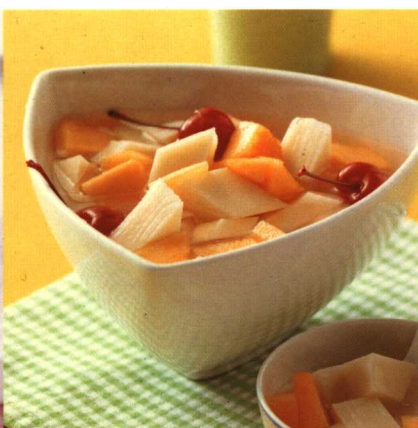


尚锦文

跟梁琼白 做点心



梁琼白 著



中国纺织出版社



梁琼白系列

3



梁琼白 著

跟梁琼白做点心



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟梁琼白做点心/梁琼白著. —北京: 中国纺织出版社, 2006.6

(梁琼白系列)

ISBN 7-5064-3868-2

I. 跟… II. 梁… III. 面点—食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第050146号

《梁琼白教你懒妈妈做点心》梁琼白著

本书中文简体版由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2006-2903

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 范琳娜
装帧设计: 姚 春 阳 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 49千字 定价: 25.00元

ISBN 7-5064-3868-2/TS · 2182

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

作者简介

梁琼白

广西容县人
从事烹饪教学及写作工作25年

★历任 Experience

多家电视台烹饪节目主持人
多家电台烹饪节目主讲
多家报纸烹饪专栏作家

★著作 Books

《懒人菜》、《吃辣上瘾》、《健康粥》、
《30分钟开饭》、《清粥小菜》、《在家
请客》等作品百余种



About the Author

目录

Contents



咸点心

- | | | |
|---------|----------|----------|
| 06 炸洋葱圈 | 22 腊味萝卜糕 | 41 吐司披萨 |
| 08 南瓜糕 | 24 鲔鱼三明治 | 42 南瓜面疙瘩 |
| 10 韭菜盒子 | 26 生煎包子 | 44 米汉堡 |
| 12 咸汤圆 | 28 葱花摊饼 | 46 咸粥 |
| 13 煎馒头 | 30 芋头糕 | 48 煎咸肉饺 |
| 14 蒸咸蛋糕 | 32 照烧牛肉饼 | 49 炸薯条 |
| 16 鲜肉锅贴 | 34 肉圆 | 50 蚵仔面线 |
| 18 水晶饺 | 36 翡翠揪片 | 52 蛤蜊仔煎 |
| 20 甘薯包 | 38 珊瑚面片汤 | 54 糯米烧卖 |
| 21 煎饺子 | 40 猪油拌面 | 56 虾仁肠粉 |



单位换算

1杯=240毫升=16大匙

1大匙=15毫升=3茶匙

半茶匙=2.5毫升

面粉1杯=120克

色拉油1杯=227克

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。

1碗=150毫升

1茶匙=5毫升

1/4茶匙=1.25毫升

细砂糖1杯=200克



甜 点 心

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 58 开口笑 | 70 家常豆花 | 84 炼乳松饼 |
| 60 红糖小松糕 | 72 福圆粥 | 85 花生厚片 |
| 61 酒酿鸡蛋 | 73 桂花粥 | 86 甘薯枣 |
| 62 白糖沙翁 | 74 杏仁豆腐 | 88 芋头西米露 |
| 64 红豆汤圆 | 76 密瓜西米露 | 90 芝麻南瓜饼 |
| 65 甜心蜜枣 | 77 仙草饮 | 92 香蕉蛋糕 |
| 66 芋头甘薯丸 | 78 焦糖布丁 | 94 芝麻烘饼 |
| 68 姜汁甘薯汤 | 80 红茶冻 | 96 绿豆薏米汤 |
| 69 芝麻面茶 | 82 戚风蛋糕 | |

Snack



咸点心

炸洋葱圈

●材料 Ingredients

1 低筋面粉	1.5杯
水	1杯
泡打粉	半茶匙
猪油	1大匙
2 洋葱	1个



●调味料 Seasonings

番茄酱	适量
-----	----

做 法 Methods

- 1 将材料(1)调匀成面糊(图1)，洋葱横切成1厘米宽的圆圈，用冷水冲洗后(图2)沥干，加入2大匙干面粉拌匀(图3)。
- 2 把3碗油烧至八成热，将每个洋葱圈裹一层面糊(图4)，放入热油中炸至酥黄时捞出。
- 3 食用时可蘸番茄酱调味。

Tips

1. 洋葱切开后冲冷水，可减少辛辣味刺激眼睛，拌少许干面粉有助于面糊不脱落。
2. 洋葱很容易熟，所以直接用热油炸酥即可，炸的时间不要太长，过于熟软反而不好吃。





南瓜糕

●材料 Ingredients

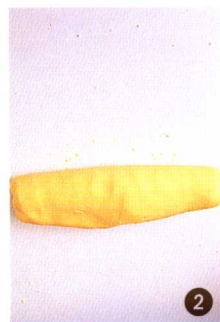
小南瓜	1200克
糯米粉	600克
肉馅	300克
萝卜干	75克
红葱酥	半杯
香菇	3朵

●调味料 Seasonings

1 料酒、酱油	各1大匙
水淀粉	1大匙
盐	半茶匙
2 糖	2大匙

做法 Methods

- 1 南瓜去皮、籽，切块，放入电锅，外锅加2杯水，蒸至开关跳起时取出，趁热碾成泥状。
- 2 萝卜干洗净、切碎，香菇泡软、去蒂切碎。用3大匙油炒香红葱酥，再放入萝卜干及香菇丁同炒，最后加肉馅炒匀，加调味料(1)调味后，拌匀做成馅料，盛出放凉备用。
- 3 南瓜泥与糯米粉混合(图1)，揉匀成粉团，加调味料(2)调味，揉至光滑时，放置片刻备用。
- 4 将粉团搓长条(图2)，再分小块，每块按扁，包入馅料，用拇指和食指间虎口捏拢，搓圆(图3)。
- 5 每个南瓜糕用刀背刻出纹路(图4)，排在抹过少许油的蒸盘上，用中火蒸10分钟即可取出食用。



Tips

1. 蒸南瓜糕时，中途要不时将锅盖掀开一下，散发部分热气，以免蒸气温度过高，使南瓜糕塌陷，影响造型。
2. 为避免蒸好的南瓜糕粘手，不妨蒸前抹少许油在表皮上。



韭菜盒子

●材料 Ingredients

1 中筋面粉	300克
盐	半茶匙
开水、冷水	各半杯
2 韭菜	150克
粉丝	1把
鸡蛋	2个

●调味料 Seasonings

1 盐	1/4茶匙
水淀粉	1大匙
2 盐	1茶匙
香油	2大匙
胡椒粉	少许

做 法 Methods

- 1 中筋面粉和盐放盆内，加入开水调匀，再慢慢加入冷水揉成面团，盖上湿布放置20分钟，让面团松弛。
- 2 鸡蛋打匀，加入调味料(1)调匀，炒成蛋花再切碎，韭菜切碎，粉丝泡软、切碎，全部拌在一起，加入调味料(2)调匀成馅。
- 3 饧好的面团分成10等份，每块擀平后包入馅料(图1)，然后对折，用碗口压紧(图2)，并将多余的边拿掉(图3)。
- 4 全部做好后，放入加有少许油的平底锅内，盖上锅盖煎至底部酥黄即可。



Tips



1. 用碗口压边比较简单，也可用捏边方式处理。
2. 煎的时候火要小，长时间慢慢煎，不能加水焖，否则韭菜太熟会不香。





●材料 Ingredients

小汤圆	300克
瘦肉	75克
葱	2根
香菜	2棵
芹菜	1棵
虾米	2大匙

●调味料 Seasonings

盐	半大匙
胡椒粉	少许
酱油	1大匙



咸点心

咸汤圆



做法 Methods

- 1 半锅水烧开，放入小汤圆煮至浮起时捞出，用冷水冲凉。瘦肉切丝，虾米泡软，葱、芹菜、香菜切碎。
- 2 用2大匙油炒虾米及瘦肉丝，再放入葱白炒香，加4杯水煮开，再放入调味料。
- 3 捞出煮好的汤圆放入汤内，撒下香菜、葱花及芹菜末即可。

Tips

1. 汤圆一定要另外煮，以免汤汁混浊，冲过冷水可防止汤料未煮好前黏成一团。
2. 煮好没吃完的汤圆要捞出来另外放，不要一直泡在汤里，以免口感太过软烂。

咸点心

煎馒头

●材料 Ingredients

山东馒头 1个

●调味料 Seasonings

盐 1茶匙

冷水 1碗

做 法 Methods

- 1 将调味料调匀成盐水，馒头切成4等份圆片。
- 2 平底锅放入1杯油烧热，每片馒头放入盐水中浸湿，再放入热油中炸至酥黄即可。

Tips

1. 山东馒头比较结实，口感比较好，普通馒头太松软。
2. 馒头要炸的时候才浸盐水，浸泡太久含水太多，无法炸得外酥里嫩。



蒸咸蛋糕



●材料 Ingredients

- | | |
|--------|------|
| 1 肉馅 | 225克 |
| 红葱酥 | 半杯 |
| 2 鸡蛋 | 5个 |
| 淡奶 | 半杯 |
| 色拉油 | 2大匙 |
| 3 低筋面粉 | 2杯 |
| 泡打粉 | 2茶匙 |

●调味料 Seasonings

- | | |
|---------|------|
| 1 料酒、酱油 | 各1大匙 |
| 糖 | 1茶匙 |
| 水淀粉 | 半大匙 |
| 2 糖 | 1杯 |

做 法 Methods

- 1 用2大匙油炒香肉馅，再放入红葱酥和调味料(1)炒匀，盛出放凉。
- 2 低筋面粉和泡打粉混合过筛。
- 3 蛋黄和蛋清分开，将蛋清打发后加入调味料(2)再打匀，然后拌入淡奶、色拉油和蛋黄调匀。
- 4 做法3慢慢加入面粉调成糊状，蒸笼内垫一张玻璃纸，倒入一半面糊，用大火蒸10分钟，然后铺上炒好的肉馅，再铺上剩余的一半面糊，加盖，用大火蒸10分钟，取出切小块即可。

Tips

1. 面粉不要一次倒入，避免结块，也不要一直顺同一方向搅拌，蒸好的蛋糕才比较松软。
2. 熄火后不要马上掀开蒸笼，等约10分钟后打开，蒸好的蛋糕才不会塌。





鲜肉锅贴

●材料 Ingredients

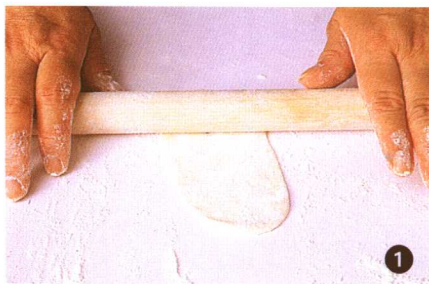
- | | |
|--------|------|
| 1 中筋面粉 | 300克 |
| 盐 | 半茶匙 |
| 开水、冷水 | 各半杯 |
| 2 肉馅 | 300克 |
| 葱 | 3根 |

●调味料 Seasonings

- | | |
|-----|-----|
| 1 盐 | 1茶匙 |
| 香油 | 2大匙 |
| 胡椒粉 | 少许 |
| 2 醋 | 2大匙 |
| 酱油 | 1大匙 |
| 香油 | 1茶匙 |

做 法 Methods

- 1 中筋面粉和盐放盆内，加入开水调匀，再慢慢加入冷水揉成面团，盖上湿布放置20分钟，让面团松弛。
- 2 肉馅剁细，加入调味料(1)和切碎的葱花做成肉馅。饧好的面团揉光滑后分小块，每块擀成椭圆片(图1)，包入肉馅(图2)后捏紧(图3)。
- 3 全部做好后，整齐排入加有少许油的平底锅内，淋上1杯面粉水，盖上锅盖煎至汤汁收干、底部酥黄时即可盛出，搭配调匀的调味料(2)蘸食即可。



Tips

1. 也可用现成的饺子皮做，但是自己现做的烫面皮比买的饺子皮有弹性。
2. 锅贴的馅料可随意变换，除了肉还可用海鲜。