

健康美味系列27

煎饼 · 葱油饼

生活品味编辑部 编



 中国纺织出版社

目 录



part ① 煎饼家族大集合

- 5 自己动手做煎饼 · 最受欢迎的家常饼
- 8 芝麻抓饼
- 10 古早味葱饼
- 11 一口贴
- 12 基隆厚片葱油饼
- 13 罗汉蛋饼
- 14 时蔬煎蛋饼
- 15 养生山药葱油饼
- 16 港式腊味葱油饼
- 18 硬枪饼
- 19 葱味大锅饼
- 20 甜味葡萄锅饼
- 21 咸味芝麻锅饼
- 早餐宵夜的最爱
- 22 虾蓉薄饼
- 23 萝卜丝薄饼
- 24 咖喱牛肉蛋饼卷
- 25 火腿蛋煎饼
- 26 雪菜鸡肉薄馅饼
- 27 韭菜虾米盒子
- 28 洋葱培根蛋饼
- 29 荷叶饼
- 30 京酱肉丝夹饼
- 31 合菜戴帽夹饼
- 32 牛肉大饼
- 33 韭黄牛肉夹饼
- 34 卤香润饼
- 35 豆沙饼



part ② 非学不可的 煎饼技法

水调面类煎饼

38 银鱼煎饼

发面类煎饼

39 桂花腿饼

烫面类煎饼

40 上汤煎饼

41 香葱煎虾饼

42 新月山药鲜饼

酥炸类煎饼

43 沙拉海鲜饼

44 蝉衣鲜味饼

米粉类煎饼

45 枣泥煎软饼

46 海皇芋头酥饼

简易面糊饼

48 海鲜煎饼

49 韭菜薄饼

50 韩国泡菜饼

51 瓠瓜丝饼

52 培根土豆饼

53 火腿香菇咸薄饼

54 青蒜银鱼饼

part ③ 变化无穷的 葱油饼

- 56 虾椒饼
- 57 鲜肉丝瓜煎饼
- 58 咖喱千层派
- 59 麻酱核桃薄饼
- 60 客家板条煎蛋饼
- 61 烧饼夹蛋饼
- 62 沙拉蛋皮煎饼
- 63 蛋皮响饼
- 64 膨饼
- 65 老少炸腐饼
- 66 家常肉丝炒饼
- 67 玉米虾仁煎饼
- 68 奶酪牛肉饼
- 69 墨鱼羹淋葱饼

单位换算

1杯=240毫升=16大匙	1/4茶匙=1.25毫升
1大匙=15毫升=3茶匙	面粉1杯=120克
1茶匙=5毫升	细砂糖1杯=200克
半茶匙=2.5毫升	色拉油1杯=227克

烹调中所有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。

part ④ 异国风味饼

东南亚风味

- 71 月亮虾饼
- 72 印度拉饼
- 73 南国风味饼

韩国风味

- 74 济州豆腐饼
- 75 韩式海鲜饼
- 76 韩式泡菜汤泡饼

日式风味

- 77 日式煎饼
- 78 日式松烤饼
- 79 日式馅饼
- 80 大阪煎饼

西式风味

- 81 墨西哥卷饼
- 82 意大利匹萨
- 83 西式罗勒饼



513401/09

part ①

煎饼家族大集合

煎饼是十分传统的小吃，听到饼皮在油锅上滋滋作响的声音，伴随着青葱与面皮相乘的阵阵香气，让人忍不住要大啖一口。许多餐馆的饼类之所以大受欢迎，与制作简单方便、口味变化多端分不开。饼可以当早餐、午茶、宵夜点心，也是取代正餐的另一种选择，其次它可薄可厚，入口油润松软，葱香浓郁，既解嘴馋又能吃饱，也是大受欢迎的主要原因。

自己动手做煎饼



煎

成功关键

用油量：用油少，平底锅抹薄薄一层即可

适用面团：皆可

火候：中火

煎是以少量的油传热使食物变熟的烹调方法。一般用油量较少，是以中火将锅烧热后，倒入少量的油，以布满锅底为宜，再放入面饼，继续以中火先煎好一面，翻面后，煎另一面，使两面呈现金黄色，再翻几次即成。煎饼在入锅之前需经过调味，煎熟后色泽金黄、外香酥、里软嫩。

油煎法：油煎时需先热锅再倒油，让饼面紧贴锅底，锅底与油一起传热，从生到熟完全不盖锅盖，且煎制时需反复煎制，并转动锅子，让受热更为均匀，并防止焦糊或生熟不均的现象。

水油煎法：做法与油煎法有许多不同，当面饼稍煎之后，要淋几次清水，盖紧锅盖，以蒸汽让面饼熟化，制作出来的成品底部焦黄，又香又脆，表面柔软鲜明，风味独特。



烙

成功关键

用油量：不必加油，直接通过锅传热干烘至熟

适用面团：水调面团、发酵面团、粉浆面团

火候：小火

烙是利用热量传导的方式让面点熟制的方法，且无需加油煎制。它的操作方法是先把锅底加热，让锅底有较高的热量，再放入面团，当面团接触锅底，就能完全得到来自锅底的热量，同时让面团内部所含的水分挥发，使煎制品达到皮香脆、内部柔软的口感。

至于火力，最好为小火，火力太强容易造成外焦内生，以烙煎制而成的面饼，通常呈现外皮香脆、内部柔软等特点。

干烙：直接将生面团铺入锅中，掌握不刷油不洒水的方式，烙完一面，翻面再烙另一面，直到两面均熟透了为止。在干烙的过程中，火候的掌握可说是非常重要。烙不同的面饼，火力的大小就不尽相同，如烙薄饼，火力要较强、时间短；反之，较厚的发面饼类则需要较长的时间，火力当然要最小。

刷油烙：在烙饼的过程中，与干烙方式几乎相同，惟一不同的是在烙饼过程中会在饼皮上刷少许的油，翻面后再刷一次，让饼皮表面呈现现金黄色泽。

加水烙：同时利用锅底及蒸汽的传热，做法上与水油煎类似，风味上也大致相同。





成功关键

用油量：无

适用面团：发面面团、油酥面团

火候：使用前先预热烤箱，所需的预热温度与时间成正比

烤

烤又称为烘，是利用烤箱或烤炉内的高温，让生面团熟制的一种烹调方法，分为炉火烤和电烤主要是靠烤箱内产生的辐射热能，透过烤盘或模型，将受热后的热量传导给生面团，再利用烤箱内的热空气与生面团挥发的蒸汽相互对流，来达到熟化的目的。

由于烤箱内的热度均匀，可让面饼产生外形美观、表皮金黄酥脆、皮脆肉嫩、色泽新鲜、香味浓醇、内馅松软的口感，而且这类面点的成品较干燥，所以存放时间也较长，特别适合油酥皮、西点面糊类的制品。

烘烤时由于烤箱内温度较高，使面点的表皮淀粉糊化，发生糖的焦化反应，所以外皮会呈金黄色，再加上产品烘烤时，水分因高温而蒸发，使面点产生干燥的效果。

在烤盘上抹一层薄薄的油脂，可使食物不致粘在烤盘上，烤好后较易取出，清洗起来也比较轻松。



成功关键

用油量：较多，以盖过食材为佳

适用面团：油酥面团、发面面团、米粉面团

火候：因饼而异

炸

炸是指用大火将油加热，以油为传热介质，将整形后的生面团放入适当的油内制熟的烹调方法。油炸类面点通常具有香、脆、酥、松的特性，如芝麻球、麻花卷等，都是利用油温传热至生面团中，让面团内所含的水分排净，达到酥脆的口感。

油炸要成功，油温就必须控制好，若油温太高，就会发生炸焦或不熟的现象；反之，若油温过低，则油炸品较易变软、不酥脆，吃起来会非常油腻。

清炸：清炸是以热油锅用大火炸制的一种烹调方法。一般清炸的原料都是不挂糊的，炸成后外酥内嫩，颜色焦黄。

软炸：软炸一般适用于生面团。较小块、薄片、长方条之类的原料挂糊后，在锅内油烧至六成热时下锅，油的温度太高会外焦内生，温度太低会脱浆。炸时应将原料分散放于锅中，炸至外表发硬成熟时捞出，然后将锅内油烧沸再放入，稍炸即可。

脆炸：生面团投入大油锅中，以大火迅速炸至金黄色且外表酥脆，称为脆炸，属于干炸的一种，它的原料多为含水量不多、味道鲜美、具韧性的食材。



蒸

成功关键

用油量：无

适用面团：除油酥面以外，其他面团皆可

火候：大火

蒸制法就是将面点的半成品直接放入蒸笼或蒸锅中，利用滚水所产生的蒸汽来传导热量，让面饼的淀粉和蛋白质发生变化而熟制，分为清蒸和粉蒸。蒸制方法特别适合发面或烫面等面团，如包子、馒头、蒸饺或烧卖等，能保持原汁原味，适用性较广，且更能保有外形完整、馅料新鲜、口感松软有弹性，以及易被人体消化吸收等特性。

以蒸制法来制作时，会因面点种类的不同，而对蒸汽的压力、湿度、温度及火候大小等要求有所不同，使用时需特别小心。

四种面团制作条件

面团种类	温度要求	制作要诀	适用范围
冷水面团	低于30℃	<ol style="list-style-type: none"> 1. 水和面粉调匀后需反复搓揉，直到面团光滑不粘手 2. 揉好的面团要盖上湿布，静置10分钟，才会增加面团表面的光滑 	适用于水饺、馄饨、面条。饼类以煎饼、烙饼或春卷等煎炸类点心为主
温水面团	60~70℃	<ol style="list-style-type: none"> 1. 所有材料一起倒入不锈钢盆中，搅拌成具有黏性的面团，可开始用力搓揉 2. 揉面方式可用手掌一面按压、一面往前推，如洗衣服一般，反复搓揉，揉成光亮又柔软的面团 	适合做小笼汤包、蒸饺、烧卖等，也适合葱油饼、烙饼、烧饼等
烫面面团	80~90℃	<ol style="list-style-type: none"> 1. 调制烫面，宜用比面粉量少一半的滚水，搅拌均匀，再加入适量冷水，调整面团的软硬度 2. 加水时要一边加一边拌，面团才不会结成硬块 	最适合蒸类的点心，如蒸饺、烧卖，也可制作煎烙或烤炸类的面点，如蛋饼、芝麻饼等
发面面团	30~35℃	<ol style="list-style-type: none"> 1. 面团置于不锈钢盆中发酵时，要盖上湿毛巾以防面团表面干裂 2. 发面前最重要的一个步骤就是，要先将酵母放入30℃的温水中溶解，水和面粉的比例与冷水面团一样为1:3 	适用于包子、馒头或葱花三角烧饼、山东大锅饼等

芝麻抓饼

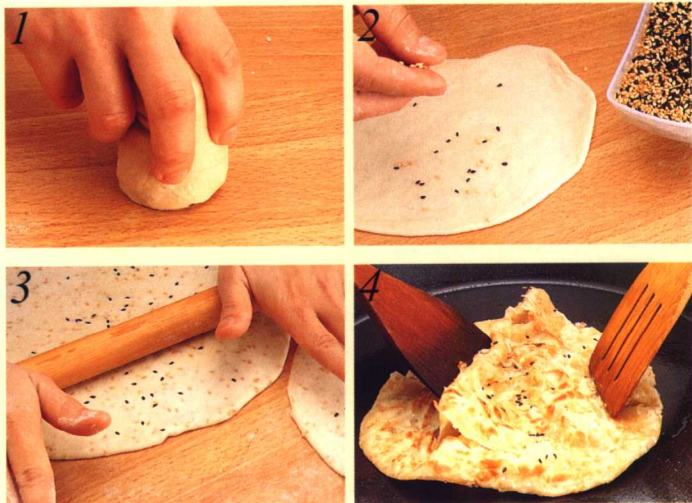
适用：烫面法/分量：8个

材料》

高筋面粉200克，中筋面粉50克，热水(80℃)140毫升，黑芝麻10克，白芝麻10克，香油10克，猪油少许

面团做法》

将高筋及中筋面粉放入容器中，加入水和香油和匀，搓揉成光滑面团，盖上保鲜膜醒10分钟。



饼的做法》

- 1 待烫面团冷却变软，分切成50克的面团(图1)，擀平。
- 2 均匀涂上猪油，撒上少许芝麻(图2)，卷起，用手压扁，擀成圆形薄面皮(图3)。
- 3 平底锅倒入适量色拉油烧热，放入面皮煎至金黄色，以锅铲弄松即可端出(图4)。

烹调小语

煎抓饼时，可用2只锅铲煎，一边煎一边用铲子将饼皮夹起来，抓一抓松即可。



古早味葱饼

适用：发面法/分量：15个

材料》

中筋面粉500克，水250克，葱花10克，猪油适量

调味料》

盐4克，泡打粉10克，酵母粉10克

面团做法》

葱花、面粉及调味料放入容器中(图1)，加水 and 匀，搓揉成光滑面团即可。

饼的做法》

- 1 发面团切成50克小块，压扁，擀成长条状(图2)，表面涂上猪油，分成三等份向中间折叠(图3)、再擀平(图4)。
- 2 蒸盘上涂少许色拉油，放上葱饼，隔水蒸8分钟即可。

烹调小语

蒸盘上涂少许色拉油再放上葱饼，蒸好的饼才不会粘在蒸盘上。



一口贴

适用：发面法/分量17个

材料》

中筋面粉300克，胡萝卜汁133毫升，肉馅、韭黄各70克，山药80克，葱花20克，姜末、黑芝麻、白芝麻各少许，色拉油适量

调味料》

(1) 糖10克，泡打粉4克，酵母粉5克

(2) 盐、糖各2克，固体酱油、香油各5克，白胡椒粉3克

面团做法》

1 面粉加调味料(1)混合均匀，加入胡萝卜汁揉成光滑面团(图1)。

2 分切成25克小面团，擀成长方形。



饼的做法》

1 韭黄及山药洗净、切末；肉馅放入容器中搅拌至有黏性，加入调味料(2)搅拌均匀，再加入韭黄末、山药末及葱花拌匀成内馅(图2)。

2 面皮摊开，包入适量内馅，对折后，收口处压紧(图3)，表面淋点水，沾上黑、白芝麻。

3 平底锅倒入适量色拉油烧热，放入面饼以中小火煎至底部金黄香酥即可。



烹调小语

内馅拌好后可以先冷藏，以保持馅料新鲜度，较不易变酸。

基隆厚片葱油饼

适用：烫面法 / 分量：8个

材料》

高筋面粉300克，中筋面粉200克，热水(80℃)280毫升，葱花30克，猪油少许，盐、香油各10克

面团做法》

面粉、热水及香油混合搓揉成烫面团，盖上保鲜膜，醒30~40分钟，再分割成小面团。



饼的做法》

- 1 把小面团擀成圆面皮，涂抹适量的猪油、盐，撒上适量葱花(图1)搓起再擀平(图2)。
- 2 平底锅中倒入适量色拉油烧热，放入面皮煎至金黄色(图3)，或以烤箱180℃烤8分钟(图4)。

烹调小语

葱花尽量使用葱叶的部分，因为葱白质地较硬，容易弄破饼皮。

材料》

高筋面粉300克，中筋面粉200克，热水(80℃)280毫升，胡萝卜20克，鸡蛋10个，素火腿片50克，香菇30克，芹菜30克，香油10克

面团做法》

胡萝卜削皮、洗净、切丝，加入面粉、香油和热水拌匀，搓揉成光滑面团，盖上保鲜膜醒30~40分钟即成。

饼的做法》

- 1 烫面团分割成10个小面团，擀成薄片，用中火煎熟。
- 2 香菇、芹菜洗净，和素火腿片均切成小丁，加入打匀的蛋汁拌匀。
- 3 平底锅中倒入适量色拉油烧热，放入香菇火腿蛋汁快炒一下，放上煎熟的蛋饼皮，煎至金黄色即可翻面，盛出时蘸酱食用。

烹调小语

未食用完的蘸酱，可以放入冰箱中存放，以保持酱料的新鲜度。

罗汉蛋饼

适用：烫面法/分量：10个



蘸 酱

客家金橘酱

材料》金橘皮1300克，细砂糖600克，盐15克，米酒45克

做法》金橘皮放入锅中加水淹过煮10分钟，捞出橘皮，以调理机打碎后过滤汁液，加入盐、糖、米酒煮成泥状，放凉即成蘸酱。



时蔬煎蛋饼

适用：发面法/分量：8个

材料》

中筋面粉300克，泡打粉4克，酵母粉5克，水133毫升，鸡蛋8个，空心菜160克，糖10克

面团做法》

- 1 空心菜洗净，切末备用。
- 2 面粉、泡打粉、酵母粉、糖及水和匀，加入空心菜末(图1)，搓揉成光滑面团，分切成小面团，擀成圆面皮(图2)，以中火煎熟，备用。

饼的做法》

蛋液打匀，平底锅放入适量色拉油烧热，倒入适量蛋液，再放上面皮煎至金黄色即可蘸酱食用。

蘸 酱

冰梅酱

材料》梅子20克，冰糖110克，醋25克，水25克，红辣椒末2克

做法》梅子加水煮开，逐次加入冰糖煮溶成浓稠状，最后拌入醋及红辣椒末即可。



烹调小语

蔬菜也可使用时令蔬菜，一般的叶菜类可选用小白菜、茼蒿等，都很适合。



养生山药葱油饼

适用：烫面法 / 分量：10个

材料》

高筋面粉300克，中筋面粉200克，紫山药汁280毫升，葱花20克，鸡蛋10个，香油10毫升

面团做法》

紫山药汁加热至80℃，加入面粉、香油及葱花拌匀(图1)，揉成光滑面团，搓圆，盖上保鲜膜，醒30~40分钟。

饼的做法》

1 烫面团分割成10个，擀成薄面皮，以中火煎熟后备用。

2 平底锅中倒入适量色拉油烧热，放入打匀的蛋汁，加入葱花煎至半熟，盖上熟面皮煎至呈金黄色(图2)，盛出，蘸酱食用即可。

烹调小语

混合面团时，先加入香油拌匀，再逐次加入紫山药汁一起揉匀，面团颜色会比较均匀。



蘸 酱

特制酱膏

材料》黏米粉30克，糖40克，盐1克，酱油40克，水500克，梅子粉少许

做法》全部材料拌匀，放入锅中煮开即成。



港式腊味葱油饼

适用：鸡蛋面团/分量：10个

材料》

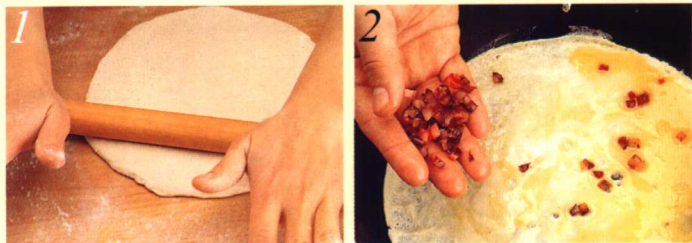
高筋面粉300克，中筋面粉200克，油葱酥10克，腊肠10克，腊肉5克，蛋液280克，鸡蛋2个

面团做法》

高筋和中筋面粉、油葱酥、蛋液混合拌匀，揉成光滑面团，搓成圆形，盖上保鲜膜，醒30~40分钟即成面团。

饼的做法》

- 1 腊肠及腊肉切碎；鸡蛋2个打散备用。
- 2 鸡蛋面团分割成10个，分别擀成薄面皮(图1)，放入平底锅中以小火煎熟。
- 3 平底锅中倒入适量色拉油烧热，加入打好的蛋液，撒上适量的腊肠及腊肉碎末(图2)，盖上煎好的薄面皮，用中火煎至金黄色即可。
- 4 盛出，食用时搭配甜鸡酱食用。



蘸 酱

甜鸡酱

材料》泰式辣椒酱150克，鸡油70克，热水60克，糖15克

做法》以热水加糖搅拌至溶解，冷却后加入辣椒酱及鸡油拌匀，即可。



烹调小语

鸡蛋面团煎起来味道很香，但容易煎焦，因此煎时要特别注意火候，而经过醒发的面团，口感更软更细致，盖上保鲜膜可防止水分流失。

