

饼



金黄酥香、油润诱人

金华著



译林出版社

第七版
简单操作+家常食材
=20余种风味饼

包子



包子

饼



饼

炒饭



炒饭

正宗川菜



正宗川菜

糕·炒年糕



糕·炒年糕

红烧肉



红烧肉

馄饨·烧卖·春卷



馄饨·烧卖·春卷

水饺



水饺

上海煲·滚·炖家庭汤品



上海煲·滚·炖家庭汤品

图书在版编目 (CIP) 数据

饼 / 金华著. — 南京: 译林出版社, 2012.9
(译林生活馆)
ISBN 978-7-5447-3199-7

I. ①饼… II. ①金… III. ①面食—食谱
IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第188297号

本书由台湾笛藤出版图书有限公司委托北京鹏飞一力图
书有限公司独家授权译林出版社出版

书 名 饼
作 者 金 华
总 策 划 贺鹏飞
责任编辑 王振华

特约编辑 冯旭梅
出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司
开 本 889×1194毫米 1/24
印 张 2.5
字 数 70千字
版 次 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5447-3199-7
定 价 16.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

前言

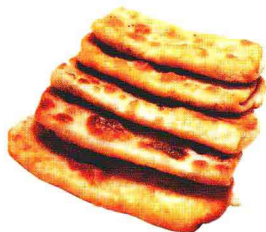
作者简介:

金华，1950年生，1971年开始从事点心制作，迄今已四十余年。1988年受聘于五星级饭店，专门主掌中式面点，受中外宾客的赞赏。现为中式面点特级技师。在多年的厨艺生涯中，最擅长的点心为小笼包、奶黄水晶包以及其他各式包子，还有馒头、花卷、饼类及水饺、馄饨等。

您是否曾被路边小摊所飘来的阵阵葱油饼香味所吸引？或者是在冬夜里突然想起馅饼的油香馅嫩，却无法立刻品尝到？其实，只要掌握住诀窍，“饼”的制作方式并不难，您想不想了解一下呢？

本社特别挑选在家庭中轻易就可制作的各式饼类，并将步骤以详细的彩图、清楚的解说，制作成《饼》一书，公开包括牛肉卷饼、葱油饼、馅饼、空心饼、烧饼、鸡蛋饼、盘香饼、锅饼等20余种不同风味的饼的制作秘诀。另外，也列举了“荷叶饼”与“家常饼”的配菜及汤的做法。

平常以米饭为主食的家庭，不妨亲自动手尝试一次以“饼”为主食的地方风味，相信一定会带来与众不同的惊喜！



目录

◆前言

◆水调面团·····3

荷叶饼·····4

附·荷叶饼的配菜·····7

回锅肉·····7

凉拌黄瓜·····7

炒双菇·····7

烘蛋皮·····8

青菜豆腐肉丝汤·····8



用荷叶饼做牛肉卷饼·····9

用荷叶饼做肉丝炒饼·····10

家常饼·····11

附·家常饼的配菜·····13

熏肉炒卷心菜·····13

清炒虾仁·····

炒荷兰豆·····

炒马铃薯丝·····14

鱼香肉丝·····14

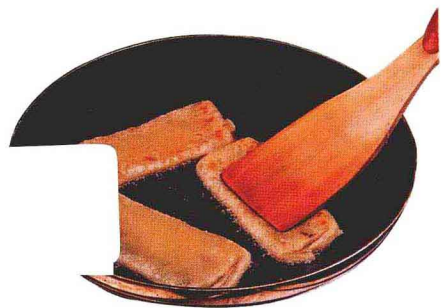
番茄蛋花汤·····14

用家常饼做抓饼·····15

葱油饼·····17

韭菜饼·····20

馅饼的制作·····22



目录

猪肉卷心菜馅饼·····25

牛肉芹菜馅饼·····26

萝卜丝馅饼·····27

韭菜鸡蛋馅饼·····28

卷心菜馅饼·····28

◆鸡蛋面糊·····29

鸡蛋油条烙饼·····30

煎果酱鸡蛋饼·····32



火葱锅饼·····34

◆发酵面团·····35

黄桥烧饼·····36

甜烧饼·····39

空心饼·····40

葱花烧饼·····43

麻酱烧饼·····45

软枪饼·····47

咸煎饼·····49

家乡麻饼·····51

火葱盘香饼·····53

葱油薄饼·····55

◆脆皮类·····57

茄饼·····57

油条·····59



※注:本书每种饼所标示的分量,约可做4人份。
所使用的面粉皆为中筋面粉。



水调 · 面团



水调面团类

此章介绍的面团为热水面团，调制时热水要浇匀，且边浇边拌和，使其吸水、膨胀和糊化。热水要在调制中一次加完，不可成团后才调整。在揉团前要注意均匀加入冷水，以增加面团的黏稠及弹性。

荷叶饼

材料：

面粉·····250克
开水(100℃)·····120毫升
冷水·····50~60毫升



1

将面粉放入盛器，加入开水，边加边拌和搅匀。



2

用筷子搅拌均匀使其成雪花状。



清淡饼香·柔韧耐嚼·吃法多样



3

加入适量冷水，用手将面粉揉至成团。



4

案板上洒一些干面粉，继续揉面团。



5

将面团揉至表面光滑。



6
用保鲜膜将面团包好，
静置30分钟（此面团即
为P11~P28所用的基础面
团）。



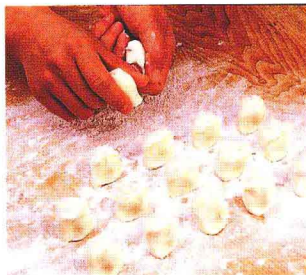
7
用刀将面团切下一块。



8
将其搓匀。



9
两手边搓边向两边拉长。



10
摘成约20克的小面块，将
切口朝上整齐排列在洒有
干面粉的案板上。



11
在排列整齐的小面块上洒
一层干面粉。



12
并用手将其按成饼状。



13
在每个小面块上都刷上一
层油。



14

再洒上一层干面粉。



15

将两个饼状小面块黏合在一起（请将刷油面对合，以便熟后可分成2张）。



16

用擀面杖将面饼擀薄。



17

翻面再擀，使两张面皮大小相等。



18

将面皮擀成直径15厘米左右。



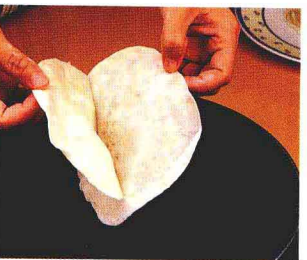
19

取一平底锅烧热，放入擀好的薄饼生坯，用火烙至皮微微鼓起。



20

再翻烙另一面。



21

烙至两面都熟后，取出分成两张饼。

* 将饼叠起，食用时可上笼蒸熟吃，也可烙好即食。
* 此饼一般用来包食北京烤鸭，也可包食其他切成小料或细碎的炒菜食用。

附·荷叶饼的配菜

回锅肉



1 猪五花肉放水中煮到断血，捞出冷却，切成0.1厘米的薄片，下油锅煸透后倒出余油。



2 加入豆瓣辣酱、蒜泥、酱油、糖、盐，均匀炒透。



3 淋入红油拌匀后，起锅装盘。

凉拌黄瓜



1 将黄瓜洗净去籽，切成条放入盛器。



2 在瓜条内放少许盐拌匀，略腌一会，沥去腌出的水。



3 加盐、味精拌匀即可。

注：可随个人喜好在拌时加入蒜泥或生姜汁、麻油等调味。

炒双菇



1 将洗净的草菇和蘑菇用开水略烫过。

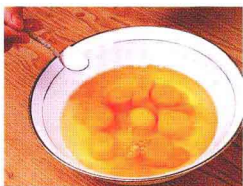


2 油锅烧热倒入双菇，加盐快煸并加少许汤略焖，待汁收干。



3 用淀粉勾芡，淋上麻油即可起锅装盘。

烘蛋皮



1 将鸡蛋打入碗中，加盐、味精搅匀。



2 将蛋液倒入油锅，用中火使鸡蛋凝固，转小火加盖焖烘底部呈黄色，翻烘另一面。



3 将烘黄两面的鸡蛋起锅放案板上切条块装盘。

青菜豆腐肉丝汤



1 将肉丝放热油锅中煸炒。



2 加入高汤烧开，再倒入豆腐块后加盐，撇去浮沫。



3 放入青菜烧开，加味精调味即可。

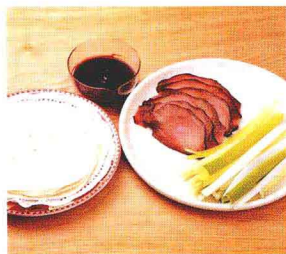
· 荷叶饼飧宴 ·

千变万化的荷叶饼

荷叶饼的做法非常基础，材料也很简单，单吃时有一股清淡的饼香，没有掺杂其他香味，加上其柔韧耐嚼的特性，因此非常适合用来卷包各式配菜，衬托出其美味。荷叶饼的吃法非常多，可视个人喜好，变化出不同口味的荷叶饼，再搭配一碗清淡的鲜汤……其美味只有自己品尝才能体会，赶快动手办一场“荷叶饼飧宴”吧！



用荷叶饼做牛肉卷饼



材料:

卤牛肉……………100克
大葱……………30克
甜面酱……………适量

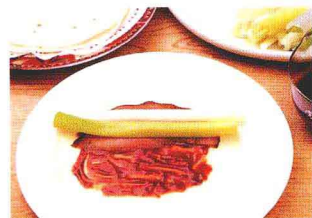


牛肉软嫩·葱香酱甜·爽口有劲



1

在荷叶饼上涂一层甜面酱。



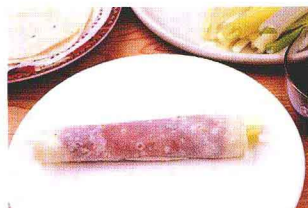
2

放上卤牛肉片及大葱。



3

将饼的一端折起卷拢。



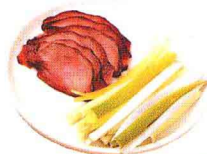
4

然后即可拿起食之。

· 卤牛肉的做法 ·

1. 牛腱肉余烫后，去除血水。
2. 加入清水、酒、酱油、葱、姜、八角、五香粉、糖、盐，卤约半小时。
3. 入味熟软后，捞出放凉，即可切片食用。

* 若无法自己卤制，也可购买现成出售的卤牛肉卷包食用。



用荷叶饼做肉丝炒饼

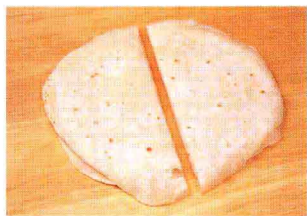


材料:

荷叶饼（切条状）……10张
肉丝……100克
葱段……10克
油……20克
高汤……20毫升
盐……5克
酒……适量



肉丝爽滑·饼条香韧·淡黄光润



1
将荷叶饼对切成两半。



2
再切成条状。



3
锅烧热加油爆葱。



4
下肉丝。



5
加盐、酒炒至肉丝变色。



6
再下饼条，加入高汤和调味料略炒匀即可。

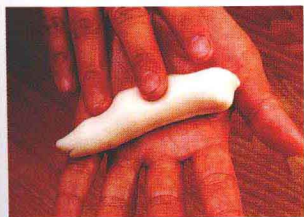
家常饼

材料:

面粉·····250克
开水·····120毫升
冷水·····50~60毫升
油·····50克
盐·····少许



金黄酥香·外脆内软·入口有劲



1
将面团（做法请参照P4~P5）搓成长条，再分揪成约25克的小面块放手掌搓条。



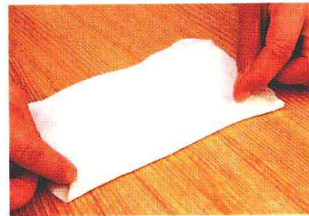
2
放案板上按扁。



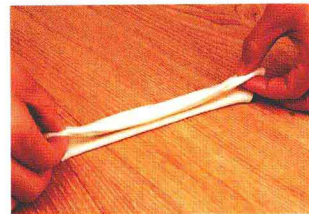
3
再将其擀成薄片。



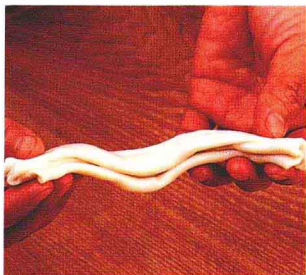
4
刷上一层油并撒些盐。



5
先将薄片摆横，从前向后折叠。

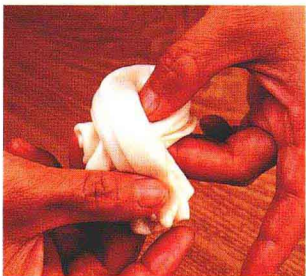


6
如同折扇子般折叠薄片。



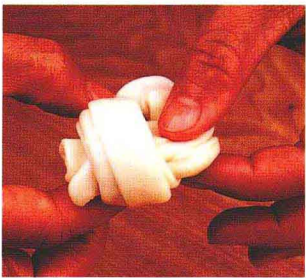
7

最后折成约1厘米厚的长条。



8

然后盘起长条。



9

打一个活结，并记得把面头压在饼下，以免成品散落。



10

用手略微压扁。



11

再以擀面杖擀成约0.5厘米厚的饼坯。



12

取一平底锅以小火烧热，倒入油，放入薄饼生坯用火煎烙。



13

一面煎黄再翻煎另一面。



14

两面煎熟成金黄色即可。

附·家常饼的配菜

熏肉炒卷心菜



1 将熏肉切好备用，卷心菜切成小块洗净，入锅煸炒。



2 卷心菜煸透后加入熏肉片同炒。



3 加盐、味精炒熟即可。

清炒虾仁



1 将虾仁加盐、小苏打洗净，用水漂清并用干布吸干，加蛋清、淀粉、胡椒粉上浆。



2 将已上浆的虾仁入四至五成热的油锅滑散后倒出，沥净油。



3 加汤、盐、胡椒粉、味精以及虾仁烧滚后，用淀粉勾芡淋油即可。

炒荷兰豆



1 将荷兰豆撕去筋，用清水洗净。



2 锅内放少许油烧热后，放入荷兰豆加盐炒熟。



3 加味精炒匀后装盘。

注 炒荷兰豆可先放些蒜泥煸香后，再放荷兰豆炒，味会更香。

炒马铃薯丝



1 将马铃薯洗净去皮切丝。



2 锅内加油烧热，下马铃薯丝煸炒至转色加盐。

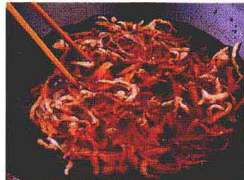


3 炒熟后加味精炒匀后装盘。

鱼香肉丝



1 肉丝中加入盐、蛋清、胡椒粉、黄酒上浆。



2 将已上浆的肉丝下热油锅滑散倒出沥油。



3 原锅内加豆瓣酱炒散后，加入肉丝，淋对汁芡炒匀出锅装盘。

注：对汁芡由糖、醋、酱油、蒜泥、姜末、葱花、红油、淀粉、盐、味精、泡椒和少许高汤混合而成。

番茄蛋花汤



1 将番茄用开水烫过后，剥皮切成小块。



2 锅内加少许油，入番茄先煸炒再加汤、盐、胡椒粉烧开。



3 将鸡蛋打散后淋入烧滚的汤内，用勺稍推成蛋花即可。