

最畅销食谱
最新版

 广西科学技术出版社

方太食谱

步步高升

Lisa Yam's Cook Book
Delicious Cake and Pastry Recipes

方任利莎 著





作者简介

方任利莎女士原籍江苏宜兴,现龄 50 余。幼年随家到港定居,婚后一直以“主妇”为职,直至最小的女儿上了小学,才开展她的事业——开办烹饪中心,教授厨艺。1984 年至今,她在亚洲电视先后主持“午间小叙”及“方太生活广场”,向观众示范讲解烹饪技艺,大获好评。她又频频亮相于新加坡电视台,传授烹饪技巧,并获邀任该国烹饪大赛评判。方太主编的《方太任利莎世界》杂志,深受读者欢迎。

方太掌“家厨”经验丰富,又曾正式拜师学艺,加上 10 多年的教授心得,很能理解“生手”主妇遇到的入厨困难,以及“熟手”主妇常有的搭配问题,编写食谱及示范讲解烹调方法时,往往能指出煎、炒、煮、炸……的诀窍,使主妇烹调时更得心应手。

ABOUT THE AUTHOR

Mrs Fong, Lisa Yam, started her career by opening up a cooking centre teaching the art of cookery. In 1984, she was invited by ATV to host a cookery programme. Since then, she has received favourable comments for her well-presented demonstration on screen. She also makes frequent appearance on Singapore television imparting cooking techniques.

方太食谱系列

1. 方太食谱·水煮美食
2. 方太食谱·减肥美食
3. 方太食谱·精打细算食谱
4. 方太食谱·单身贵族
5. 方太食谱·低胆固醇美食
6. 方太食谱·一煮两得
7. 方太食谱·糕饼点
8. 方太食谱·健康素食
9. 方太食谱·喜虾大笑
10. 方太食谱·鱼虾蟹
11. 方太食谱·鸡鸭鹅
12. 方太食谱·猪牛羊
13. 方太食谱·派对食谱
14. 方太食谱·鲜果谱
15. 方太食谱·甜品篇
16. 方太食谱·快趣食
17. 方太食谱·儿童食谱
18. 方太食谱·摩登素
19. 方太食谱·扒类
20. 方太食谱·爱的食
21. 方太食谱·步步糕升
22. 方太食谱·富贵有
23. 方太食谱·三式套餐
24. 方太食谱·丰衣粥

ISBN 7-80619-923-3



9 787806 199237 >

ISBN 7-80619-923-3/TS·83 定价: 16.80 元

版权所有：明报出版社有限公司
原出版者：明窗出版社有限公司
中文简体版权所有：广西科学技术出版社
版权中介：中国图书进出口广州公司版权部
著作权合同登记号：桂图登字：20-2000-006

本书经中国图书进出口广州公司版权部代理，由香港明报出版社有限公司独家授权广西科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行中文简体字版

方太食谱

步步糕升

作 者：方任利莎 英文翻译：吴嘉文

责任编辑：张桂宜

责任校对：夏晓雯

责任印制：梁 冰

封面设计：北大方正集团广西分公司彩色制版输出中心

出 版：广西科学技术出版社

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

发 行：广西新华书店

印 制：广西民族印刷厂

(南宁市明秀西路 53 号 邮政编码 530001)

出版日期：2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

开 本：880×1140 1/24 印张 4 字数 47 000

书 号：ISBN 7-80619-923-3/TS·83

定 价：16.80 元

本书如有倒装缺页，请与承印厂调换

方太食谱

步步糕升

Lisa Yam's Cook Book

Delicious Cake and Pastry Recipes



广西科学技术出版社

序

“糕”、“饼”、“点”在中国传统饮食中是别具一格的风味小食。它们不但制作精美、手工考究,而且种类、款式繁多,南北东西各异,从古至今便是上自皇室宫廷,下至普通百姓在传统节庆款客品茗中不可或缺的美点。

香港是一个中西、古今文化的交汇处,不同人士的品味也东、也西、也古、也今,各有所好,故此,在本书中我刻意收录了多种具中、西、古、今风味的不同糕点,既有中国的咸、甜式糕点;也有多款西式精美甜点,而且在传统制作方法的基础上进行了改良。既简单易做又品类丰富。希望大家运用我所介绍的制作方法,能做出合口味的糕点。

在中国的传统节庆中,家家户户必备“年糕”以迎年欢节。“年糕”的“糕”与“高”谐音,寓年年高升,岁岁平安之美意,在此,我也祝福大家步步高升。

方任利莎

目录

Contents

第一辑 蒸 Steaming

枣糕

Red Dates Dumplings8

清润蔗汁糕

Cane Juice Cake10

千层糕

Laver Cake12

红豆砵仔糕

Red bean Pudding14

黄糖松糕

Sponge Cake16

摩登黄糖发糕

Sponge Cake with Brown Sugar18

大发糕

Large Sponge Cake20

素芋头糕

Vegetarian Taro Cake22

腊味芋丝糕

Preserved Meat and Taro Cake24

椰汁冰糖年糕	
Coconut Milk Glutinous Rice Cake	26
冰糖马蹄糕	
Waterchestnut Cake	28
蔗糖年糕	
Cane Sugar New Year Cake	30
碗仔鱼蓉萝卜糕	
Turnip Cake With Mashed Dace	32
水晶白糖糕	
Rice Cake	34
芝麻糕	
Sesame Pudding	36
糯米糍	
Rice Glue Dumplings	38
火腿水蒸蛋糕	
Steam Cake with Ham	40

第二辑 炸、炒 Deep – frying, Stir – frying

发财煎堆仔	
Deep – fried Sesame Balls	44
笑口枣	
Deep – fried Sesame Dumpling	46
发财金果	
Golden Dumplings with Sweet Potato	48
油炸萝卜糕盏	
Deep – fried Turnip Cake	50

芝麻豆沙米粢	
Rice Dumplings with Sesame and Red Bean Paste	52
炒宁波年糕	
Stir – Fry Ningbo Glutinous Rice Fillet	54
雪菜肉丝炒年糕	
Fried Glutinous Rice Fillet with Preserved Green Vegetable	56

第三辑 煮 Boiling

鲜椰汁软糕	
Coconut Milk Cake	60
椰汁粟米糕	
Coconut Milk and Corn Cake	62
南瓜冻糕	
Pumpkin Cake	64
菊花水晶糕	
Chrysanthemum Cake	66
杏仁菠萝糕	
Apricot Seeds and Pineapple Cake	68
绿豆蓉西米糕	
Green Bean Cake With Sago	70
芋蓉椰汁冻糕	
Taro Cake With Coconut Milk	72
芒果冻糕	
Mango Cake	74
宁波汤糕	
Ningbo Glutinous Rice Fillet in Soup	76

第四辑 焗、煎 Baking, Frying

云石蛋糕

Marble Cake80

橙皮蛋糕

Orange Peel Cake82

甘笋蛋糕

Carrot Cake84

中式豆沙蛋糕

Chinese Red Bean Cake86

牛油胡桃蛋糕

Butter and Walnut Cake38

香蕉蛋糕

Banana Cake90

排骨煎年糕

Fried Glutinous Rice Fillet with Pork Chop92

桂花珍珠糕

Osmanthus Flower Cake94

第一辑

蒸

Steaming



枣糕

Red Dates Dumplings

材料: 红枣 300 克, 糯米粉、黏米粉各一杯, 砂糖 $\frac{1}{4}$ 杯至半杯, 粟米油二汤匙, 烱红枣水约 $\frac{3}{4}$ 杯, 木饼模印一个, 豆沙馅料 38 克。

做法:

- (1) 先将豆沙馅料分成小份, 捏成小圆球状, 候用。
- (2) 红枣洗净, 去核, 再用适量清水烱至软, 取出, 去皮, 搓烂成蓉; 而烱红枣水留用。
- (3) 烧开红枣水, 加入砂糖和红枣蓉拌煮匀, 即成枣蓉糖水, 待用。
- (4) 将糯米粉和黏米粉混合, 筛匀在深盆内, 将烧开的枣蓉糖水倒入, 赶快搓成一份柔软适中的粉团, 加入油再搓匀, 待用。
- (5) 将粉团取出, 搓成长条, 分切成小份, 包入饺馅料, 捏成圆球状枣蓉球, 候用。
- (6) 将枣蓉球放入撒有干粉的饼模中, 压实, 再反转倒出, 并扫上一层薄油于面, 上碟, 以大火隔水蒸约 15 ~ 20 分钟至熟, 盛出, 冷食、热食两皆宜。

注: 枣粒馅料花样甚多, 传统做法喜用胡桃仁及糖, 比较复杂。

Ingredients: 300g (10.5oz) dried red dates; 1 cup glutinous rice flour; 1 cup rice flour; $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ cup sugar; 2 tbsps corn oil; $\frac{3}{4}$ cup dried red dates water; 1 cake mould; 38g (1.3oz) red bean paste

Method:

- (1) Divide red bean paste into portions. Knead into balls and leave for later use.
- (2) Rinse dried red dates and remove the seeds. Scald till tender and remove. Skin and mash. Set the scalding water aside for later use.
- (3) Bring the scalding water to boiling. Add sugar and mashed red dates to make a syrup. Set aside.
- (4) Mix glutinous rice flour and rice flour together. Sieve and pour in the syrup. Rub briskly to make a soft dough. Add in oil and rub again. Set aside.
- (5) Roll the dough. Cut into small portions. Put in red dates fillings. Leave for later use.
- (6) Put the red dates balls into the mould dusted with flour. Press and reverse to remove. Brush a coat of oil. Put on a plate. Steam over high heat for 15 - 20 minutes till done. Remove. These dumplings can be served both cold and hot.

Note: The traditional fillings of red dates dumpling include walnut and sugar, which make the process far more complicated.



红枣
Red dates



清润蔗汁糕

Cane Juice Cake

材料:蔗汁四杯,糖 $\frac{1}{3}$ 杯,鱼胶粉三汤匙。

做法:

- (1) 将糖与鱼胶粉混合拌匀,待用。
- (2) 将二杯蔗汁放在小煲中,以小火将蔗汁煮热,冲入糖与鱼胶粉的混合料中,搅拌至材料溶,待用。
- (3) 将另外二杯凉蔗汁加入上项材料中拌匀,倒入容器中,待冷冻至凝固成糕状,即可切块供食。

Ingredients: 4 cups cane juice; $\frac{1}{3}$ cup sugar; 3 tbsps gelatine

Method:

- (1) Mix sugar with gelatine thoroughly. Set aside.
- (2) Bring 2 cups cane juice to boiling. Pour into the above ingredients. Stir till the ingredients melt. Set aside.
- (3) Mix 2 cups cold cane juice with the above ingredients. Pour into a tray. Freeze and cut into pieces. Ready to serve.



千层糕

Laver Cake

材料: 皮料面粉 230 克, 发粉一茶匙, 砂糖 $\frac{1}{4}$ 杯, 清水约半杯。

馅料: 咸蛋黄 10 只, 砂糖 $\frac{3}{8}$ 杯, 牛油 90 克, 吉士粉四汤匙, 糕粉、松子仁少许。

做法:

- (1) 将面粉和发粉混合筛匀, 加入糖和水, 搓成面团, 放置片刻, 留用。
- (2) 将咸蛋黄蒸熟, 搓烂, 盛起约 $\frac{1}{8}$, 留筛面用。
- (3) 将咸蛋黄搅碎, 加入砂糖、牛油、吉士粉、松子仁和糕粉同拌匀成馅料, 待用。
- (4) 将面团分切成四等份, 用面棍擀成薄皮料, 间隔放入馅料, 即放三层馅, 在第四块皮面上扫上清水少许, 撒上咸蛋黄碎饰面。
- (5) 将上项千层糕放入蒸笼, 以大火隔水蒸约 20 ~ 25 分钟至熟, 取出, 切块, 上碟, 即成。

Ingredients: Crust: 230g (8oz) flour; 1 tsp raising powder; $\frac{1}{4}$ cup sugar; $\frac{1}{2}$ cup water

Fillings: 10 salted - egg yolks; $\frac{3}{8}$ cup sugar; 3oz butter; 4 tbsps custard powder; 4 tbsps rice flour; a pick of pine nuts

Method:

- (1) Mix flour and raising powder together and sieve. Add in sugar and water. Rub to make a dough. Set aside.
- (2) Steam salted - egg yolks till done. Mash. Keep $\frac{3}{8}$ for garnishing.
- (3) Add sugar, butter, custard powder, pine nuts and rice flour into the mashed salted - egg yolk. Set aside.
- (4) Divide dough into 4 portions. Roll to make a thin crust. Put the fillings in between to make 3 layers of fillings. Then put a crust on top. Brush with some water. Garnish with mashed salted - egg yolk.
- (5) Put the laver cake into a bamboo steamer. Steam over high heat for 20 - 25 minutes till done. Remove and cut into pieces. Ready to serve.



松子仁
Pine nuts



红豆砵仔糕

Red Bean Pudding

材料：黏米粉约 150 克，澄面约 38 克，砂糖 115 克，红豆少许（约 38 克），清水约二杯。

做法：

- (1) 将红豆浸约 3 小时，隔去水分，蒸熟，待用。
- (2) 将黏米粉、澄面一同筛匀在大碗中，加入清水一杯，拌匀，即成米浆料。
- (3) 将另一杯水加入糖煮至糖溶至沸腾。
- (4) 将沸糖水冲入米浆料中拌匀，成糊状。
- (5) 将数个小碗扫油，蒸热，倒入米糊料至八成满，加入红豆少许，以大火隔水蒸约 20 分钟即成，冷却后可起出供食。

Ingredients: 150g (5oz) rice flour; 38g (1.3oz) Tang flour; 115g (4oz) sugar; 38g (1.3oz) red beans; 2 cups water

Method:

- (1) Soak red beans for 3 hours. Drain dry and steam till done. Set aside.
- (2) Sieve rice flour and Tang flour into a bowl. Add 1 cup water and mix thoroughly to make a batter.
- (3) Boil another cup of water with sugar till sugar melts to make a syrup.
- (4) Blend the hot syrup with batter. Stir till thickens.
- (5) Coat several bowls with oil. Steam till hot. Pour in batter till nearly full. Add a pick of red beans. Steam over water for 20 minutes till done. Leave cool and remove. Ready to serve.