



孙春娜 著

QINZI KUAILE ZUO
DIANXIN 国内第一套亲子点心书



亲子快乐做点心

求真出版社



**QINZI KUAILE ZUO
DIANXIN**



亲子快乐做点心

孙春娜 著

求真出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

亲子快乐做点心 / 孙春娜著. —北京: 求真出版社, 2010.1
ISBN 978-7-80258-034-3

I. 亲… II. 孙… III. 婴幼儿—糕点—食谱—中国
IV. TS972.162 TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 233294 号

亲子快乐做点心

著 者: 孙春娜

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100165

电 话: (010)83891765 83895215

印 刷: 北京新华印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 80 千

印 张: 6

版 次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80258-034-3/TS·1

定 价: 22.00 元

版权所有 侵权必究

印刷错误可随时调换

写给家有宝贝的年轻妈妈们

小时候学校组织郊游自己带饭 妈妈给我做了蛋饼可以说，直到现在我也没吃过能超越妈妈手艺的蛋饼。那一次郊游，妈妈的蛋饼在同学间分享，获得了一致好评，甚至十几年后还有同学记得我妈做的蛋饼，让我每每想起来都很自豪。

现在，我也每天变着花样给儿子做饭。偶尔听他的朋友说起我做饭如何如何，再看儿子，也是满脸的自豪，我才有意识地去理清这回事儿：有个会做饭的妈妈，对于小孩子来说，是件多么值得骄傲的事情！

朋友不善厨艺，但女儿却很乖巧地鼓励她：“妈妈，你就大胆做吧，你做什么我都爱吃！”听这话时，我的心都快化了，想来，一定也是很多孩子的心声吧。

也常听身边一些粗枝大叶的男人们，在遍尝外面的饭馆之后，大叹：这菜真不如我妈做得好吃！每每听到这样的话，我心里都特别温馨。我也知道，未必每个妈妈都做得一手好饭，但对孩子们来说，伴随着他成长的味道是最不可超越的！直到现在，我和老公依然会为到底谁的妈做饭更好吃而争论不休。呵呵，这是一个妈妈最大的成功，她能把自己的味道深深印在孩子的心里，伴随孩子的一生，刻骨铭心，就像母爱，无可替代！

母爱，天生就是奉献给孩子的。孩子成长中的很多事情不是我们能左右的，唯有吃这件事情，从他一出生，当妈的就责无旁贷，妈妈的味道是为孩子量身打造的。没有人比妈妈更在意孩子吃了什么、营养够不够、饮食是否安全。可以说，一个孩子的饮食习惯是否健康，与妈妈的引导密切相关。

当你在厨房里忙碌时，可能会吸引孩子好奇的目光。这个时候，不要赶开他，让他走进厨房，陪你聊天，给你帮忙，即便是添乱也不可怕，因为只有让他陪着你，他才会静下心来感受妈妈的辛苦，体会妈妈的用心。学会理解别人的孩子，以后一定会细心宽容地对待别人，而让他参与美食制作，不仅锻炼了动手动脑的能力，更增加了亲子交流，日久天长，他会学会如何去照顾身边的人，你不经意中付出的爱心，会让他的为人品处处闪光。

很多年轻妈妈们，有孩子之前十指不沾阳春水，有了孩子，有心学厨却无从下手，或者面对挑食的孩子，不知道该做什么，初入厨房，柴米油盐，一头雾水，面对专业菜谱又不知料从何寻……

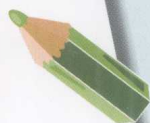
这本书，详细记录了我亲手做给儿子吃的中式点心，用料常见，制作简单，过程图明了，旨在与各位妈妈们交流一些制作的方法和窍门，活学活用，以丰富我们的妈妈厨房，让妈妈的味道印在孩子们的记忆里，随着母爱，永远流淌……



Candey (孙春娜)

准备篇

- 06 工具
- 07 原料



蛋饼篇

01



- 11 海带煎饼三明治
- 12 黄瓜蛋饼
- 14 台式蛋饼
- 15 西葫芦米饼
- 16 香蕉巧克力煎饼
- 18 鲜煎土豆饼

面食篇

- 27 豆沙发面酥饼
- 28 鲛鱼水饺
- 30 葱油鲜肉烙饼
- 32 豆渣芸豆卷
- 33 黑刺猬包
- 34 黑芝麻糖饼
- 35 鸡蛋灌饼
- 36 烤肉荷叶堡
- 37 奶油小花卷
- 38 韭菜鲜肉水煎包
- 40 千层糖糕
- 41 双色小馒头
- 42 酱肉火烧
- 44 双色猪蹄卷
- 45 小笼肉包
- 46 玉米面小馒头
- 47 芸豆小包
- 48 杂粮鲜蒸包
- 49 中式小热狗
- 50 杂粮煎饺
- 52 紫薯小发糕
- 53 红汤牛肉面
- 54 小熊面片汤

03



米饭篇

- 20 金饭袋
- 21 紫菜烤肉饭卷
- 22 炒甜饭团
- 24 多啦 A 梦肉酱饭

02



粥汤篇

04

- 57 倍香玉米粥
- 58 豆浆米粥
- 59 南瓜银耳羹
- 60 番茄紫菜蛋花汤
- 62 小米南瓜粥
- 62 香滑糊粥
- 63 芹菜虾粥
- 64 红柚蜜茶
- 66 水果茶



零食篇

- | | |
|--------------|----------|
| 68 草莓颗粒酱 | 81 皮皮梗 |
| 68 蜜桃果冻/酸奶两吃 | 82 巧饼 |
| 69 蛋黄芝麻酥条 | 83 酥炸南瓜片 |
| 70 崩砂 | 84 小兔水晶饺 |
| 72 黑芝麻糖 | 86 中式甜甜圈 |
| 73 红豆沙 | 88 大虾酥 |
| 74 红豆羊羹 | 90 章鱼团长 |
| 75 红糖豆沙糕 | 92 紫薯旋风酥 |
| 76 栗子馅 | 94 佛手酥 |
| 77 南瓜饼 | 95 栗子饼 |
| 78 面果 | 96 小鸟酥 |
| 80 南瓜椒 | |

05



准备篇之 工具

※ 案板 / 擀面杖 / 刮板

案板分木制案板、塑胶案板等，可以根据需要选择不同尺寸的案板。相比木制案板，塑胶案板的防粘性能要好一些，比较适合在上面操作一些软面团，不容易粘黏。

一般包包子、饺子类的面食，小擀面杖就够了。但要擀面片、面条之类的，最好备一只长面杖。

刮板，可以用来切割面团、清理案板或台面。

※ 切模 / 点心造型模 / 甜甜圈切割器

可以用来做不同造型的点心。同一种面团，使用不同的模具，便可以呈现不同的风味与风格。

※ 豆浆机

家庭常用电器，除了可以制作不同种类的豆浆、米糊等给孩子们喝，滤出来的豆渣，也可以做出变化无穷的美食，营养不浪费，创意无极限。

※ 高压锅

对于时间紧张的职业妈妈们来说，高压锅是一个很便捷的工具。无论煮粥、煮豆、炖肉，高压锅都是一个很棒的帮手，省时间省能源。一般三口之家，选 20 ~ 21 厘米口径的就可以了。

※ 搅拌机

请选择信得过的品牌，电机质量有保证。一般基本款就可以满足搅拌、粉碎、干磨，甚至碎肉的需要，是厨房里很实用的小助手。

※ 料理机

比搅拌机多出一些功能，如切片、切丝等，可根据自家需要决定购买。因其容量、结构、功率等不同，在搅碎豆泥或打碎一些水分较少的材料方面（如制作馅料时）比搅拌机要更胜一筹。

※ 木制面点模（巧饼模、面果模）

胶东特产的面食工具，由果木雕刻而成。它木质细腻，内部图案纹理清晰。因其小巧、可爱、花样丰富，制作出来的面食表面会有浮雕效果，颇受孩子的喜爱，可以变着花样让孩子多吃一些面食。

新模子的保养：买回来后，清洗干净、晾干，然后在食用油中浸泡一天，取出沥干油分，在阴凉处晾干即可（不可暴晒）。吃足油的木模，可以大大延长使用寿命，并可以作为一种民间艺术的收藏品。

※ 平底锅

因其底面积大，受热相对均匀，常用来做烙饼、煎饼、摊饼等。家用可选择的不粘锅，无论使用还是清洗，都比较方便，但要注意不粘锅最好使用中火或小火加热，切记不要大火长时间干烘，



以免涂层中有毒物质脱落。另外，最好选择厚实（重）一点儿的平底锅，受热较均匀，烙饼不容易糊。

※ 烤箱

中式面点也有很多用到烤箱，比如酥皮点心、烤饼之类。即便不做面点，妈妈们也可以用烤箱来给孩子们做烤肉、烤鸡翅等。

准备篇之 原料

※ 面粉

按照面粉中蛋白质的含量不同，分为高筋面粉（高粉）、中筋面粉（中粉）和低筋面粉（低粉）。高粉的蛋白质含量在11~13%左右，中粉在9~11%左右，低粉在7~9%左右。

做中式面点，没有特殊说明的一般都是指中筋面粉，即您在超市里可以随意买到的任何不带“高筋”或“低筋”标志的面粉，也称普通面粉。

另外，书中有一部分点心用到了低筋面粉，是因为用低粉效果会更好一些。比如一些强调酥松效果的点心。当然了，如果没有低粉，完全可以用普通面粉来做，或者用普通面粉和生粉（玉米淀粉）以4:1的比例来自配低粉。

※ 生粉

书中所提生粉为玉米淀粉，是超市里很常见的一种原料。

※ 澄粉

小麦淀粉，无筋性，一般超市有售。炸制糯米粉类点心，加入一定量的澄面团，会降低糯米粉的黏度，增加Q感，且使成品脆香。使用时要先用沸水将澄粉冲一下使其糊化，才能增加与其他材料的黏合力。

另外，因澄粉被沸水烫过后会呈现透明质感，所以常用来做水晶饺一类的面点。

※ 泡打粉

化学膨大剂。可使面食膨大，改善组织颗粒

※ 蒸锅

蒸制面食、加热食物必不可少的厨具。普通家用蒸锅以不锈钢为多，外形大气，使用方便。

※ 竹木蒸笼

能吸收水分，盖子不滴水，密封性好，可以保存食物原味，且成品会有一股淡淡的竹木清香。

及每个气室组织，使面食有弹性，防止气室互相粘黏，使组织更细密、松软。密封保存于阴凉干燥处即可。泡打粉的用量为面粉的2~3%，但因其含微量铝，为健康考虑，不建议常用或大量使用。

※ 小苏打 (NaHCO₃)

化学膨大剂。通过化学反应使面食膨松，一般用来做烘焙食品或油炸食品。小苏打的用量为面粉的0.5%为宜，多了会发苦。

※ 食用碱 (Na₂CO₃)

制作发酵面食时，可以在发酵完成后加入适量食用碱来中和面团的酸性（尤其是发酵过头的面食），能够增白增香。但要适度使用，用量过多则面食会发黄、味道不好，对身体也不利。

制作面片、面条时，加入适量碱，可以增香，使面更筋道好吃。煮玉米粥时加点儿碱，除了可以增加香味和黏稠度，还可以释放呈结合状态的尼克酸（B族维生素），使其易被人体吸收。

食用碱因为能够破坏面粉中的维生素，所以介意的话，可以不用或不要常用。

※ 酵母

生物发酵剂，是一种可食用的、营养丰富的微生物。其发酵原理是通过酵母菌的不断繁殖产生二氧化碳气体使面蓬松。经过酵母发酵的面食，松软可口，营养价值更高，更有利于消化吸收，所以提倡妈妈们多给孩子们做一些发酵类面食吃。

家庭用酵母一般以活性干酵母为主，易购买也易保存。

一般酵母的用量为面粉的1~2%左右，冬天的时候可以适当多用一点儿增加发酵力，夏天的时候可适当少用一点儿以免发酵过快或过度。

酵母用量过多，发酵后味道不好，且成品组织孔洞过多；用量太少，发酵速度过慢。不过，从口味和发酵控制上考虑，建议用量能偏少，也不要偏多。

另外，如果配方中蛋液或糖、盐、油的用量较高，会抑制酵母的活性，建议此时酵母的用量要稍多一点儿。

※ 可可粉/绿茶粉/紫薯泥

作为天然食材，可以使面点产生不同颜色的变化，比起用各种食用色素，更容易被妈妈们接受。

※ 椰蓉

由新鲜椰肉烘干研磨而成，多用来做中西糕点，椰香味浓郁。

※ 面包糠

用于油炸食物的外层包裹，经油炸后，色泽金黄，口感香酥。一般超市有售，在家里也可以自制：用不甜的原味吐司或面包，放进冰箱冷冻室冻硬脱水后，用搅拌机打碎即可。

※ 琼脂

也叫冻粉，是由海藻类的石花菜所提炼制成，含有丰富的水溶性膳食纤维，蛋白质含量高、热量低，可以排毒养颜、泻火润肠，并有降血压、降血糖等作用，属于健康食品。

可以用来制作软糖、羊羹等中式甜点。琼脂有条状及粉状，需在热水中加热溶解后使用，为了加快加热溶解速度，要先用水浸泡30分钟以上。

※ 鱼胶片

也叫吉利丁片，是从鱼类鳞片和骨头中提取的动物性明胶。可以用来制作果冻、布丁等。琼脂和鱼胶片都可以制作果冻，但口感不同，琼脂果冻口感面，而鱼胶果冻口感Q。

鱼胶片使用前，要将其在冷水中浸泡5~10分钟回软。片与片之间不要重叠，避免有些鱼胶片吸收不到水分，使浸泡效果大打折扣。不要浸泡时间过长或用温水浸泡，以免鱼胶片溶于水中不易取出。

※ 油

书中没有特殊说明的，都是指植物油，因个人口味不同，可以选择自己喜欢的植物油。

※ 猪油

由猪的脂肪中提炼出来的油脂，色泽洁白，有淡淡的清香。做酥皮点心，无论起酥效果、香味，还是保湿性，猪油都是最佳之选。当然，如果实在没有猪油，用其他的油也可以做酥皮点心。

另外，做发酵面食时，加一点儿猪油一起发面，蒸出来的面食洁白蓬松、香味浓郁。

※ 奶油

书中所指即黄油，在西点中用途较多，是从牛奶中提炼的脂肪，含有丰富的脂肪酸、维生素A和D，并含有卵磷脂，营养丰富，用来做面点可以增加营养和奶香气。

※ 白砂糖

如无特殊标注，书中用的糖是指细白砂糖（或幼白砂），是食糖中质量最好的一种。

※ 红糖

甜度低于白糖，矿物质含量却比白糖高很多，而且因含铁高，有补血的作用，适合贫血的孩子食用。但因为红糖潮湿，容易滋生细菌，最好加热后食用。

※ 麦芽糖

麦芽糖是米、麦等粮食经发酵制成的糖类食品。热量低、甜度低，用来制作果酱、馅料等，可以增加色泽、风味、保湿性和浓稠度，同时也可以延长保质期。做熬糖类小零食，用麦芽糖代替部分糖，可以降低甜度，增加色泽。

※ 牛奶

孩子成长必不可少的一种食材在制作面点时，用它来代替水，不仅增加营养，还可以提高品质，尤其是用牛奶做的发酵面食，色泽更洁白，口感更富韧性，增加了咀嚼感。

需要注意的是，如果用牛奶替换配方中的水，

牛奶的用量要多一些，因为牛奶只含有 80 ~ 90% 的水分，而且不同品牌的牛奶，含水量也不同。

※ 黑芝麻

黑芝麻是一种老少皆宜的营养食品。除此之外，它的含钙量比牛奶还高，可以帮助孩子们健康成长。买黑芝麻，选炒熟黑芝麻比较方便，如果是生芝麻，用之前要先炒熟，才会使香气释放得更充分。

※ 番茄酱

酸酸甜甜的味道深受孩子们的喜欢，用来做各式蛋饼的抹酱，更是超级下饭。

※ 烤肉酱

让烤肉变得更简单。对于不会自己勾兑烤肉酱的妈妈，这实为一个很好的帮手。单用此酱腌肉味道就很好，也可以用来作为基础酱，添加其他味料，做出不同口味的烤肉。

※ 南瓜

含有大量的营养物质，易消化吸收。其中丰富的 β -胡萝卜素由人体吸收后转为维生素 A，可以保护孩子的视力，增强免疫力。南瓜中含有大量的锌，可以促进孩子的生长发育。其丰富的果胶，可以吸附孩子体内的细菌毒素和有害物质，如重金属铅等，起到解毒的作用。

当然，任何食物过犹不及，给孩子吃南瓜，就像吃胡萝卜一样，不要过量食用。

※ 土豆

营养价值高，易消化，可做主食吃。土豆泥可以作为 6 个月以上孩子的辅食首选。

※ 银耳

营养丰富，适量食用可以防止孩子出现皮肤干燥、咳嗽及便秘等常见问题。另外，常煮雪梨银耳汤，常吃蜂蜜白萝卜，可以养护小孩子稚嫩的肺，防治咳嗽等肺部问题。

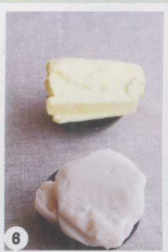
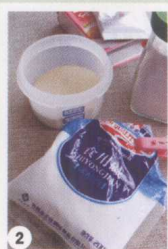
※ 黑木耳

含有较多的微量元素，有防止孩子贫血、大便干结等作用。

注意：本书中的计量单位 1 茶匙 = 5 毫升

1 汤匙 = 15 毫升

1 杯 = 240 毫升





浩浩说的话

我最喜欢的中式早餐就属鸡蛋饼了，因为我和妈妈都有让它变得超级下饭的秘密武器。哈哈，也不算什么秘密武器了，只是很多小朋友没我这么“聪明”。“蛋饼+番茄酱，撑破小肚子”，这基本上就是我每次吃蛋饼的真实写照了。后来，慢慢变成了，每次看到妈妈从冰箱里取出番茄酱，我的蛋饼馋虫就上来了……

妈妈为了让我营养均衡，在蛋饼中会添加一些蔬菜，本来我是最不爱吃蔬菜的，可是，把蔬菜加进蛋饼里，再配上酸酸甜甜的番茄酱，稀里呼噜吃下去，好像也品不出难吃的蔬菜味道了。

再告诉大家一个小秘密，把蛋饼切成块，抹上番茄酱，铺上生菜、火腿片，再擦上蛋饼，一层一层地擦起来，想想看，是不是很像三明治呢？感觉会不会超级豪华呢？哈哈！

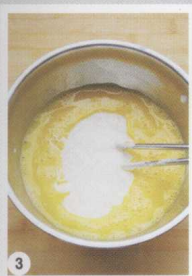
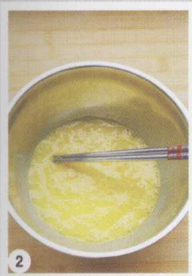
做蛋饼很简单，也很快速，我自我感觉也是一个超级厨房小帮手哈，所以，妈妈会把打鸡蛋、搅和蛋糊等基础工作交给我来做。其实，我特别向往灶台上的工作，平时炒菜妈妈担心安全，不会让我靠前，但煎蛋饼要相对安全很多，所以这也是我难得的靠近灶台的绝好机会。

说着说着，我这馋虫又跑出来了，哈哈，我忍，我忍，我忍忍忍。明天早上，我还要吃蛋饼……

蛋饼篇

- 11 海带煎饼三明治
- 12 黄瓜蛋饼
- 14 台式蛋饼
- 15 西葫芦米饼
- 16 香蕉巧克力煎饼
- 18 鲜煎土豆饼

海带煎饼三明治



*** 原料：**鸡蛋 2 个，低筋面粉 1 杯，牛奶 220 毫升，蒸熟的海带适量，火腿 2 片，生菜 2 片

*** 调料：**盐 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙，胡椒粉 1/4 茶匙

*** 蘸料：**番茄酱适量

*** 做法：**

1. 将鸡蛋打散（图 2）。
2. 牛奶倒入低筋面粉中，搅拌均匀成稠糊状，倒入打散的蛋液中，充分搅拌均匀（图 3）。
3. 火腿切成粒，海带切碎，加入 2 的面糊中（图 4）。
4. 调入盐、糖、胡椒粉，搅拌均匀。
5. 平底锅加热，倒入适量油转开锅底，将面糊倒入，小火煎至两面金黄即可出锅（图 5）。
6. 将煎饼切成小块，抹上番茄酱，铺上生菜，再擦一块煎饼，依此组合成中式“三明治”。



温馨小提示：

- ① 若没有低筋面粉，可以选用普通家用面粉，或者在面粉中加一些生粉降低一下筋度，低筋面粉做的煎饼会松软一些。
- ② 用牛奶代替水来做煎饼，既可以增加营养和风味，又可以去腥。
- ③ 新鲜海带买回来，清洗干净，放入蒸锅蒸至用手可以轻易掐透即熟，具体火候和时间要根据海带本身的老嫩度来调整。如果是干海带，要先蒸（约 40 分钟）后泡（约 12 ~ 24 小时）至软才能食用。
- ④ 海带煎饼出锅即可食用，第 6 步做成三明治的样子，可以引起孩子的兴趣。

黄瓜蛋饼

- * **原料：**黄瓜1根(约120克)，木耳1朵，鸡蛋2个，面粉1杯
- * **调料：**盐1/2茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉1/8茶匙
- * **蘸料：**番茄酱适量

* 做法：

1. 木耳提前泡发洗净去根，切丝。营养加钙肠切成细丝。鸡蛋打散。黄瓜洗净，擦成细丝(图2)。
2. 面粉放入小盆中，用手将黄瓜丝用力攥出的汁水先加入面粉中，再加入牛奶，调成稠糊状，加入打散的蛋液，搅拌均匀(图3~5)。
3. 加入黄瓜丝、木耳丝、肉肠丝，调入盐、胡椒粉、糖，搅拌均匀，静置5分钟，松弛一下(图6~7)。
4. 平底锅烧热，加入适量油，倒入面糊，小火煎至两面金黄即可(图8)。
5. 搭配番茄酱一起食用。



* 温馨小提示：

- ① 蛋饼变化很随意，各种蔬菜、海鲜、肉等，只要味道相搭配，就可以做出一份好吃的蛋饼。
- ② 鸡蛋、面粉、牛奶的用量不必非常精确，只要最后调出的面糊是稠糊状就可以了。
- ③ 将黄瓜丝用力攥掉水分，可使黄瓜口感清脆，且攥出的汁水直接和入面糊，营养不浪费。





台式蛋饼

***原料:** 烫面团 40~50 克, 鸡蛋 2 个,
小香葱 1 根

***调料:** 盐 1/4 茶匙, 糖 1/8 茶匙

***蘸料:** 番茄酱适量

***做法:**

1. 将烫面团上下铺撒面粉防粘, 均匀擀圆, 尽量擀薄 (图 1~2)。
2. 鸡蛋打散, 香葱切碎加入蛋液中, 加入盐和糖, 搅拌均匀 (图 3)。
3. 平底锅烧热, 加入少许油转开, 倒入蛋液, 均匀摊开, 盖上锅盖小火煎制 (图 4)。
4. 蛋液表面半凝固时, 将烫面面皮盖上, 稍煎一下即可翻面, 盖上锅盖, 再煎一会儿, 待底面稍稍上色即可出锅 (图 5~7)。
5. 出锅后, 趁热卷起切段, 吃时可搭配番茄酱 (图 8)。



★ 温馨小提示:

- ① 烫面团做法: 面粉中加入少许盐混合均匀, 将滚开的水冲入, 用筷子先搅至无粉粒, 然后用手不断蘸凉水将面团揉制均匀 (可参考“黑芝麻糖饼”)。
- ② 煎制的过程保持小火, 可随时加锅盖, 防止水分挥发太多。煎制所需时间也很短, 1~2 分钟即可。



西葫芦米饼

*** 原料：**西葫芦1个，熟米饭1/2杯，面粉1/2杯，
虾皮1.5汤匙，木耳1朵，鸡蛋2个，牛奶50毫升

*** 调料：**盐1/2茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉1/8茶匙，葱花适量

*** 蘸料：**番茄酱适量

*** 做法：**

1. 西葫芦洗净去皮，擦丝。木耳提前泡发洗净，切丝。鸡蛋打散。
2. 面粉中加入牛奶，调成稠糊状。将西葫芦丝用力攥干，攥出来的汁加入面糊中，搅拌均匀（图1）。在面糊中加入熟米饭，充分搅匀（图2）。
3. 将打散的蛋液加入，搅拌均匀（图3）。
4. 继续加入西葫芦丝、木耳丝、葱花、虾皮，调入盐、胡椒粉、糖，彻底搅拌均匀（图4~5）。
5. 烧热平底锅，倒入适量油，油热后将生糊挖1勺倒入锅中，摊成小圆饼。小火煎至底部金黄后，翻面，再煎至金黄即可（图6）。



温馨小提示：

① 因为有虾皮了，盐的用量不要太多。

② 面粉起到黏合的作用，只用米饭会过于松散，即便加入了面粉，米饭的量也不要太多，否则还是松散，不易操作和食用。

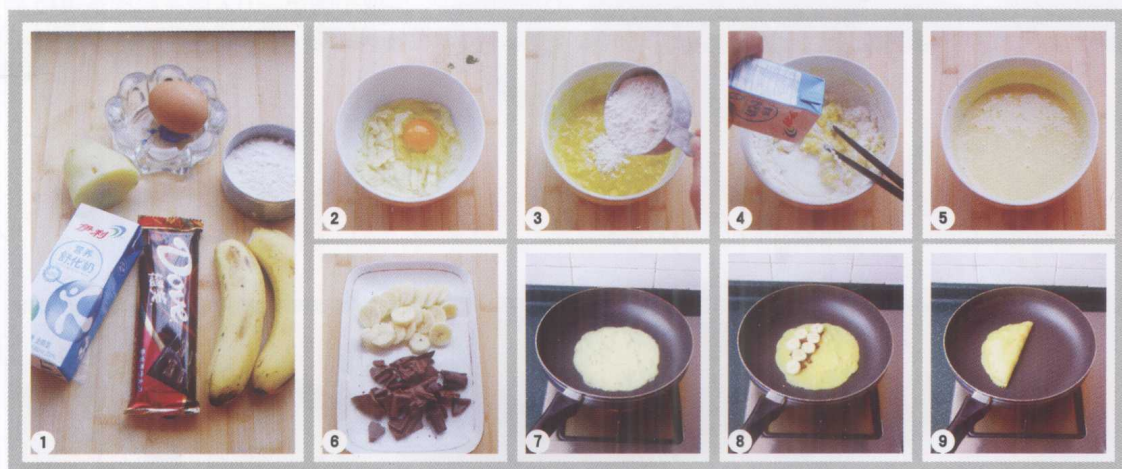
香蕉巧克力煎饼

*** 原料：**香蕉2个，巧克力40克，熟土豆1/2个，鸡蛋1个，面粉1/2杯，牛奶150毫升

*** 调料：**糖1汤匙

*** 做法：**

1. 将熟土豆按压成泥，打入鸡蛋，混合均匀（图2）。
2. 加入面粉，边搅拌边加牛奶，调成稀糊状（图3~4）。
3. 加入糖，拌匀（图5）。
4. 将香蕉切片，巧克力切碎（图6）。
5. 平底锅倒入少许油，用纸巾抹开，小火加热，倒入1大勺面糊，转动锅使面糊成圆形（图7）。
6. 待表面刚刚凝固时，在左侧一边摆入巧克力碎片和香蕉片，摆好后将右边的一半盖上来，用木铲将边缘轻轻压合，稍煎一会儿（图8~9）。
7. 轻轻晃动锅，将饼翻面，再稍煎一下，两面金黄即可。



温馨小提示：

- ①加入土豆泥，可以使面皮更松软，也可以不用。
- ②调成稀糊状，可以在下锅后迅速转成薄薄的圆形面片，保证成品的口感。
- ③全程要小火加热，既可保证内部熟透，香蕉和巧克力充分受热融合，味道达到最佳，又可以使表皮上色均匀、不焦糊。