

原料：面粉500克，水250克，熟牛肉50克，黄瓜丝40克，香菜段10克，蚝油10克，香油5克，碘盐3克，味精3克，牛肉汤1000克。

制作：

1. 面粉加水成面团，醒20分钟备用。
2. 熟牛肉切薄片备用。
3. 面醒好后擀成长片，撒上干淀粉，卷起，然后从一头放开，随擀随放开；擀完以后再卷起重擀，如此反复两次，使之薄厚均匀，再把面叠起，顶刀切成条。
4. 锅内加水，烧开；放入面条煮熟，捞出用冷水冲凉，盛入碗中；放黄瓜丝、香菜段、牛肉片，点香油，浇上热牛肉汤即成。

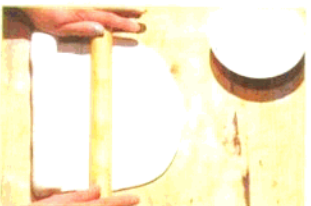


6. 海鲜面

原料：面粉500克，水250克，鲜虾仁50克，水发海参50克，鸡脯肉50克，黄瓜40克，香菜10克，碘盐3克，味素5克，蚝油10克，香油5克。

制作：

1. 面粉加水成面团，醒15分钟备用。
2. 海参切薄片，黄瓜洗净切丝，鸡脯肉切片。
3. 面醒好后擀成长片，撒上干淀粉卷起，再从一头放开，并且随放随擀，擀完后再卷起，如此擀两次，待面片薄厚均匀，将面叠起，顶刀切条。
4. 锅中加水烧开；下入面条煮熟，捞出，用冷水浸凉后，盛入碗中；放上黄瓜丝、香菜丝，点香油；锅内加清水烧开，放入海参、鸡脯肉、鲜虾仁、蚝油、碘盐，烧开后，浇在面条上即成。





7. 家常炒饭

原料：大米饭500克、鸡蛋50克(1个)、火腿丁50克、鲜虾仁50克、豌豆50克、葱末10克、碘盐7克、味精5克、色拉油40克。

制作：

1. 鸡蛋打散点醋。
2. 炒勺内加色拉油，烧至六七成热，放入蛋液炒碎。
3. 再把虾仁、火腿丁、豌豆、葱末放入勺内继续炒，待炒香之后，再放入米饭、碘盐、味精，炒至饭发出干香味时即可。



8. 家常炒面

原料：面条(七分熟)500克、黄瓜丝40克、肉丝40克、胡萝卜丝40克、葱丝10克、海参或香菇丝10克、碘盐7克、蚝油10克、色拉油40克、香油5克。

制作：

1. 将熟面条用冷水浸凉，控净水分，用色拉油抓一下。
2. 炒勺内放油，先炒肉丝、海参丝、胡萝卜丝；再放入葱丝、面条、黄瓜丝、蚝油、碘盐、味精，炒完后点香油出锅。





9. 水煎包

原料：面粉500克，干酵母5克，肉馅350克，酱油10克，碘盐5克，味精3克，色拉油50克，花椒油50克。

制作：

1. 将面粉加水、酵母和成面团备用。
2. 肉馅加酱油调色，搅拌出酱香味，再加鸡汤，顺一个方向搅拌，放入味精、碘盐、姜末、葱末、花椒油，拌均匀。
3. 待面团稍发起时，搓条，揪30个剂子，擀皮；打上馅，用手折起周边的面皮，把皮捏成饺子形。
4. 平锅放在火上，放入油，将饺子放入锅内；先用慢火烙至金黄色，再倒入稀面糊，盖上锅盖用慢火烙，待水分蒸发掉时，即可出锅。



10. 草帽饼

原料：面粉500克，水300克，碘盐3克，色拉油50克。

制作：

1. 面粉250克加入水、碘盐和成面团醒15分钟。
2. 将余下的面粉加色拉油30克，和成软油酥。
3. 将面团搓成长条，揪成剂子，再擀成长方形大片，抹上软油酥，叠4次。叠好的面放立起来，伸长，卷起，擀没有纹的一面。
4. 将平锅先放在火上烧热，再放油，待油温达250℃左右时，将饼放入锅中烙，烙至成金黄色出锅，用手推打几下，出现圈纹很像草帽圈。





11. 牛肉菊花烧麦

原料：面粉500克、沸水250克、玉米淀粉50克、牛肉馅300克、骨头汤200克、花椒水50克、酱油10克、碘盐5克、味精3克、色拉油50克、葱末、姜末各20克。

制作：

1. 面粉用沸水烫后，晾凉和成面团备用。
2. 牛肉馅先加酱油，搅出酱味；再加味精花椒水、骨头汤顺一个方向搅拌；最后加碘盐、葱末、姜末、色拉油搅拌均匀。
3. 面团搓条，揪50个剂子，压扁撒上玉米淀粉，擀成薄皮，包馅成菊花形。
4. 蒸锅里放水烧开，将烧麦坯放在屉上蒸5分钟即熟。



12. 蒸饺

原料：面粉500克、沸水250克、碘盐8克、肉馅350克、酱油10克、葱末、姜末各20克、味精3克、花椒油50克、鸡汤200克。

制作：

1. 面粉加碘盐3克，把沸水徐徐倒入面中，边倒边搅，将面散去热气后揉透和成面团，醒5分钟。
2. 肉馅加酱油调色，搅拌出酱香味，再加鸡汤，顺一个方向搅拌，再加味精、碘盐、姜末、葱末、花椒油，拌均匀。
3. 面搓成条，揪50个剂子，压扁略沾干面粉，擀成圆薄皮，包入馅，捏成饺子形。
4. 蒸锅放水烧开后，放屉，将饺子放入蒸5分钟即熟。





13. 煎饺

原料：面粉500克，温水250克，肉馅300克，鸡汤200克，酱油10克，碘盐5克，味精3克，葱末、姜末各20克，花椒油50克。

制作：

1. 将面粉加水成面团醒10分钟，备用。
2. 肉馅加酱油调出味，加鸡汤顺一个方向搅拌，再加味精、碘盐、葱末、姜末、花椒油调成馅。
3. 面搓成条，揪成剂子，压扁后擀成中间厚边薄的饺子皮，包上馅，捏成饺子形。
4. 蒸锅里放水，烧热后放屉，将饺子放入蒸10分钟取出，再用平锅加油煎一下即可。



14. 春饼

原料：面粉500克，沸水250克，猪油100克，碘盐2克。

制作：

1. 把沸水徐徐地倒入面粉中将面烫熟，加猪油凉透后和成面团醒5分钟。
2. 将面搓条，揪剂子，揉圆，在剂口处拌上猪油，再与另一个剂子合在一起，擀成圆片。
3. 平锅放在火上，锅温达250℃时，将面坯放在锅上干烙，不放油；烙至饼色变浅即可，揭开成两片即为春饼。



